



GEGENWART

TEIL 1: SCHWÄCHEN

Gegenwarts-Reflexion: Schwächen

ALLGEMEINES ZUR ÜBUNG

Die Übung soll dazu dienen, eine tiefgehende Analyse der negativen Aspekte deiner Persönlichkeit zu machen.

Diese Übung kann bis zu 3 Stunden dauern und ist am effektivsten, wenn du dich in einer stabilen und guten Stimmung befindest. Falls du dich gerade traurig oder niedergeschlagen fühlst, kann es sinnvoller zu sein, zuerst die Übung zur Reflexion deiner Stärken zu machen.

WARUM MIT SCHWÄCHEN BESCHÄFTIGEN?

Dieses Modul ist das Gegenstück zur Reflexion über deine Stärken. Ziel ist es, ein klareres Bild deiner Schwächen zu bekommen, um ihre Auswirkungen auf dein Leben in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besser zu verstehen.

Indem du deine Schwächen erkennst, kannst du:

- Verstehen, welche negativen Muster dich zurückhalten.
- Bewusster Entscheidungen treffen, um sie zu überwinden.
- Langfristig persönliche und berufliche Fortschritte erzielen.

ABLAUF DER ÜBUNG

Schritt 1: Auswahl deiner Schwächen

Du wählst 2 bis 10 Schwächen aus verschiedenen Kategorien aus.

Schritt 2: Priorisierung deiner Schwächen

Aus den ausgewählten Schwächen entscheidest du, welche am stärksten dein Leben beeinträchtigen.

Schritt 3: Tiefere Reflexion

Für jede priorisierte Schwäche beantwortest du:

- Wie hat sie dich in der Vergangenheit negativ beeinflusst?
- Was hättest du anders machen können?
- Wie kannst du sie jetzt und in der Zukunft überwinden?

HINTERGRUND: DEINE PERSÖNLICHKEIT VERSTEHEN

Jede Persönlichkeit besteht aus zwei übergeordneten Merkmalen:

- **Plastizität:** Flexibilität, Neugier, Anpassungsfähigkeit.
- **Stabilität:** Struktur, Organisation, emotionale Kontrolle.

Diese beiden Hauptmerkmale lassen sich in fünf Kernbereiche (Big Five) unterteilen, welche jeweils positive und negative Auswirkungen haben können:

1) Extraversion (Gesellig vs. Zurückhaltend)

- Positiv: Enthusiastisch, aktiv, selbstbewusst.
- Negativ: Zu dominant, ungeduldig, sucht übermäßig nach Aufmerksamkeit.

2) Offenheit (Kreativ vs. Konservativ)

- Positiv: Fantasievoll, philosophisch, neugierig.
- Negativ: Sprunghaft, zu sehr in Ideen versunken, schwer zu fokussieren.

3) Gewissenhaftigkeit (Strukturiert vs. Sorglos)

- Positiv: Organisiert, diszipliniert, zielstrebig.
- Negativ: Zu perfektionistisch, überkritisch, zwanghaft strukturiert.

4) Emotionale Stabilität (Gelassen vs. Stressanfällig)

- Positiv: Ruhig, ausgeglichen, belastbar.
- Negativ: Übermäßig ängstlich, reizbar, neigt zu Selbstzweifeln.

5) Verträglichkeit (Kooperativ vs. Durchsetzungsfähig)

- Positiv: Mitfühlend, verständnisvoll, vertrauensvoll.
- Negativ: Zu konfliktscheu, manipulierbar, nachtragend.

1 Auswahl deiner Schwächen

Wähle aus jeder Kategorie **bis zu 10 Schwächen, mindestens jedoch 2**. Falls eine Beschreibung nicht perfekt auf dich zutrifft, mache dir keine Sorgen – du wirst später eine engere Auswahl treffen.

1) EXTRAVERSION (GESELLIG VS. ZURÜCKHALTEND)

- Ich handle manchmal, ohne vorher nachzudenken
- Ich rede manchmal zu laut
- Ich gebe zu viel Geld aus
- Ich dehne gelegentlich die Wahrheit aus
- Ich dominierte Gespräche zu sehr
- Ich habe Schwierigkeiten, allein Zeit zu verbringen
- Ich könnte ein besserer Zuhörer sein
- Ich verbringe zu viel Zeit mit Spaß und Ablenkungen
- Ich ziehe zu viel Aufmerksamkeit auf mich
- Ich lasse stillere Menschen nicht zu Wort kommen
- Ich versuche zu sehr, im Mittelpunkt zu stehen
- Ich kann zu theatralisch oder dramatisch sein
- Ich bin zu abhängig von der Bewunderung anderer
- Ich kann manchmal überheblich wirken
- Ich rede viel über mich selbst
- Ich fühle mich oft unwohl in Gesellschaft anderer
- Ich halte mich eher im Hintergrund
- Ich habe oft zu wenig zu sagen
- Ich verpasse Chancen, weil ich zu isoliert bin
- Ich bin in Gegenwart Fremder zu still
- Ich finde es schwer, auf andere zuzugehen
- Ich lache und genieße nicht oft genug
- Ich unterdrücke meine Gefühle
- Ich bin eine sehr verschlossene Person
- Ich warte darauf, dass andere die Initiative ergreifen
- Ich fühle mich durch soziale Interaktionen erschöpft
- Ich bin nicht sehr enthusiastisch
- Ich könnte sozial geschickter sein
- Ich habe Schwierigkeiten, Gespräche zu beginnen
- Mein soziales Umfeld ist zu klein

