

Übung: Der Selbstbestimmt-Check

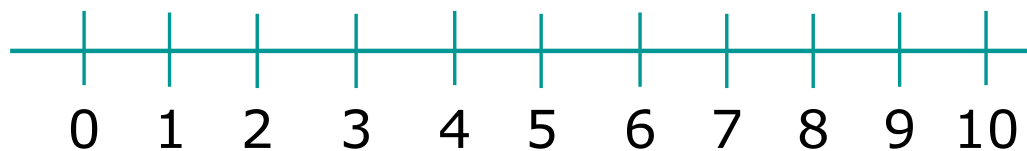
Inspiziert zu diesem Check hat mich das Buch von Petra Schuseil *Finde dein Lebenstempo*. Ein sehr lesenswerter Ratgeber, wenn es darum geht, seinem Leben entweder mehr Dynamik zu geben oder auch einmal Geschwindigkeit rauszunehmen.

Selbstbestimmt sein heißt „Agieren“. Fremdbestimmt sein heißt „Reagieren“.

Die eigenen Prioritäten zu setzen und danach zu handeln, das ist wahre Zeitklugheit. Wie sieht das aktuell gerade in Ihrem beruflichen Leben als Verkäufer, Führungskraft und/oder Unternehmer aus?

Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für sehr gering und 10 für sehr hoch steht, wie hoch schätzen Sie Ihren momentanen Grad der Selbstbestimmtheit ein?

Bitte machen Sie auf der Skala Ihr Kreuz beim Grad Ihrer Selbstbestimmtheit:



Wie geht es Ihnen mit dem Grad Ihrer Selbstbestimmung? Wünschen Sie sich mehr oder weniger Unabhängigkeit, Entscheidungsfreiheit und Autonomie?

Zu wie viel Prozent fühlen Sie sich selbstbestimmt im Beruf?

Wie frei sind Sie bezüglich Ihrer Prioritätensetzung? Und wie frei sind Sie in Ihrer Zeiteinteilung?

Wie können Sie mehr Selbstbestimmung erlangen?

Wann und wo lassen Sie sich gerne fremdbestimmen bzw. geben Entscheidungen und Verantwortungen gerne ab?

Schauen Sie auch noch einmal auf Ihr Rollendiagramm, das Sie in Kapitel 7 angefertigt haben. In welchen Rollen sind Sie selbstbestimmt und wo agieren Sie „nur“ fremdbestimmt? Was sind Ihre Hauptrollen und welche Nebenrollen können Sie vielleicht sogar abgeben?