

## Selbsterkenntnis ist der beste Weg zur Veränderung

Überprüfen Sie **Ihre Eigenschaften** und erstellen Sie jeweils **getrennte Profile**: für die Schule, für den Sport, für den Alltag, für den Beruf. Denn es heißt noch **lange nicht**, wenn man im Sport diszipliniert ist, dass das auch für andere Lebensbereiche zutrifft.

**Vergeben Sie Punkte von 10 bis 1. Zum Beispiel:** 10 = ausgeglichen, 1 = launisch. Das Profil, spiegelt Ihre erlernten Denk- und Verhaltensmuster wider. **Nun können Sie gezielt Ihre „Schwachstellen“ herausfiltern und abarbeiten.**

1.	<i>ausgeglichen</i>	<i>launisch</i>
2.	<i>unerschütterlich</i> <small>(schnelle emotionale Erholung)</small>	<i>irritierbar</i> <small>(langsame emotionale Erholung)</small>
3.	<i>kämpferisch</i>	<i>nicht kämpferisch</i>
4.	<i>selbstbewusst</i>	<i>nicht selbstbewusst</i>
5.	<i>zielbewusst</i>	<i>schwankend</i>
6.	<i>aggressiv</i>	<i>passiv</i>
7.	<i>zuversichtlich</i>	<i>unsicher</i>
8.	<i>geduldig</i>	<i>ungeduldig</i>
9.	<i>diszipliniert</i>	<i>undiszipliniert</i>
10.	<i>optimistisch</i>	<i>pessimistisch</i>
11.	<i>verantwortungsbewusst</i>	<i>verantwortungslos</i>
12.	<i>realistisch</i>	<i>unrealistisch</i>
13.	<i>standfest</i>	<i>ängstlich</i>
14.	<i>konzentriert</i>	<i>unkonzentriert</i>
15.	<i>einsichtig</i>	<i>uneinsichtig</i>
16.	<i>abgeklärt</i>	<i>unreif</i>
17.	<i>motiviert</i>	<i>unmotiviert</i>
18.	<i>emotional flexibel</i>	<i>emotional unbeweglich</i>
19.	<i>gut im Problemlösen</i>	<i>schlecht im Problemlösen</i>
20.	<i>Teamgeist</i>	<i>egoistisch</i>
21.	<i>risikobereit</i>	<i>feige</i>
22.	<i>schauspielerisch versiert **</i>	<i>schauspielerisch unbedarft</i>
23.	<i>ausgeprägte Körpersprache</i>	<i>unausgeprägte Körpersprache</i>
24.	<i>locker</i>	<i>verkrampft</i>
25.	<i>energiegeladen</i>	<i>energielos</i>
26.	<i>körperlich fit</i>	<i>körperlich schlapp</i>
27.	<i>gefühlbetont</i>	<i>gefühlskalt</i>
28.	<i>ruhig/überlegt</i>	<i>aufbrausend</i>

\*\* damit ist gemeint, ob jemand seine emotionale Befindlichkeit zu jeder Zeit auslebt, oder ob sich jemand situationsangepasst verhalten kann. Die Person lässt sich nicht in die Karten schauen. Die Person bleibt trotz eines Fehlers ruhig und rettet noch, was zu retten ist, ...