2) OFFENHEIT (KREATIV VS. KONSERVATIV)

- Ich verfolge zu viele Interessen gleichzeitig
- Ich interessiere mich für so viele Dinge, dass ich den Fokus verliere
- Ich plane nicht langfristig, weil mich zu vieles interessiert
- Ich fühle mich von radikalen Ideen angezogen, ohne sie gründlich zu durchdenken
- Ich sehe manchmal Erklärungen, die wahrscheinlich nicht existieren
- Ich wechsle in Gesprächen zu oft die Themen
- Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entscheiden, weil ich alle Seiten eines Arguments sehe
- Ich bin so sehr an kreativen Aktivitäten interessiert, dass mir praktische Dinge schwerfallen
- Ich kann von einer Idee regelrecht besessen sein
- Ich träume zu viel (Tagträume)
- Jeder meiner Gedanken löst sofort eine Flut weiterer Ideen aus
- Ich hatte bereits Gedanken oder Erlebnisse, die mich selbst erschreckt haben
- Ich hatte Schwierigkeiten, eine klare Identität zu entwickeln
- Ich sehe zu leicht Verbindungen zwischen Dingen, die möglicherweise nicht existieren
- Ich habe verrückte/schädliche Dinge getan, nur aus Neugier
- Ich kann viele Dinge ein bisschen, aber nichts so wirklich gut
- Ich bin selten an abstrakten oder philosophischen Ideen interessiert
- Ich vermeide anspruchsvolle Literatur oder komplexe Geschichten
- Ich gehe selten ins Kino, Theater, zu Konzerten oder anderen kulturellen Veranstaltungen
- Ich bin wenig einfallsreich
- Ich mag keine Veränderungen
- Ich engagiere mich nicht in kreativen Aktivitäten
- Ich lese ungern herausfordernde Texte
- Ich verstehe oder schätze Kunst nicht wirklich
- Ich suche selten nach neuen Erfahrungen
- Ich versuche, komplexe Menschen zu vermeiden
- Ich dringe oft nicht tiefer in ein Thema ein
- Ich beginne selten neue Projekte von mir aus
- Ich finde kreative Menschen oft seltsam
- Ich mache Dinge immer auf die gleiche Weise, sobald ich sie einmal gelernt habe

3) GEWISSENHAFTIGKEIT (STRUKTURIERT VS. CHAOTISCH)

- Ich bin zu perfektionistisch
- Ich verliere mich in Details und verliere das große Ganze aus den Augen
- Ich bestehe darauf, dass alles in perfekter Ordnung ist
- Ich mag keine Abweichungen von Regeln, selbst wenn sie notwendig sind
- Ich muss alles durchplanen
- Ich hasse es, wenn meine Routine gestört wird
- Ich kann es nicht ertragen, zu spät zu einem Termin zu kommen
- Ich habe das Gefühl, unproduktiv zu sein, wenn ich mich entspanne
- Ich kann sehr verurteilend sein
- Ich bin frustriert, wenn ich etwas verlege
- Ich arbeite an Projekten länger als nötig
- Ich glaube, dass ich fehlerlos sein muss
- Ich bin überzeugt, dass Versagen immer auf zu wenig Anstrengung zurückzuführen ist
- Ich kann es nicht ertragen, eine Aufgabe unperfekt oder schnell zu beenden
- Ich kann gegenüber anderen und mir selbst herablassend sein
- Ich erledige Dinge oft halbherzig
- Ich räume ungern auf
- Ich finde es oft schwer, mit der Arbeit zu beginnen
- Ich mache oft Chaos
- Ich lasse meine Sachen herumliegen
- Ich verträdele Zeit mit Fernsehen oder Social Media, selbst wenn ich etwas zu tun habe
- Ich habe zu wenig Ehrgeiz
- Ich vernachlässige meine Pflichten
- Ich erfinde oft Ausreden
- Ich schiebe Aufgaben häufig auf
- Ich vergeude zu viel Zeit
- Ich bin bereit, die Wahrheit zu verdrehen, um mich aus Verpflichtungen zu winden
- Ich fühle mich oft unmotiviert, meine Arbeit abzuschließen
- Ich habe keine klar definierten Ziele
- Ich habe keinen stabilen Tagesablauf für Schlaf oder Mahlzeiten

4) EMOTIONALE STABILITÄT (GELASSEN VS. STRESSANFÄLLIG)

