Übungen Zusammenfassung Beruf
Woche 1 Persönlichkeit

Veränderung

Schreibe mindestens 5 Ereignisse auf, die in deinem Leben eine massive Veränderung bedeutet haben. (zb Verlust, Scheidung)

1. Schreibe die Veränderung auf
2. Schreibe auf, ob die plötzlich oder absehbar war
3. Wie sehr hat es dich zu dem DAMALIGEN Zeitpunkt belastet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Welche Veränderung | Wie plötzlich? | Wie stark damals belastet? |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Ist das Wort Veränderung positiv oder negativ für dich?

Übung: Was fällt dir zu dem Wort Veränderung ein?

Hast du die Einstellung, dass du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist und das Richtige tust? Wenn nein, wieso nicht? Am Besten schreibst du die Antworten auf. Frage dich, was notwendig wäre oder du brauchen würdest, damit du diese Einstellung bekommst?

Übung: Zu wie viel Prozent lebst du in der richtigen Zeit? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zu wie viel Prozent lebst du am richtigen Ort? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zu wie viel Prozent mache ich das Richtige? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Person oder Persönlichkeit

Wie wichtig ist dir? Mache ein X in das Kästchen (+5 ist mir sehr wichtig, +1 nicht wichtig)
Mache es, wenn notwendig auf beiden Seiten, da der Mensch oft beide Seiten in sich hat.

Haus, glückliche Beziehung, Geld Visionen zu leben, das den Menschen und der Welt hilft

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Mache es für mich (und Familie) Mache es für andere und die WeltAus dem Ego heraus aus der Seelenmission heraus

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Will leichten Weg und es muss Wählt richtigen Weg, unabhängig
mit der Zeit leichter werden von Einsatz und Härte des Weges

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Will schon am Ziel sein Erkennt Herausforderungen als Weg
Problem sollte schon gelöst sein Probleme dürfen lebenslang da sein

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fehlschläge und Misserfolge führen zu Geht über sie hinweg
zu Selbstzweifel und Emotionen und sieht sie als Teil des Weges

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Braucht Sicherheit für Veränderungen Geht Risiken ein
zb Geld um sich scheiden zu lassen

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Gibt nichts dafür auf Ist bereit etwas aufzugeben
zb jahrelang auf Reisen verzichten oder auf Sparflamme zu leben

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| +5 | +4 | +3 | +2 | +1 | +1 | +2 | +3 | +4 | +5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Stärken und schwächen

Eine Persönlichkeit kennt seine Schwächen und fokussiert sich auf seine Stärken. Bei einer Person ist es meist umgekehrt.

|  |  |
| --- | --- |
| Meine Stärken |  |
| Meine Schwächen |  |
| Was sich hinter meinen Schwächen an Gaben verbirgt |  |
| Was ich wahrhaft bei anderen bewundere |  |
| Überlege, wenn du all diese Eigenschaften hättest, welchen Beruf würdest du so einem Menschen empfehlen? |  |

Mache dir ein Bild davon, wer du bist und was du schon über dich weißt

 Deine 2 Kernstärken (Modul 1 Gedanken)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Deine Intellekte (Modul 1 Mail zb räumlich)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Deine emotionalen Stärken (Empathie, Zuhören,…)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Versteckte Stärken (von Übung vorher)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Dinge, die du an anderen bewunderst
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Bist du ein Starter, ein Durchführer oder ein Abschließer

Nicht jeder Mensch ist dazu geschaffen, ein Projekt von Anfang bis Ende durchzuziehen. Während die einen spitze darin sind, Projekte zu starten, weil sie ihre Ideen in die Welt bringen möchten, sind andere wiederum gut darin, Projekte zu vollenden.

A Die Starter: Sie haben Ideen und beginnen sie umzusetzen

B Die Durchführer: Sie sind sehr gut darin, Ideen von sich selbst oder anderen weiterzuführen.

C Die Abschließer: Sie können Projekte vollenden.

Das lässt sich über eine Auswertung darstellen und erhältst du per Email zugesendet.

Ein Freund beschwerte sich über seinen Vater, der immer etwas aufbaute und dann verkaufte, statt es zu erhalten, so wie er es tat. Ich erklärte ihm, dass es hier Unterschiede gibt in der Persönlichkeit. Dadurch konnte er Verstehen, dass sein Vater lediglich SEINE Stärken gelebt hat.



Übung: Versuche dich einzuschätzen. Zu wie viel Prozent bist du was?

 \_\_\_\_\_% \_\_\_\_\_% \_\_\_\_\_%

Vollender

Verbesserer

Starter

Selbstvertrauen

**Kompetenz/Können**

* In was bist du richtig gut? Was fragen dich andere? Für was bekommst du Komplimente?
* Durch dein Leben zieht sich ein roter Faden
	+ (zb: Bei mir Matura Biologie, Mensch hat mich interessiert, Sport)
* Kindheitswünsche

**Handeln**

Was war in deiner Kindheit erlaubt, was nicht. Schreibe 10 Punkte auf

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Selbstbejahung**

Stelle dich vor einen Spiegel, am besten nackt und schaue dich 10 Minuten an. Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst anzuschauen und zeigt, dass man sich selbst nicht bejaht.

Was würdest du sagen, wie oft hast du schon dein Herz verraten?

**Eigenverantwortlich leben**

Was bedeutet das Wort Verantwortung für dich?

Was löst Verantwortung für ein Gefühl bei dir aus?

Für wen trägst du Verantwortung?

Wofür trägst du die Schuld?

**Sich selbstbewusst behaupten**

Zu wie viel Prozent fühlst du dich würdig?

Sprich laut aus: Ich habe das Recht zu leben (und fühle hinein, ob es der Wahrheit entspricht

**Zielklarheit**

Stelle dir folgende Fragen: Welche Ziele setzt sich ein Mensch, der ein starkes Selbstwertgefühl hat? Welche Ziele hat eine Person mit schwachem Selbstwertgefühl?

**Persönliche Integrität**

Schaue dir deine Rollen deines Lebens an und schau, in welchen Rollen fühlst du dich wohl und in welchen bewegst du dich mehr wie ein Schauspieler, der eine Rolle spielt.

Rollen

Wie fühlst du dich derzeit in der jeweiligen Rolle?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |
| Tochter/Sohn |   |   |   |   |   |
| Mutter/Vater |   |   |   |   |   |
| Lebenspartner/in |   |   |   |   |   |
| Angestellter/Chef |   |   |   |   |   |
| Arbeitskollege |   |   |   |   |   |
| Freund |   |   |   |   |   |
| Nachbar |   |   |   |   |   |
| Hobbiekollege |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |

  -2 -1 0 +1 +2

In welcher Rolle fühle ich mich am wohlsten? Weshalb?

In welcher Rolle fühle ich mich am unwohlsten?

Was ist der Grund dafür?

Welche Rollen sollte ich überdenken?

Weshalb?

**Übung: Satzergänzung: (Schreibe 6-10 Endungen auf)**

Wenn ich mich heute 5% mehr behaupten würde, dann …

Wenn mir jemand gesagt hätte….

Wenn ich bereit bin, das einzufordern, was mir zusteht, dann müsste ich…

Wenn ich bereit bin, die Musik zu hören, die in mir ist, dann müsste ich…

Wenn ich täglich 1% mehr zu mir stehen würde, dann …