

## **Testen Sie Ihr Selbst**

BSUR fordert Sie auf, so zu sein, wie Sie eigentlich sind. Doch um dies zu verstehen, müssen Sie sich zunächst einmal selbst erkennen und wissen, wer Sie sind.

Das klingt ziemlich trivial und selbstverständlich. Doch ist es dies nicht, denn die meisten Menschen haben große Probleme damit folgende Aufgabe flüssig und klar verständlich zu meistern:

### **Stellen Sie sich bitte einmal vor !**

In vielen Seminaren oder Zusammenkünften beginnt man mit einer solchen kurzen Vorstellungsrunde und dabei fällt auf, dass nahezu alle Menschen kaum in der Lage sind, stotterfrei und klar auszudrücken, wer Sie sind und was sie ausmacht. Zumeist beschränkt sich die Information auf ein einheitliches Zusammenfügen von Name, Wohnort, Familienstand, Beruf und Hobby.

Ist damit der Aufgabe Genüge getan ? Ist es das, was man über sich selbst aussagen möchte und kann ?

Versuchen Sie einmal, sich anders zu beschreiben, unabhängig von äußerlichen und nichts sagenden Merkmalen. Was macht Sie als Individuum aus, was macht Sie einzigartig, wer sind Sie wirklich ?

Sie können diese Übung mit Freunden zusammen machen und sich Feedback und Input geben lassen, aber am besten machen Sie es erst einmal selbst und möglichst schriftlich.

Vermutlich werden Sie einige Schwierigkeiten haben, weil Sie dies noch nie gemacht haben. Dabei ist es doch sicher sinnvoll und hilfreich, zu wissen, wer man ist, um daraus abzuleiten, was man will und kann.

Hier ein paar Hilfestellungen. Machen Sie Aussagen darüber:

- Was Sie gerne mögen, was Ihnen Freude bereitet
- Was Sie nicht mögen oder traurig macht
- Was Sie gut können, welche Talente Sie haben
- Was Sie gerne tun, leidenschaftlich und andauernd
- Was Sie lieben, wofür Sie sich einsetzen

Natürlich sind das sehr persönliche Aussagen, die man wohl nur innerhalb eines vertrauten Kreises äußern möchte. Doch zumindest hilft die Beantwortung, sich selbst besser kennen zu lernen. Und Offenheit gegenüber anderen wird häufig mit Interesse und Sympathie oder gar Freundschaft belohnt.

Viel Freude bei der Selbsterkenntnis wünscht bsur.de