

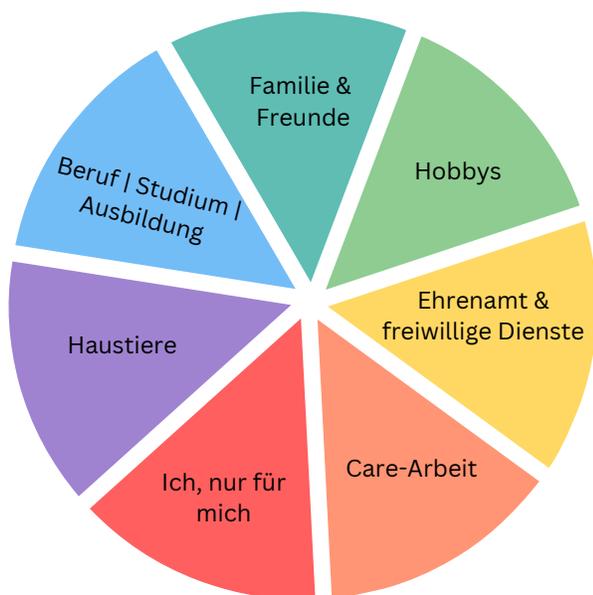
Dich selbst ganzheitlich betrachten

Oft verbinden wir unsere Fähigkeiten nur mit unseren beruflichen Erfahrungen sowie Aus- und Weiterbildungen. Doch egal, in welchem unserer Lebensbereiche wir unterwegs sind, wir haben und nutzen unsere Fähigkeiten. Das Schöne dabei ist: Wir können diese Fähigkeiten auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Nehmen wir eine Person, die gerne ausdauernd joggt, also lange Strecken läuft. Diese Person können wir in jedem Fall als motiviert und ausdauernd bezeichnen, mit großem Durchhaltevermögen. Die gleiche Person behauptet jedoch von sich, dass ihr im beruflichen Umfeld schnell langweilig wird und sie immer wieder etwas Neues braucht - also weniger Ausdauer aufweist. Bevor sie angefangen hat zu joggen, glaubte sie von sich selbst, dass sie kein Durchhaltevermögen hat - was sich in einem ganz anderen Lebensbereich als nichtig herausstellte.

Daher ist es wichtig, dass wir nicht nur im beruflichen Kontext nach unseren Fähigkeiten Ausschau halten, sondern uns als ganzheitlich wahrnehmen.

Nimm dir deine einzelnen Lebensbereiche vor und reflektiere: Welche Fähigkeiten nutzt du tagtäglich/regelmäßig/überhaupt?



Dies sind Beispiele für Lebensbereiche. Kreiere dein eigenes Lebensbereiche-Rad und reflektiere deine Fähigkeiten aus der Perspektive dieser Bereiche.

Achte dabei auch auf scheinbar „banale“ Fähigkeiten wie Einkaufen. Denn auch im beruflichen Umfeld geht es oft um Einkaufsprozesse: planen, bestellen etc. Es sind im Großen und Ganzen andere Produkte, doch die Tätigkeiten und die dafür benötigten Fähigkeiten sind ähnlich.

Nun, begib dich auf Spurensuche.

Platz für deine Notizen

