Deine 30 Stärken

Im Laufe deines Berufslebens hast du viele Fähigkeiten entwickelt, die für dich vielleicht selbstverständlich geworden sind.

Diese Übung hilft dir, bewusster zu erkennen, was dich ausmacht, was dir liegt und worauf du in deiner nächsten beruflichen Phase aufbauen kannst.

Deine Aufgabe:
Notiere 30 persönliche Stärken.

Das können Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfahrungen sein, zum Beispiel: gut zuhören, klar strukturieren, Verantwortung übernehmen, Menschen verbinden oder Entscheidungen treffen.

Tipp:
Frage Menschen, die dich gut kennen: „Welche Stärken nimmst du bei mir besonders wahr?“

Oft sehen andere klarer, was wir selbst längst für selbstverständlich halten.

Deine 30 Erfolge

Erfolg zeigt sich nicht nur in großen Meilensteinen. Oft liegt er auch in Situationen, die du gemeistert, durchgehalten oder bewusst verändert hast.

Diese Übung hilft dir, zu sehen, was du in deinem Leben und Berufsweg bereits geschafft hast und welche Fähigkeiten darin sichtbar werden.

Deine Aufgabe:
Notiere 30 Erfolge aus deinem Leben.

Alles zählt: berufliche Schritte, persönliche Entscheidungen, gemeisterte Krisen, gelungene Gespräche, übernommene Verantwortung oder Ziele, die du erreicht hast.

Tipp:
Frage dich: „Worauf bin ich rückblickend stolz – auch wenn ich es damals vielleicht nicht als Erfolg gesehen habe?“

Deine Lebensliste – 30 Dinge

Neuorientierung bedeutet auch, den Blick wieder nach vorne zu richten: Was möchte ich noch erleben, gestalten oder ausprobieren?

Diese Übung hilft dir, Wünsche, Sehnsüchte und neue Möglichkeiten bewusster wahrzunehmen.

Deine Aufgabe:
Notiere 30 Dinge, die du erleben, lernen oder verwirklichen möchtest.

Das können Reisen, berufliche Ideen, persönliche Erfahrungen, Begegnungen oder neue Interessen sein.

Tipp:
Denke ruhig etwas größer als gewohnt. Nicht alles muss sofort realistisch sein. Wichtig ist, dass du spürst, was dich innerlich anspricht.