

Kurzanleitung Übungsblätter

Lese Dir die Fragen der Übungsblätter in Ruhe durch, lasse sie auf Dich wirken und fange dann an, Deine Gedanken und Impulse nieder zu schreiben.

- Dazu notierst Du in der Spalte: **Allgemein & Beruflich** alles, was Dir zu dem jeweiligen Thema einfällt.
- Anschließend markiere die Punkte, die Dir am wichtigsten sind.
- Für diese Themen überlege Dir nun, was Dir dazu einfällt, wie Du diese Dinge beruflich einsetzen könntest und schreibe sie in die rechte Spalte: **Wo und wie kann ich dies beruflich einsetzen?**
- Danach empfehle ich Dir, dass Du Dir für die markierten Einträge und Ideen, wie Du diese Dinge beruflich nutzen könntest, Kategorien überlegst und diese mit verschiedenen Farben versiehst.

Das ist zwar ein wenig aufwändig, hilft aber ungemein, dass Dir alleine schon beim Anblick der Kategorien und unterschiedlichen Farben auffällt, welche Themengebiete und Einsatzmöglichkeiten für Dich besonders bedeutsam sind.

Dies könnte beispielsweise so aussehen:

Reisen und Kulturen	=	Grün
Beziehungen und Soziales	=	Violett
Optimierung von Prozessen, Produkten, Dienstleistungen	=	Silber
Kreativität und Gestaltung	=	Lila
Natur, Bewegung im Freien	=	Gold
Sinnhaftigkeit und Werte	=	Blau

In den weiteren Übungsblättern werden sich vermutlich neue Themen zeigen, die nicht in die bestehenden Kategorien passen. Füge dafür dann einfach neue Kategorien hinzu, wie z.B. **Sinnhaftigkeit und Werte**.

- Hinterlege nun die Antworten Deines Arbeitsblattes mit den verschiedenen Farben Deiner Kategorien. Du kannst dies beispielsweise mit farbigen Stiften oder Highlightern vornehmen.

Markiere dafür **alle** aufgeführten Antworten oder beschränke Dich auf die rechte Spalte **Wo und wie kann ich dies beruflich einsetzen**, in der Du Dir bereits Gedanken gemacht hast, wie Du diese Themen ggfs. beruflich einsetzen könntest.

Hier ein Beispiel dazu:

Grün = Reisen / Kulturen Violett = Soziales Silber = Optimierungen
 Lila = Kreativität Gold = Natur, Bewegung im Freien Blau = Sinn & Werte

	Allgemein & Beruflich	Wo und wie kann ich dies beruflich einsetzen?
Was habe ich schon als Kind / Jugendlicher gerne gemacht?	<ul style="list-style-type: none"> • Ich war gerne im Freien, in der Natur, interessiere mich für Tiere und Pflanzen • Tanzen / Werkeln / Kreativ werden • Theater-Arbeitsgruppe 	<ul style="list-style-type: none"> • Ideen aus der Natur / Vorbilder in Berufswelt übernehmen • Dinge in Bewegung bringen • Impulse geben / Vorträge, Präsentationen
Welche Hobbys habe ich & was gefällt mir daran am meisten?	<ul style="list-style-type: none"> • Sport - Bewegung im Freien • Reisen - Neues entdecken, neue Eindrücke, Kulturen, etwas erleben • Ideen spinnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinge in Bewegung bringen → Impulsgeber & Lösungen finden • Multikulturell • Ästhetische / ansprechende Darstellung
An was in meinem Leben denke ich gerne zurück?	<ul style="list-style-type: none"> • Erster öffentlicher Auftritt Theater-AG • Amerika-Reise • Irland-Reise 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorträge / Präsentationen, Darstellung • Multikulturelle Einflüsse
Was macht mich glücklich?	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn es mir, meinen Lieben gut geht, wenn wir gesund sind • Wenn ich mich kreativ betätigen kann • Neue Eindrücke einfließen lassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansprechende Darstellung, Design • Ideen aus Natur / anderen Nationen einfließen lassen

- Als nächstes gehe auf das Übungsblatt: **Lege Deine Prioritäten fest** und trage in die jeweilige Rubrik die Themen ein, die für Dich am allerwichtigsten sind.

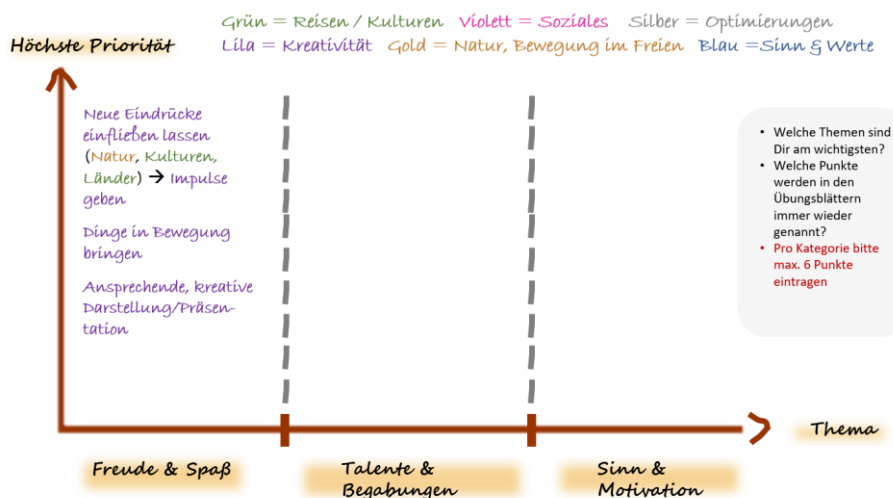
Die Antworten mit der höchsten Priorität werden in den oberen Bereich der Tabelle eingetragen. Die Dinge, die Dir zwar wichtig sind, aber dennoch von nachgelagerter Bedeutung sind, werden in den unteren Bereich übernommen.

- Nun achte darauf, ob Du Eintragungen wiederholt genannt hast, also Mehrfachnennungen vorliegen.

Diese Themen könnten Teil Deines Personal Brands werden, denn sie haben für Dich einen hohen Stellenwert, wenn sie bei verschiedensten Fragestellungen immer wieder auftauchen.

- Nehme auch hier die Einteilung in die verschiedenen Farben wieder vor.

Achte darauf, nicht mehr als maximal 6 Punkte pro Rubrik zu übertragen, damit es für Dich klar ersichtlich wird, welche Themen einen besonders hohen Stellenwert für Dich haben und sich das Ergebnis nicht verwässert.



Zur ausführlichen Erläuterung wie die Übungsblätter auszufüllen sind, schaue Dir gerne auch folgendes Video an: **Download-Bereich → Videoanleitung-zum-Ausfüllen-der-Übungsblätter.mp4**