

Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Mein Self-Guide

(In Anlehnung an das Manual of Me®)

Ein Manual of Me® (deutsch: Bedienungsanleitung meiner selbst) – oder bei imnu Personalentwicklung **der Self-Guide** – ist ein persönlicher Leitfaden, den jemand über sich selbst verfasst, ähnlich wie eine Gebrauchsanweisung, aber für die Zusammenarbeit mit dieser Person. Ziel ist es, anderen zu helfen, effektiv, respektvoll und reibungslos mit einem zusammenzuarbeiten. Er wird vor allem im Onboarding, in der Teamentwicklung und in der Zusammenarbeit im Alltag eingesetzt.

„Wer andere kennt, ist klug. Wer sich selbst kennt, ist weise.“
Laozi

Über mich:

1



Name:



Rolle/Funktion:



Ich arbeite hier seit:

2

So arbeite ich am Besten:



Diese Tageszeiten eignen sich für Fokusarbeit:



Diese Umgebung mag ich um konzentriert zu arbeiten:

☐

in Ruhe

☐

im Austausch

☐

mit Struktur

☐

mit klaren To-Dos

☐

iterativ

☐

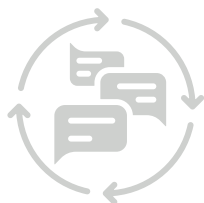
mit viel Freiheit



Ich bin gut erreichbar über:



So schnell antworte ich normalerweise:



3

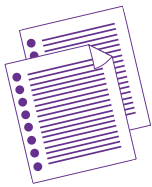
So gehe ich mit Feedback um:



Was mir bei Feedback wichtig ist:



Wenn du mir etwas Kritisches sagen willst, dann:



Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Mein Self-Guide

4

So ticke ich im Team:

- Das motiviert mich:
- Das demotiviert mich:
- Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, die:
- Was ich zum Team beitrage:
- Ich wirke im Team oft so...



Andere sagen über mich... (Mini-360°-Selbstbild:

5

Wie ich Konflikte angehe

- So gehe ich mit Konflikten um:
- Das hilft mir dabei:

6

Führung & Zusammenarbeit

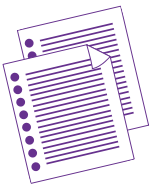
- Ich wünsche mir von meiner Führungskraft:
- So führe ich andere:
- So gehe ich mit Verantwortung um:

- ☐ Spontan & im Dialog – Lass uns reden, dann geht's los.
- ☐ Strukturiert & vorbereitet – Erst Klarheit, dann Umsetzung.

7

Werte & Haltung

- Diese Werte leiten mich :
- Damit fühle ich mich sicher & wohl:
- Damit stoße ich an meine Grenzen:



Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Mein Self-Guide

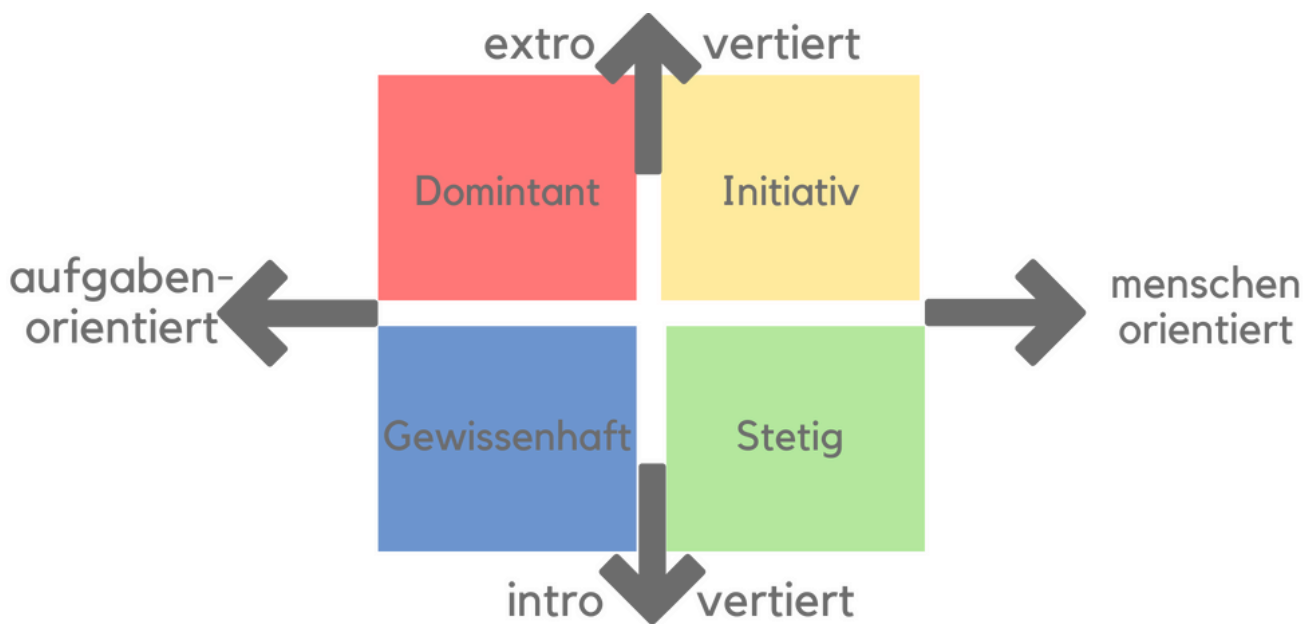
8

Das persolog®-Modell (DISG) beschreibt vier grundlegende Verhaltensstile im Umgang mit Menschen und Aufgaben:

- Dominant (durchsetzungsstark)
- Initiativ (begeisternd)
- Stetig (teamorientiert)
- Gewissenhaft (strukturiert)

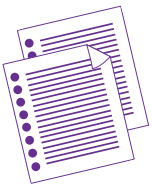
Schau Dir die Darstellung an und markiere den Bereich, in dem Du Dich selbst am meisten siehst – oder zeichne deinen Bewegungsspielraum, wenn du dich je nach Kontext unterschiedlich verhältst.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, es geht um Selbstwahrnehmung.



Mehr über persolog® erfährst Du hier:





Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Mein Self-Guide

9

3 Wünsche an mein Team:



10

Meine Zusammenarbeit-Checkliste

Bitte tue mehr davon:

Bitte tue weniger davon:

Darauf achte ich besonders:

Dieser **Self Guide** ist kein starres Profil, sondern ein Dialogangebot. Er lädt dazu ein, mich besser kennenzulernen – in meinen Stärken, Eigenheiten und Arbeitsgewohnheiten. Es soll die Zusammenarbeit erleichtern, Missverständnisse vermeiden und einen ehrlichen, offenen Umgang fördern.

Besonders hilfreich ist es: beim Onboarding neuer Kolleg:innen, in 1:1-Gesprächen oder Feedbackrunden, und/oder als Grundlage für Teamentwicklung oder Führungskräfte-Workshops.

Im Blog findest Du die wichtigsten Inhalte auf den Punkt:



Dir hat dieses Arbeitsblatt gefallen? Hier findest Du weitere kostenfreie Ressourcen:



Von anderen Führungskräften lernen! Höre hier in unseren Podcast rein:

Hier gibts direkte Erfahrungen mit dem Self-Guide (Manual of Me®)

