Mein Mirror View – Persönliche SWOT

Startversion

A – Meine Ausgangsfrage
B – Meine Stärken
C – Meine Schwächen / Entwicklungsfelder
D – Meine Chancen
E – Meine Risiken
F – Meine wichtigste Erkenntnis
G – Mein nächster Schritt

Stärken und Schwächen beziehen sich auf persönliche beziehungsweise interne Voraussetzungen. Chancen und Risiken beziehen sich vor allem auf äußere Möglichkeiten und Entwicklungen.

Mein Mirror View – Vertiefung

Vertiefung

Kindheit

Prägende Erfahrungen: Was habe ich erlebt – erfreulich oder schwierig?
Selbstbild damals: Wie habe ich mich erlebt? Was hab ich daraus über mich geschlossen?
Wirkung bis heute? Welche Stärken, Werte oder Verhaltensmuster erkenne ich darin wieder?
Heutige Einordnung: Was möchte ich bewahren, deutlicher zeigen oder verändern?

Lebensphase / Zeitraum	
Prägende Erfahrungen	
Selbstbild damals	
Wirkung bis heute?	
Heutige Einordnung	

Jugend

Lebensphase / Zeitraum	
Prägende Erfahrungen	
Selbstbild damals	
Wirkung bis heute?	
Heutige Einordnung	

Mein Mirror View – Vertiefung

Vertiefung

Frühes Erwachsenenleben

Lebensphase / Zeitraum	
Prägende Erfahrungen	
Selbstbild damals	
Wirkung bis heute?	
Heutige Einordnung	

Weitere Lebensabschnitte

Lebensphase / Zeitraum	
Prägende Erfahrungen	
Selbstbild damals	
Wirkung bis heute?	
Heutige Einordnung	

Mein Mirror View – Vertiefung

Vertiefung

Heutige Lebensphase

Lebensphase / Zeitraum	
Prägende Erfahrungen	
Selbstbild damals	
Wirkung bis heute?	
Heutige Einordnung	

Abschließende Reflexion

Die Lebensphasen sind Vorschläge. Sie können umbenannt, ergänzt oder ausgelassen werden. Für den Einstieg genügen wenige prägende Erfahrungen; bei Bedarf lässt sich je Erfahrung eine weitere Zeile ergänzen.

Welche Erwartungen passen zu meinen heutigen Fähigkeiten und Lebensumständen?
Welche persönliche Entwicklung ist mir jetzt besonders wichtig?