

# Deine Fähigkeiten im Alltag erkennen

Diese Reflexion ist in drei Teile gegliedert.

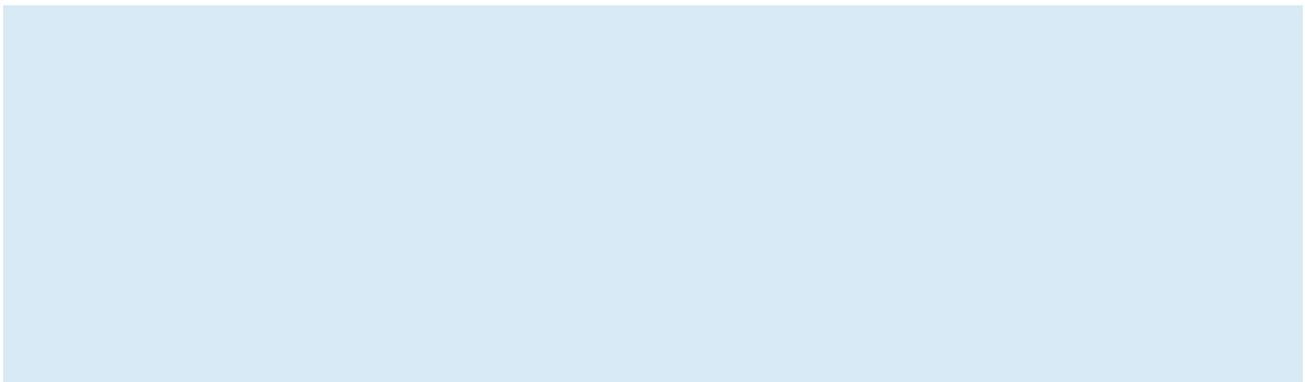
Starten wir mit dem ersten Teil. Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, was du alles machst und was dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Wir sind uns oft im Groben bewusst, was wir alles leisten, doch wenn wir genauer hinsehen, erkennen wir erst, wie viel wir tatsächlich umsetzen, schaffen und erreichen.

Daher nimm dir diesen bewussten Moment, um die letzten 6 bis 12 Monate zu rekapitulieren und überlege dabei:

- Worauf bin ich so richtig stolz?
- Was habe ich für mich geschafft?
- Was hat mir ein Lächeln ins Gesicht gezaubert?

Dazu zählen nicht nur „Großereignisse“ wie ein abgeschlossenes Projekt, ein gewonnener Auftrag oder eine eingereichte Abschlussarbeit, sondern auch das neue Kuchenrezept, das du ausprobiert hast und das dir auf Anhieb gelungen ist. Ebenso zählt die Überraschung, die du für jemanden geplant hast und über die sich die Person sehr gefreut hat.

Lass die vergangenen Monate Revue passieren und nimm neugierig auf, was sich dir alles zeigt.



