

## Übung „So-Tun-Als-Ob“

Testen Sie doch mal "So-Tun-Als-Ob" in einer kleinen Übung mit Ihrem Partner oder Kollegen.

### Schritt 1:

Nehmen Sie Ihre nächste Herausforderung ins Visier, z.B. ein berufliches oder privates Projekt, bei dem Sie sich unsicher fühlen. Überlegen Sie sich: Was spricht dafür, dass Sie das Projekt gut meistern werden? Über welche Erfahrungen verfügen Sie, was wissen Sie schon? Welche Unterstützung haben Sie oder könnten Sie sich besorgen? (Erfolgsfaktoren). Und dann überlegen Sie, warum das Projekt schief gehen könnte. Was fehlt Ihnen noch? Welche Schwächen sehen Sie? (Misserfolgsfaktoren). Und jetzt wägen Sie beides ab, Erfolgsfaktoren und Misserfolgsfaktoren und schätzen sich nun ein: Auf einer Skala von 0 bis 100, wie hoch ist Ihr „Wissen & Können“ insgesamt bezogen auf dieses Projekt (0 = ich habe gar kein Wissen & Können, 100 = ich kann und weiß schon alles)? Tragen Sie diesen Wert auf der Matrix ein.

Und nun überlegen Sie, ob Sie das Projekt voraussichtlich erfolgreich meistern werden. Skalieren Sie hier wieder von 0 bis 100 (0 = keinerlei Chance, das je zu schaffen, 100 = kein Problem, kriege ich locker hin) und tragen das Ergebnis ebenfalls in die Matrix ein.

Bilden Sie zum Abschluss ein Ergebnis, indem Sie die beiden Eintragungen in die Mitte der Matrix zu einem Schnittpunkt zusammenführen. Je weiter Ihr Kreuzchen rechts oben liegt, desto höher sind Ihre Erfolgchancen.

### Schritt 2:

Dann geben Sie ein leeres Blatt gleichen Musters an Ihren Partner oder Kollegen und bitten ihn, seine Einschätzung einzutragen.

### Schritt 3:

Nun legen Sie die Ergebnisse neben einander und besprechen die Abweichungen. So erhalten Sie einen Abgleich von Selbstbild und Fremdbild. Im gemeinsamen Gespräch bekommen Sie so nicht nur wertvolle Hinweise, wie Sie auf andere wirken, sondern vielleicht sogar wertvolle Hinweise und Tipps für Ihr Projekt. Viel Erfolg!

**Thema:** \_\_\_\_\_

**Wissen &  
Können**

