

ÜBUNG: ERKENNE DEINE STÄRKEN

In dieser Übung geht es darum, die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen und zielgerichtet für die nächste Herausforderung einzusetzen.

Gönn dir dafür ein wenig Zeit und Ruhe, und leg dir das Arbeitsmaterial deiner Wahl zurecht.

- 1) Notiere mindestens 10 Dinge, die du gut kannst. Was zeichnet dich aus? Wenn dir nicht sofort 10 Dinge einfallen, komm gerne später zu dieser Liste zurück.
- 2) Überlege dir jetzt, was es braucht, damit dein Vorhaben (Online- oder Hybrid-Seminar) gut läuft und notiere das. Wenn du beispielsweise in Präsenz gerne an der Pinnwand arbeitest, kannst du hier "digitale Pinnwand" aufschreiben.
- 3) Denk darüber nach, welche Herausforderungen du in der Vergangenheit bereits angenommen und gemeistert hast, egal ob beruflich oder privat. Schreib hier so viel wie möglich und komm später zu deiner Liste zurück, wenn dir noch etwas einfällt.
- 4) Gibt es Verbindungen zwischen dem, was du notiert hast? Wenn ja, skizziere diese.
- 5) Hebe dir die Notizen aus dieser Übung gut auf und schau sie dir wieder an, wenn du fühlst, dass Anspannung oder Zweifel aufkommen.

