



**Online Spieleabend
Ich vertraue mir**

Übung zur eigenen Glaubwürdigkeit

Auf einer Skala von 0 bis 5 gib jeder untenstehend Frage einen Wert.

0 = nein/gar nicht

5 = ja/ voll und ganz

	Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4	Frage 5	Total
Frageblock 1						
Frageblock 2						
Frageblock 3						
Frageblock 4						

Frageblock 1

1. Wie ehrlich bin ich mir selbst und anderen Menschen gegenüber?
2. Sage und tue ich was ich wirklich denke und fühle?
3. Kenne ich meine Werte und stehe ich dafür ein?
4. Bin ich offen für neue Impulse die sich mir zeigen, andere Meinungen und Ideen?
5. Halte ich Versprechen ein?

Frageblock 2

1. Liegt mir das Wohlergehen anderer Menschen am Herzen?
2. Kenne ich meine Motive und arbeite ich daran das Richtige zu tun?
3. Suche ich nach Lösungen, die für alle Beteiligten einen Gewinn darstellen?
4. Zeigen meine Handlungen, dass ich mich um das Wohl der anderen bemühe?
5. Bin ich davon überzeugt, dass es immer genug für alle gibt?

Frageblock 3

1. Bringe ich meine Talente in der Arbeit ein und erziele entsprechende Erfolge?
2. Verfüge ich über genug Wissen und Fähigkeiten um einen guten Job zu machen?
3. Bilde ich mich kontinuierlich weiter?
4. Kenne ich meine Stärken und setze ich sie ein?
5. Weiss ich, wie man Vertrauen aufbaut und wiederherstellt? Und setze ich dieses Wissen ein?

Frageblock 4

1. Habe ich für mich bereits Erfolge erzielt und kann ich diese auch gegen aussen kommunizieren?
2. Konzentriere ich mich auf Ergebnisse und lasse unwichtige Aktivitäten beiseite?
3. Spreche ich offen über meine bisherigen Resultate?
4. Bringe ich meine Projekte auch zu Ende?
5. Erreiche ich meine Resultate auf gute Weise?

Die vier Grundpfeiler der Glaubwürdigkeit

Integrität

Werte, Überzeugungen, Gedanken und Handlungen stimmen überein.

→ Nach dem Gewissen handeln, ehrlich, unbestechlich

Bescheidenheit

- Das Richtige tun, statt Recht zu haben
- Gute Ideen umsetzen, als Ideen selbst zu haben
- Neu, positive Ideen fördern, statt verhindern
- Anerkennen, dass es Dinge gibt, die wir selbst nicht schaffen

Mut

→ Das Richtige tun

Integrität steigern:

1. Versprechen halten: wenige und kleine Versprechen machen, keine impulsiven Versprechungen
2. Die eigenen Werte kennen und dafür einstehen
3. Offen sein

Absichten

Motive, Agenden und Verhalten beruhen auf dem Willen, dass alle Beteiligten das bestmögliche Resultat haben werden.

Motiv: Der Grund, warum wir etwas tun.

- ➔ Echtes Interesse und Fürsorge

Agenda/Plan: ergibt sich aus dem Motiv

- ➔ Ehrliches Streben nach einer Lösung, die sich für alle gut anfühlt, einen Gewinn für alle

Handeln:

- ➔ Das Motiv und der Plan sind an der Handlung ablesbar

Absicht steigern:

1. Motive erforschen
2. Absichten aussprechen
3. Auf Überfluss setzen

Fähigkeiten

Wir kennen unsere Stärken und Schwächen und setzen sie dementsprechend ein, oder holen uns Hilfe.

Talente

- ➔ Welche Talente und Gaben bringe ich mit?

Einstellung

- ➔ Wie ist meine Einstellung zum Leben und zu meinen Aufgaben?

Fertigkeiten

- ➔ Welche Fertigkeiten habe ich und wo fehlen mir noch welche?

Wissen

- ➔ Verfüge ich über das nötige Wissen auf meinem Gebiet?

Stil

- ➔ Kenne ich meinen persönlichen Arbeit- Führungsstil?

Fähigkeiten steigern:

1. Setze auf deine Stärken
2. Weiterbildung
3. Visionen verfolgen, aktiv Handeln

Ergebnisse

Es ist wichtig, dass die Ergebnisse für DICH stimmen, dass sie durch DICH definiert werden.

- ➔ Zähle für dich auf, was deine Ergebnisse/Erfolge sind.
- ➔ Was will ich erreichen? Vision
- ➔ Wie will ich es erreichen? Ehrlich, im Team, gesund, mit Freude, langfristig
- ➔ Sichtbar machen, für sich selbst, Partner, Kunden

Ergebnisse steigern:

1. Verantwortung für ein Ergebnis übernehmen
2. Positiv denken, ich bekommen das, was ich erwarten, das Leben meint es gut mit mir
3. Dinge zu Ende bringen
4. Halten, was wir versprechen