*Platz für deine Notizen*



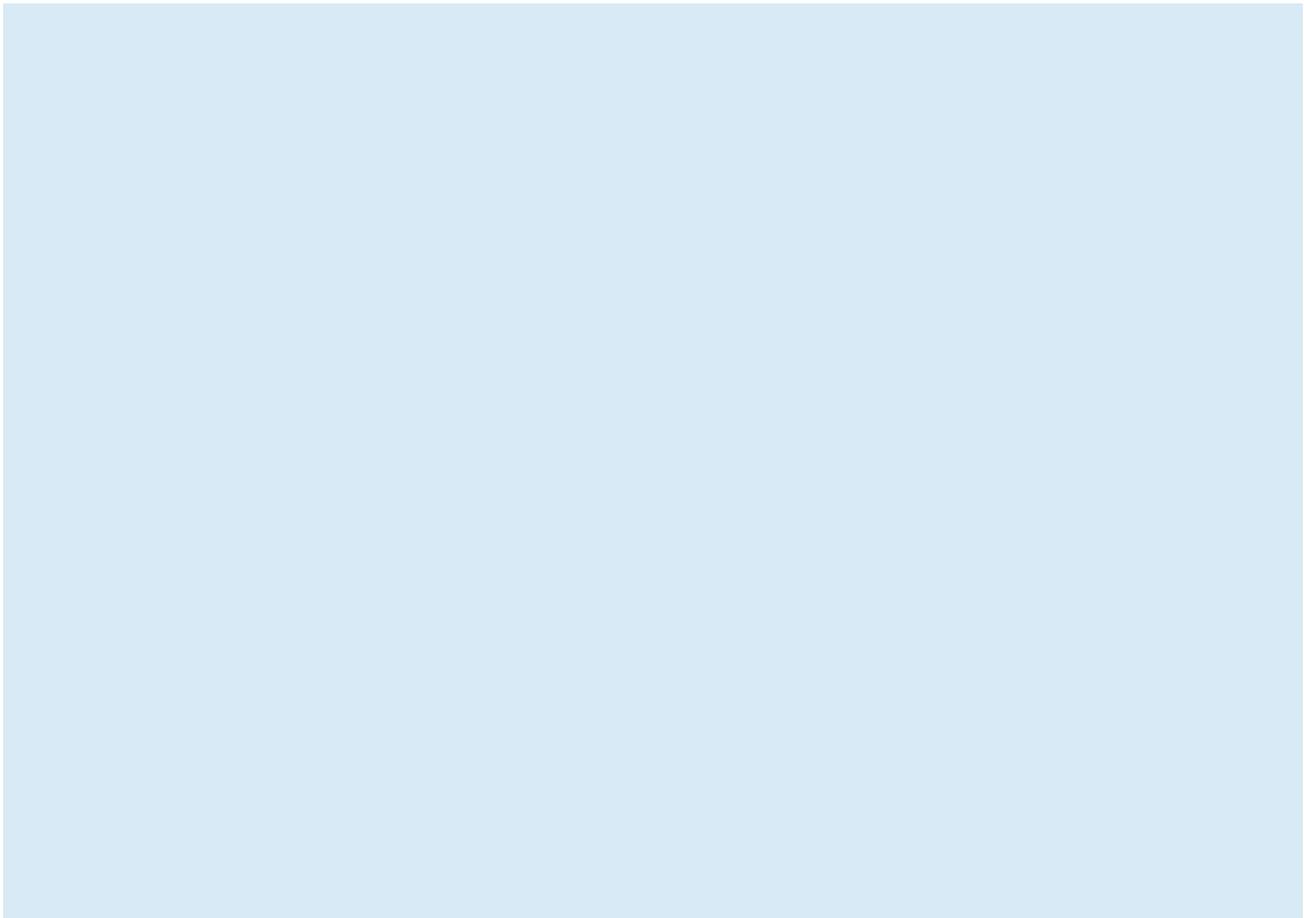
# Deine Fähigkeiten im Alltag erkennen

Kommen wir nun zu Teil 2:

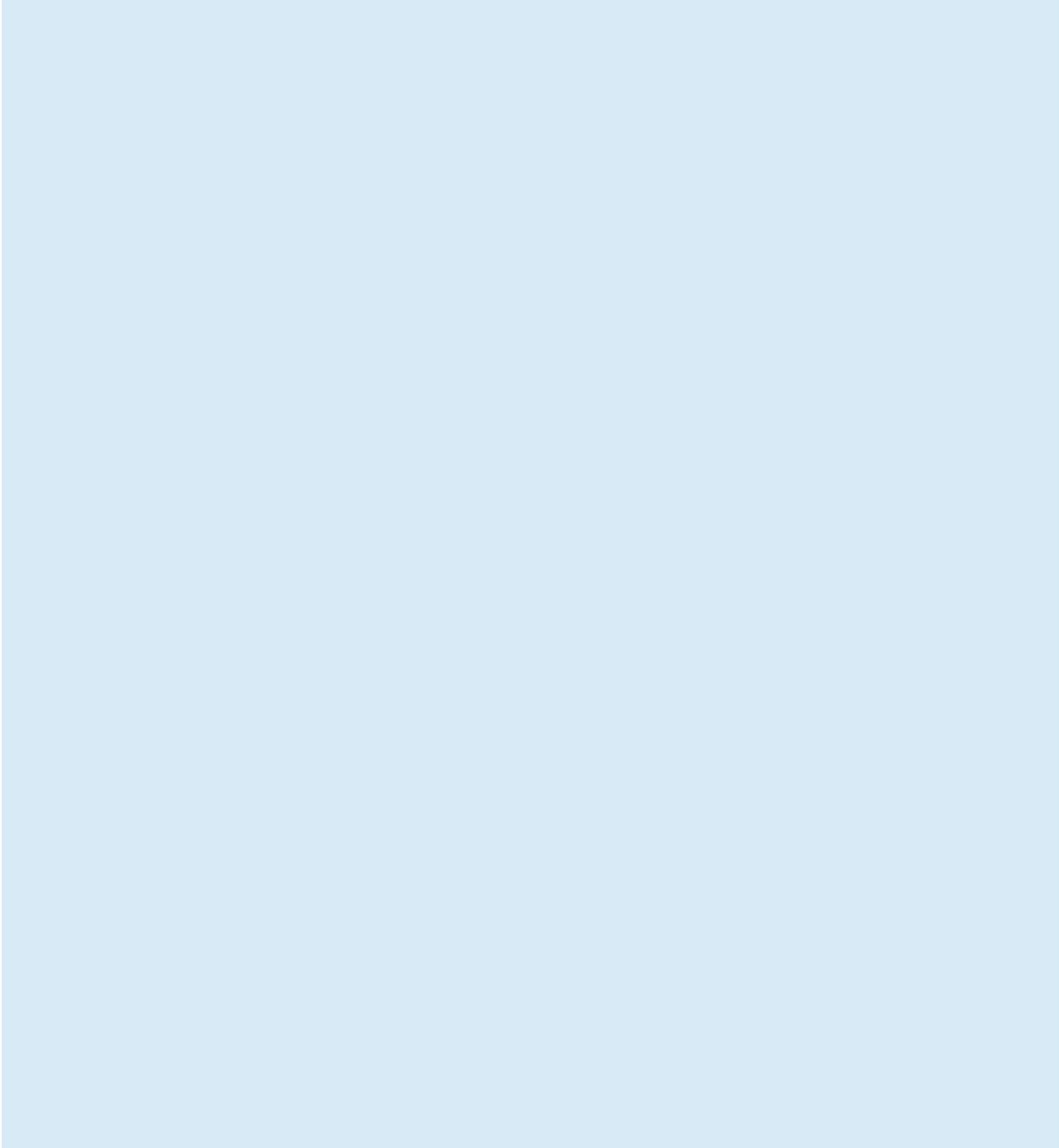
Wähle ein Element aus deiner Wertschätzungsliste aus und lass die zugehörige Situation noch einmal vor deinem inneren Auge Revue passieren.

