



Selbstbild:

Was kann ich besonders gut?

1

Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, um nach Ihren verborgenen Schätzen zu suchen. Machen Sie es sich in entspannter Atmosphäre bequem. Atmen Sie ein paar Mal tief durch. Und jetzt schreiben Sie Ihre besonderen Fähigkeiten auf. Notieren Sie einfach, was Sie gut können und was Sie gerne machen.

1. Sammeln Sie auf Ihrem Zettel möglichst 20 Ihrer Talente. Zur Verdeutlichung sei gesagt: Ein Talent ist nicht, was Sie sind (»Ich bin kreativ«, »Ich bin flexibel«, »Ich bin ausdauernd«), sondern ein Talent ist etwas, das Sie besonders gut können.

Drücken Sie jedes Ihrer Talente also mit einem Verb aus. Schreiben Sie »Ich kann gut Neues entdecken und erschaffen« statt »Ich bin kreativ«. Erst wenn Sie mit dem Talent etwas tun können, wird es zu einem Talent. Schreiben Sie »Ich kann gut mit neuen Situationen umgehen« statt »Ich bin flexibel«.

Sammeln Sie Stichworte für drei bis fünf Situationen, auch solche, die nicht nur mit Ihrer beruflichen Vergangenheit zu tun haben.

Fragen Sie sich immer: »Welche Fähigkeiten waren in verschiedenen Situationen besonders gefragt?« und »Welche Fähigkeiten haben mir damals geholfen?«

Beispiel:

- | | |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1. <u>Ideen entwickeln (zu 5)</u> | 11. <u>visualisieren (5)</u> |
| 2. <u>Sport treiben (2)</u> | 12. <u>dranbleiben (3)</u> |
| 3. <u>überzeugen (1)</u> | 13. <u>spontan reagieren (3)</u> |
| 4. <u>reden (1)</u> | 14. <u>erklären (1)</u> |
| 5. <u>koordinieren (3)</u> | 15. <u>kombinieren (5)</u> |
| 6. <u>verstehen (4)</u> | 16. <u>wahrnehmen (4)</u> |
| 7. <u>vermitteln (1)</u> | 17. <u>entdecken (5)</u> |
| 8. <u>träumen (5)</u> | 18. <u>schreiben (1)</u> |
| 9. <u>unterhalten (1)</u> | 19. <u>reisen (2)</u> |
| 10. <u>mich und andere ins Handeln bringen (3)</u> | 20. <u>Menschen zum Lachen bringen (1)</u> |



- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 15. _____ |
| 6. _____ | 16. _____ |
| 7. _____ | 17. _____ |
| 8. _____ | 18. _____ |
| 9. _____ | 19. _____ |
| 10. _____ | 20. _____ |

2. Schauen Sie sich noch einmal Ihre Notizen an. Erkennen Sie gewisse Gemeinsamkeiten bei den verschiedenen Stichworten? Bündeln Sie das, was Sie gut können, und finden Sie dafür jeweils einen übergeordneten Begriff.

Kristallisieren Sie fünf besondere Fähigkeiten heraus: Ich kann gut ...

Beispiel:

1. Kommunizieren
 2. bewegen
 3. umsetzen
 4. auffassen
 5. Neues erschaffen
-
1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____