



Meine DAS-BIN-ICH-Liste

# 10 Fragen zur Selbstreflexion

auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

## UM WAS GEHT ES?

**Starte mit nur 10 Fragen zur ersten Selbstreflexion:** Wir alle verfügen über herausragende Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften. Auch Du!

Drucke Dein Workbook aus und schreibe zu jeder Frage alle Antworten, die Dir dazu einfallen. Du kannst die Liste auch später mit weiteren Antworten ergänzen.



**Bereit? Los geht's!**

## Meine DAS-BIN-ICH-Liste

1.	<b>ABSCHLUSS</b> <b>Wie ist der Stand meiner (Aus-)Bildung?</b> <small>Schulabschluss? Ausbildung / Studium? Mit welchem Abschluss? Was davon ist in meiner jetzigen Tätigkeit relevant ?</small>



**Zeugnisse:** Hier geht es nur um eine sachliche Auflistung. Denke sowohl an den Schulabschluss als auch an alle weiteren, die folgten, zum Beispiel für Fortbildungen, die Du vielleicht absolviert hast. Relevant sind ebenso Nachweise

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

2.	<b>KNOW-HOW UND SKILLS</b> <b>Über welche Kenntnisse und Fähigkeiten verfüge ich?</b> Sprachkenntnisse, bestimmte Wissensbereiche, (Software-) Anwenderkenntnisse, Kenntnisse / Erfahrungen in Spezialgebieten usw.



**Kenntnisse und Fähigkeiten** sind all das, was Du Dir an Wissen, Qualifikationen, Erfahrungen angeeignet hast. Zum Beispiel Fremdsprachenkenntnisse, spezifische Softwarekenntnisse, Fähigkeiten, die Du im Rahmen eines Seminars erlernt hast, aber auch Führungskompetenz, wenn Du z.B. ein Team erfolgreich leitest.

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

3.

## STÄRKEN UND TALENTE

### Was kann ich besonders gut?

Welche Eigenschaften mag ich besonders an mir? Was schätzen andere an mir? Was kann ich besser als andere? Was davon ist meine größte Stärke?



**Stärken** sind persönliche Eigenschaften, die Dir helfen, Herausforderungen zu bewältigen. Beispielsweise bist Du optimistisch, teamorientiert, kommunikationsstark, zahlenaffin, usw.

**Talente** sind Begabungen, die Dich zu überdurchschnittlichen Leistungen befähigen können. Alles, was Dir „in die Wiege“ gelegt wurde. Wie zum Beispiel Musikalität, Kreativität, handwerkliches Geschick oder ähnliches.

## 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

4.

### BEGEISTERUNG

#### Was ist meine Leidenschaft – sowohl privat als auch beruflich?

Was inspiriert mich? Was begeistert mich? Wobei bin ich besonders glücklich? Was lässt mich morgens vor Freude aus dem Bett springen? Über welches Thema informiere ich mich oft und gern? Was ist von allem meine größte Leidenschaft?



**Begeisterung** hat nicht allein etwas mit Deinen Stärken zu tun. Bist Du von etwas begeistert, merkst Du gar nicht, dass Du etwas tust. Du bist im Flow. Überlege vielleicht auch, womit Du Dich stundenlang befassen könntest, was Dich keine Kraft kostet, sondern Dir sogar Energie gibt.

## 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

5.

NOBODY IS PERFECT

### Was liegt mir nicht besonders?

Wobei habe ich keine große Motivation? Was kann ich nicht so gut wie andere? Was gelingt mir nicht? Bei welchen Aufgaben liefere ich maximal mittelmäßige Ergebnisse?



**Es gibt Dich nur einmal!** Was Dich besonders und einzigartig macht, sind Deine herausragenden Stärken, ebenso die Schwächen. Weißt Du, worin Du nicht gut bist, läufst Du nicht Gefahr, den falschen Beruf zu ergreifen. Es ist gut, Deine eigenen Schwächen zu kennen, um ihnen optimal zu begegnen. Versuchst Du, sie auszumerzen, bringst Du nur Mittelmaß hervor.

## 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

6.

## TRAUMBERUF

**Welchen Berufstraum hatte ich als Kind und warum?**

Was hat Dich als Kind fasziniert, was wolltest Du werden? Feuerwehrmann, Astronaut, Zoodirektor? Weißt Du, was Dich an Deinem Traumberuf so angesprochen hat? Hattest Du ein besonderes Erlebnis oder Vorbild?



**Kindheitsträume** können vielleicht Dein Wesen, Deine Persönlichkeit offenbaren. Selbst wenn Du später nicht den Traum von Astronautin oder Feuerwehrmann umsetzt. Warst Du als Kind glücklich, wenn Du anderen helfen konntest? Hast Du Dich auf mutige Abenteuer begeben, stets neugierig auf neue, unerwartete Ereignisse? Oder hast Du Dich bei Begegnungen mit Tieren selbst gefunden? Gab es energiegeladenen Bewegungsdrang, der Dich abheben ließ?