- Ich habe nicht genug Angst vor Dingen, vor denen ich Angst haben sollte
- Ich bin in gefährliche Situationen geraten, weil ich nicht aufgepasst habe
- Ich hätte weniger dumme Dinge getan, wenn ich öfter Scham empfunden hätte
- Dinge, die mich stören sollten, berühren mich oft nicht
- Ich bin manchmal zu unbekümmert
- Manchmal denke ich, ich sollte mir mehr Sorgen machen, um erfolgreicher zu sein
- Ich scheine aus meinen Fehlern weniger zu lernen als andere
- Ich tue unangemessene Dinge, ohne Schuldgefühle zu haben
- Ich mache mir zu wenig Gedanken über Konsequenzen und Risiken
- Ich bin manchmal zu entspannt in ernstesten Situationen
- Ich bin oft zu optimistisch
- Ich lasse mich von Kritik wenig beeindrucken, selbst wenn sie berechtigt ist
- Ich gehe unnötige Risiken ein
- Ich nutze negatives Feedback nicht wirklich zur Verbesserung
- Ich werde leicht verärgert oder gereizt
- Ich bin zu launisch und emotional instabil
- Ich bin übermäßig selbstbewusst
- Ich übertreibe kleine Probleme
- Ich fühle mich oft unsicher in sozialen Situationen
- Ich habe oft Angst oder Sorgen
- Ich vergleiche mich häufig negativ mit anderen
- Ich bin schnell gestresst
- Ich beschwere mich oft über Dinge
- Ich finde es schwer, mich nach Stress schnell zu beruhigen
- Ich lasse mich von Ängsten von meinen Zielen abhalten
- Ich fühle mich oft niedergeschlagen

5) VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATIV VS. DURCHSETZUNGSFÄHIG)

- Ich vermeide Konflikte, selbst wenn sie notwendig sind
- Ich entschuldige mich für das unangemessene Verhalten anderer
- Ich kann schlecht für mich selbst verhandeln
- Ich opfere mein Wohlbefinden für den Komfort anderer
- Ich unterdrücke meine Emotionen, bis ich innerlich Groll aufbaue
- Ich bin zu sentimental
- Ich bin übertrieben höflich
- Ich habe Mitleid mit Menschen, die es vielleicht nicht verdienen
- Ich bin nach Konflikten oft zu aufgewühlt
- Ich könnte wettbewerbsfähiger sein
- Ich lasse mich manchmal von anderen dominieren
- Ich habe Schwierigkeiten, mit gemeinen Menschen umzugehen
- Ich vertraue Menschen zu schnell
- Ich bin übermäßig loyal
- Ich habe ein hitziges Temperament
- Ich bin manchmal gleichgültig gegenüber den Gefühlen anderer
- Ich bin misstrauisch gegenüber den Motiven anderer
- Ich nutze manchmal Charme, um meinen Willen durchzusetzen
- Ich zeige selten Dankbarkeit
- Ich kann nachtragend sein
- Ich manipulierte andere gelegentlich zu meinem Vorteil

2 Priorisierung deiner Schwächen

Wähle nun 6 bis 9 Schwächen, die dich am meisten beeinflussen.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Welche dieser Schwächen hat mich in der Vergangenheit oft zurückgehalten?
- Welche dieser Schwächen beeinträchtigt meine Ziele und Beziehungen am meisten?
- Welche dieser Schwächen bin ich bereit, aktiv zu verändern?

Ordne sie nach ihrer Wichtigkeit für deine persönliche Entwicklung.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

3 Reflexion & Strategie

Für jede Schwäche beantwortest du nun drei Fragen:

1) Erfahrung aus der Vergangenheit

- Beschreibe eine konkrete Situation, in der diese Schwäche dein Leben negativ beeinflusst hat.
- Wie hat sie dich daran gehindert, dein Potenzial auszuschöpfen?

2) Alternative Handlungsweise

- Was hättest du in dieser Situation anders machen können?
- Welche alternativen Entscheidungen hättest du treffen können, um die negativen Konsequenzen zu vermeiden?

3) Strategien zur Verbesserung

- Wie kannst du bewusst an dieser Schwäche arbeiten?
- Welche konkreten Veränderungen kannst du umsetzen, um diese Schwäche langfristig zu überwinden?

SCHWÄCHE NR. 1:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 2:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 3:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 4:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 5:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 6:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 7:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 8:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

SCHWÄCHE NR. 9:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR VERBESSERUNG

4 Abschluss der Übung

Du hast nun deine wichtigsten Schwächen identifiziert, ihre Auswirkungen reflektiert und erste Strategien zur Verbesserung entwickelt.

Zusätzliche Schritte zur Vertiefung:

- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte – z. B. alle 3 Monate.
- Falls du es noch nicht getan hast, absolviere die Übung zur Reflexion deiner Stärken.
- Erstelle eine langfristige Strategie, um Schwächen gezielt durch bewusstes Training und Verhaltensanpassung zu reduzieren.

Wenn du Unterstützung bei der Reflexion und der Entwicklung langfristiger Strategien möchtest, biete ich dir gern ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)