



Erfolgsbilanz oder (m)ein Potential

Mit meinen Gedanken zum Thema lade ich Sie dazu ein, Ihr Wissen und Können zu konkretisieren und schriftlich festzuhalten.

Schenken Sie Ihren Stärken und positiven Eigenschaften Aufmerksamkeit, stärken Sie so Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen.

Nutzen Sie Ihre Fertigkeiten und Begabung. Es sind Ihre Ressourcen, die Sie zur Umsetzung neuer Ziele und Aufgaben in sich tragen.

Widmen Sie Ihre Aufmerksamkeit Ihren Erfolgen und stellen Sie sich folgende Fragen:

Welche großen oder auch kleinen Erfolge hatten Sie in der Vergangenheit und welche Ressourcen standen Ihnen dabei zur Verfügung?

Was genau benötigten Sie für den Erfolg?

Nutzten Sie Ihre Fertigkeiten und Begabungen?

Erstellen Sie Ihre Erfolgsbilanz – eine kleine besondere Aufgabe:

Schreiben Sie Ihre Erfolgsbilanz, listen Sie alle Ihre Erfolge auf.

Schreiben Sie alle Ihre Kompetenzen in eine Liste.

Schreiben Sie auf, was Sie schon alles getan haben.

Bewerten Sie farblich, was Sie besonders gut können.

Bewerten Sie farblich, was Sie besonders gern tun.

Bewerten Sie farblich, auf was Sie besonders stolz sind.

Bewerten Sie farblich, wofür Sie andere beneiden.

Im nächsten Schritt fragen Sie Freund*innen, Familienangehörige, Kolleg*innen, ehemalige Chef*innen, Berater*innen oder Mentor*innen, was sie genau an Ihnen schätzen.

Fügen Sie auch diese Aussagen in Ihre Erfolgsbilanz ein.

Ihr Resümee

Der Alltag stellt hohe Anforderungen an uns. Zum Ausgleich brauchen wir Auszeiten und Zeiten der Stille. In allen Kulturen gibt es eine Zeit des Alleinseins, der Stärke, um die innere Stimme zu hören, Stille und Auszeiten.

Sokrates hat überliefert „Jeder Mensch hat eine innere Stimme als Begleiter. Und Weise sind die, die auf ihre Signale achten“.

Zeit, die wir allein verbringen, ist wertvolle Zeit. Wir benötigen „die Zeit der Stille“ als Ressource und Quelle der Kraft. Entdecken Sie diese Ressourcen als persönliche Schatzkammer sowie als Nahrung, die unseren Hunger ebenso stillt.

Kontakt

e-mail s.k.hanisch@web.de