



# SELF-MARKETING Checklisten

**Wie kann ich mich  
besser positionieren?**

1) Was will ich erreichen mit coaching ?:

.....

2) Was erwarte ich von mein Coach?:

.....

3) Was erwarte ich von mir selbst?:

.....

4) Bis wann soll ich mein Ziel erreicht haben?:

.....

5) Welcher Ressourcen bin ich bereit zu investieren?:

.....

## Die Marke ICH

Wählen sie 10 eigenschafts- Wörter um ihre Persönlichkeit zu beschreiben, wenn sie mit Freunden zusammen sind.

Und dann notieren sie 10 Eigenschaftswörter um sich am Arbeitsplatz zu beschreiben.

Gibt es Abweichungen?

Wie authentisch verhalten sie sich im Job?

Wie sehr leben sie gegen sich?

Welches Bild vermitteln sie?

Image und Identität

## Authentisch sein bedeutet:

- dass sie sich selbst kennen und als individuelle Persönlichkeit präsentieren
- dass sie ihre starken zeigen und ausleben
- dass sie ihre weniger starken seiten kennen, Defizite zugeben und an ihnen arbeiten
- dass das was sie sagen und zeigen für sie auch stimmt

## Authentisch sein bedeutet nicht:

- Dass sie alles über sich sagen und jede kleinste schwache preisgeben.
- Dass sie schonungslos offen sind und immer ihre Meinung sagen .
- Dass sie allen ihren Stimmungen und Launen nachgeben.
- Dass sie nach dem Motto „so bin ich eben“ ...leben

Wie oft bekommen sie Komplimente für Ihr Aussehen, Ihr Auftreten, Ihre Kleidung?

Wie authentisch sind Sie in Ihrem beruflichen und privaten Leben zur Zeit?

Selbstdarstellung, Image, Identität liegen sehr nahe beieinander aber sie sind nicht das gleiche.

Selbstdarstellung ist wie ich mich den anderen gegenüber verhalte in meinem beruflichen und privatem Umfeld.

## **Image**

Ist das was ich projektiere bzw. das was die anderen von mir wahrnehmen. Was die Leute über mich denken entspricht nicht der Realität.

## **Identität**

Meine Identität ist das was ich bin, kann aber abweichen von mein Image.

Wer bin ich wirklich?

## **Image und Identität**

Wie kleiden Sie sich im Beruf und in Ihrem Privatleben? Wie fühlen sie sich dabei?

Welches Bild wollen Sie den anderen durch Ihr Aussehen vermitteln?

Was wollen Sie damit erreichen?

Fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut?

Unterstreichen Sie mit ihrem Äusseren Erscheinungsbild ihre Persönlichkeit und ihre Individualität?

## **Neue Ziele setzen**

Machen Sie sich klar, welches fachliche Wissen und welche persönliche Kompetenzen Sie benötigen, um Ihr Ziel zu erreichen. Am besten unterteilen sie den weg zum Ziel in kurze und überschaubare ertappen.

Welches Wissen muss ich mir noch aneignen?

.....

Welcher persönlichen Kompetenzen muss ich mich noch aneignen?

.....

Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar, freuen sie sich darüber und motivieren sie sich so selbst. Lassen sie sich nicht von Misserfolgen aus dem Konzept bringen, sondern lernen sie daraus, wie sie es in Zukunft besser machen können.

## Ihre Erfolge

Notieren Sie 2 Erfolge die Sie bereits erreicht haben.

.....

Notieren Sie 2 Misserfolge die Sie erlebt haben.

.....

Was sind Ihre Erkenntnisse daraus?

.....

## Selbstbild

Lernen sie sich selbst kennen und finden sie heraus, in wie weit ihr selbst Bild mit dem Image übereinstimmt, welches Sie bei anderen haben. Wie Sie nach aussen wirken, können Sie nachvollziehen anhand von dem, wie ihre Kollegen und Vorgesetzten auf Sie reagieren und mit Ihnen umgehen. Sehr hilfreich und interessant ist es, andere um Feedback zu bitten.

## Mein Selbstbild

Wie kommen Sie bei anderen an?

.....

Wie möchten Sie auf andere wirken?

.....

## Checkliste

Welcher Eindruck vermitteln sie anderen Menschen durch ihre Wortwahl und ihr Verhalten.

Sind sie grundsätzlich positiv eingestellt?

## Sind sie am richtigen Platz?

Wie oft wünschen sie sich, ganz wo anders zu sein?

Wie oft wünschen sie sich ganz was anders zu tun?

Wie fühlen sie sich abends, wenn sie nach hause gehen?

Wie viel Erfolgs Erlebnisse hatten sie in letzte Zeit?

Wie äussern sie sich über Ihre Aufgaben: abfällig und abwertend oder anerkennend und zufrieden

Sind sie der ideale Besetzung für ihre Aufgaben

Die Marke ich

Wie kann ich mich erfolgreicher und optimale positionieren?

Ein anderer wichtiger frage ist wie will ich mich positionieren,wie sollte ich sein in Zukunft.

Mein auftritt

## Desire

Was will ich wirklich?

Was will ich sein?

Was will ich tun?

Was will ich haben?

.....

.....

.....

## Assets

Welcher Ressourcen stehen mir zu Verfügung?

Was kann ich gut?

Was tue ich gerne?

Welcher Leute können mir helfen?

.....

.....

.....

## Talent

Welcher Talente habe ich?

Welcher Fähigkeiten habe ich?

.....

.....

.....

## Ability

Was fehlt mir leicht

Was kann ich gut?

Was könnte ich gut machen wenn ich werde es machen?

.....

.....

.....

Notizen

.....

.....

.....