Stelle dir dabei vor, dein bester Freund oder deine beste Freundin sitzt dir gegenüber und du erzählst ihm oder ihr das, was du erlebt hast - ausgeschmückt in allen Einzelheiten und mit allen Emotionen, die du in der Situation erlebt hast.

Schreibe es zusätzlich auf. Je mehr Einzelheiten, desto besser. Du bist dran!



*Platz für deine Notizen*



# Deine Fähigkeiten im Alltag erkennen

Kommen wir nun zum letzten Teil:

Lies dir deinen Text durch und überlege dir:

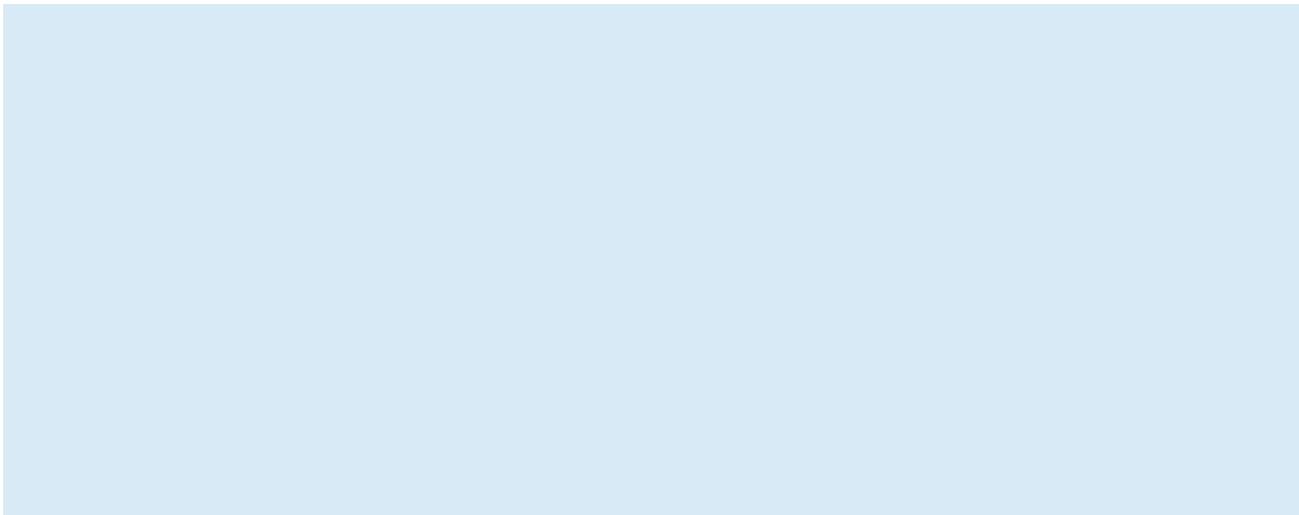
- Welche Fähigkeiten muss eine Person haben und einsetzen, um diese Situation so erlebt zu haben, wie du sie beschrieben hast?

Sammle alle Fähigkeiten und Eigenschaften zusammen, die dir in diesem Zusammenhang einfallen.

Diesen Teil der Übung kannst du auch gerne mit einer anderen Person oder einem Sparringspartner durchführen, denn andere sehen vielleicht noch ganz andere Fähigkeiten, die dir selbst nicht bewusst sind.



Was du exemplarisch an dem einen Beispiel durchgeführt hast, kannst du mit all deinen erlebten Situationen und Erfahrungen machen. So kannst du deine Liste von Fähigkeiten Stück für Stück erweitern.



*Platz für deine Notizen*

