

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

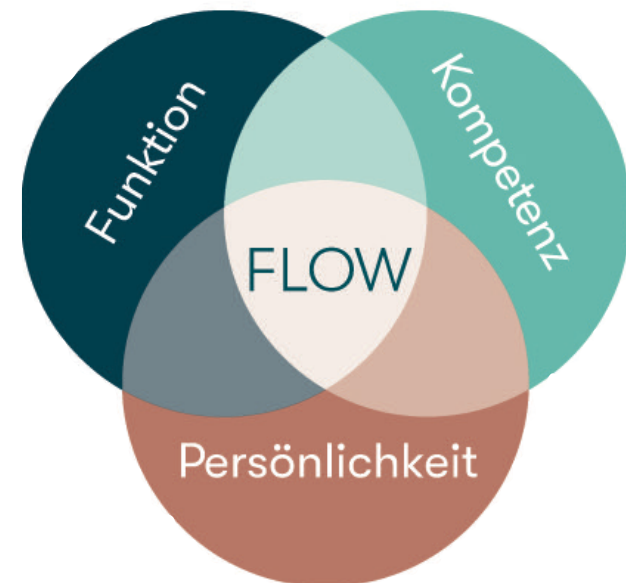
20/  
FLOW  
7

Während Sie Ihre Auswertung gelesen haben, sind Ihnen bestimmt viele Aspekte aufgefallen. Halten Sie hier Ihre Gedanken fest – auch für die Zukunft. Das kann Ihnen helfen, auf eine höhere Ebene des Verständnisses Ihrer Persönlichkeit zu gelangen. Wer sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzt, die eigenen Stärken und Schwächen, Verhaltensweisen, Wünsche und Ambitionen kennt, der kann sich nicht zuletzt auch gezielt in den FLOW-Zustand versetzen und diesen produktiv für sich nutzen.

Wir haben Ihnen für Ihre Selbstreflexion auf den folgenden Seiten einen Leitfaden vorbereitet, den Sie ggf. am Bildschirm ausfüllen und speichern oder auch ausdrucken und handschriftlich bearbeiten können. Am besten begeben Sie sich dafür in eine ruhige Umgebung, in der Sie ungestört Ihre Gedanken formulieren können.

Unser Tipp: Manchmal hilft es, sich eigene Verhaltensweisen zu visualisieren. Stellen Sie sich z. B. bildhaft vor, wie Sie in einer Situation handeln, was Sie sagen oder wie Sie sich fühlen und notieren Sie dies.

Und noch ein Tipp: Stellen Sie sich z. B. einmal im Jahr einen Termin im Kalender ein, um sich erneut mit dieser Auswertung und dem bereits Erreichten zu beschäftigen. Persönlichkeitsentwicklung ist keine einmalige Sache!



# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

1. Welche Dinge fallen Ihnen als erstes ein, die Sie aus dieser Auswertung mitgenommen haben? Fertigen Sie dazu gerne eine Mindmap an. Nutzen Sie als Ausgangspunkt dafür die untenstehende Figur und gruppieren Sie Ihre spontanen Stichwörter um sie herum. Verbindungen und Verhältnisse können Sie z. B. durch Pfeile darstellen.



# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

2.1 Das sind meine besonderen Eigenschaften:

2.2 Diesen genannten Eigenschaften kann ich zustimmen:

2.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

2.4 Diese Eigenschaften sind für mich besonders wichtig:

2.5 Deshalb sind mir diese Eigenschaften besonders wichtig:

Das bin ich:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

3.1 Das sind meine hier genannten Stärken:

3.2 Diesen genannten Stärken kann ich zustimmen:

3.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

3.4 Diese Stärken möchte ich besser nutzen:

3.5 Aus diesen Gründen möchte ich diese Stärken besser nutzen:

Meine Stärken:

---

---

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

4.1 Das sind meine hier genannten Schwächen:

4.2 Diesen genannten Schwächen kann ich zustimmen:

4.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

4.4 An diesen Schwächen möchte ich arbeiten:

4.5 Aus diesen Gründen sind mir diese Schwächen besonders wichtig und deshalb möchte ich an ihnen arbeiten:

Meine Schwächen:

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

5.1 Das ist mein hier genanntes Kommunikationsverhalten:

5.2 Diesen Punkten kann ich zustimmen:

5.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

5.4 An diesen Punkten meiner Kommunikation möchte ich arbeiten:

So kommuniziere ich:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

6.1 Das sind hier genannte Anreize, die mich motivieren:

6.2 Diesen genannten Anreizen kann ich zustimmen:

6.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

6.4 Diese Anreize sollte ich stärker in meinen Alltag einbinden:

Mich motiviert ...

---

---

---

---

---

---

---

---

# Selbstreflexion: Finden Sie Ihren FLOW!

7.1 Das sind hier genannte Punkte, die mich demotivieren:

7.2 Diesen genannten Punkten kann ich zustimmen:

7.3 Das ist Freunden und Verwandten aufgefallen:

7.4 Diese demotivierenden Punkte sollte ich aus meinem Alltag entfernen:

Mich demotiviert ...

---

---

---

---

---

---

---

---