

Reflected Self Best Exercise – „Ihr bestes Selbst im Spiegel“

Entwickelt von den fünf Forschern Roberts, Dutton, Spreitzer, Heaphy und Quinn im Jahr 2005 an der University of Michigan. Ich habe diesen Gedanken von Dr. Nico Rose, der diese Aufgabe **Ihr bestes Selbst im Spiegel** nennt. Es geht um ein komprimiertes Bild Ihrer Stärken und das ausschließlich aus dem Blickwinkel anderer Menschen.

Hierfür brauchen Sie im ersten Schritt die Unterstützung von etwa 10 Menschen, die Sie persönlich kennen. Idealerweise handelt es sich um Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen: Familie, Freundinnen und Freunde, Kollegium, Vorgesetzte, Mitarbeitende, Fußballverein, Yogagruppe, Flötenkreis, ...

Je unterschiedlicher die Perspektiven, desto aussagekräftiger wird das Ergebnis.

Schritt 1

Bitten Sie diese Personen bis zu drei Begebenheiten aufzuschreiben, bei denen diese Sie in Höchstform erlebt haben. Wenn es nur eine ist, so ist das auch gut!

Es geht um Episoden, in denen diese Person Sie besonders wirksam, erfolgreich oder auch vorbildlich wahrgenommen hat. Bitten Sie um konkrete Begebenheiten. Keine allgemeinen Eindrücke!

Lassen Sie den Kontext dabei möglichst offen, damit die Beteiligten selbst entscheiden können, was das Beste ist. Sammeln Sie alle Geschichten in einem Dokument.

Schritt 2

Wenn Sie alle Geschichten zusammen haben, drucken Sie das Blatt bitte aus, gehen Sie an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und nehmen Sie sich bitte etwa zwei Stunden Zeit. Lesen Sie die Begebenheiten. Einmal, zweimal, dreimal ... Halten Sie das bitte aus, was Sie dort alles Gutes über Sie lesen.

Dann nehmen Sie sich einen Textmarker und streichen Sie alle wichtigen Stellen an. Definieren Sie Gemeinsamkeiten und Muster. Sammeln Sie das Destillat der Aussagen.

Schritt 3

Schreiben Sie in der Ich-Form ein Bild Ihres besten Selbst. Schreiben Sie Ihr strahlkräftiges Kurzportrait.

Wichtig: Diese Übung entfaltet eine besondere Wucht, weil wir Menschen es heute kaum noch gewohnt sind, uneingeschränkt positives Feedback zu erhalten.

Sollte Ihnen beim Lesen eine Träne kommen, so will Ihnen diese zeigen, was für ein bedeutsamer Mensch Sie sind. Lassen Sie das bitte zu!

Es kann sein, dass Menschen uns an besondere Begebenheiten erinnern, die uns schon lange entfallen waren. Oder wir entdecken, dass andere eine Stärke in uns sehen, während wir alles für völlig normal gehalten haben. Das berührt uns.

Eine Formulierungshilfe, die Sie nach Belieben bitte anpassen:

„Bitte bring eine Begebenheit zu Papier, bei der Du mich in meiner Bestform erlebt hast. Schildere die Episode bitte so genau wie möglich. Es geht um ein ganz konkretes Erlebnis, in dem Du mich besonders wirksam erfolgreich oder vorbildlich erlebt hast. Danke schön.“

Genießen Sie die Vorfreude auf das, was Sie zu lesen bekommen!

Und bitte melden Sie sich, wenn ich Sie beim Schreiben Ihres besten Selbst unterstützen darf.