## 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

7.	ZUKÜNFTIGER BERUFSWUNSCH <b>Was ist heute mein berufliches Ziel?</b> Wo möchte ich hin? In welche berufliche Richtung möchte ich mich entwickeln? Was will ich beruflich tun?



**Was genau steckt hinter Deinen Zielen?** Liste die Tätigkeiten auf, die Du umsetzen möchtest. Überlege auch, ob es vielleicht Dein Ziel ist, ein Team zu leiten? Oder möchtest Du Ideen entwickeln und umsetzen? Ist der direkte Kundenkontakt das, was Du willst? ganz bestimmte Position in einem Unternehmen zu erlangen? Hast Du den Wunsch, Dich selbständig zu machen?



## 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

8.	<b>ERFOLGSVISIONEN</b> <b>Was würde ich tun, wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen?</b> Womit möchte ich mich beschäftigen? Was möchte ich geben bzw. einbringen? Was wäre, wenn ich wüsste, ich kann nicht scheitern? Welchen Traum habe ich vielleicht schon und schreibe ihn hier zum ersten Mal auf?



**Den Druck rausnehmen**, genug Geld zum Leben zu haben, ist wichtig. Doch Gedanken an Existenzsicherung sind Bremsklötze. Sie hindern Dich daran, zunächst voll und ganz in Träume und Visionen einzutauchen. Blende sie hier aus, damit Deine Visionen die Chance bekommen, sich zu entfalten. Du wirst später auch Wege finden, sie zu finanzieren und umzusetzen. Lass jetzt Deinen Träumen freien Lauf!

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

9.	WAS DAS HERZ SAGT <b>Warum habe ich dieses Ziel / diesen Traum?</b> Das ist die Frage nach dem persönlichen Sinn.



Jeder Mensch hat seine eigene **Idee vom Sinn des Lebens**. Höre auf Dein Herz und Dein Bauchgefühl. Für die einen hat es Vorrang, Kinder großzuziehen, anderen ist es wichtiger, stets und ständig genug Geld zur Verfügung zu haben, während es für Dritte darum geht, sozial benachteiligte Menschen zu unterstützen.

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

10.	<b>INNERE RICHTSCHNUR</b> <b>Welche Werte habe ich für mich und mein Leben?</b> Wofür stehe ich? Was ist mir wichtig im Leben – sowohl für mich als auch im Miteinander mit anderen? Was benötige ich, damit es mir gut geht?



**Werte spiegeln Deine Haltung, Deine Überzeugungen, Ideale und Bedürfnisse wider.**

Werte können unter anderem sein: Respekt, Vertrauen, Ehrlichkeit, Optimismus, Gesundheit, Umweltbewusstsein, Sicherheit, Unabhängigkeit ...

Hier findest Du noch mehr: <https://www.values-academy.de/werte-lexikon/alle-werte/>

Welche davon hast Du in Dir verankert?

# 10 Fragen zur Selbstreflexion auf dem Weg in ein erfülltes Berufsleben

## DU HAST ES GESCHAFFT!

Deine Antworten formen Deine persönliche Beschreibung zu: „Das bin ich!“ Wie das geht? Das erfährst Du in den nächsten Schritten:



Nimm jetzt einen farbigen Stift oder Leuchtmaler und markiere nun unter jeder Frage die für Dich wichtigsten Deiner Antworten.

Wähle hierzu ein bis zwei Antworten aus.



Erstelle aus diesen Antworten Dein VISION BOARD:

Drucke die Vorlage des VISION BOARDS aus (evtl. auf A3 vergrößern) und übertrage die von Dir markierten wichtigsten Antworten in die jeweilige ChartRubrik.

Trage Deinen Namen ein.

Nutze Dein VISION BOARD s als Richtschnur für Deinen weiteren Weg.



Hilft es Dir, es auszudrucken und anzupinnen? Dann tu es! Nutze Deine Kreativität und ergänze es um Bilder, Symbole, Schlüsselworte, die Dir wichtig sind.



Das Visualisieren Deiner Visionen und Ziele motiviert Dich, Ideen für die nächsten

Schritte zu entwickeln. Es ist Deine Motivation, Deine Träume in einen Plan zu

verwandeln. Du reagierst sensibler auf Chancen, die Dich Deinem Ziel näherbringen.



Wünschst Du Dir Coaching-Unterstützung beim Erreichen Deiner Berufsziele?








Ruf mich an oder buche über meine Website einen Termin für Dein kostenfreies, 30minütiges Erstgespräch - ich freue mich, Dich kennenzulernen!



+49 89 43 57 58 77  
mail@petra-carlile.de



●●● petracarlile

<p><b>Abschluss</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Know-how / Skills</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Stärken</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Begeisterung</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>
<p><b>Vision / Träume</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Sinn + Werte</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Ziel</b> </p> <div style="border: 1px solid black; height: 300px;"></div>	<p><b>Vision Board</b> von</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; background-color: white; margin: 5px 0;"></div> 