

ARBEITSBLATT: MEIN PERSÖNLICHER FLOW

Es ist wieder Zeit Dein Büchlein zur Hand zu nehmen, in dem Du bereits die ersten Notizen zu Deinen Werten aufgeschrieben hast. Oder Du füllst gleich direkt das ausgedruckte Blatt aus. In jeden Fall nimm Dir wirklich Zeit dafür, schalte Handy aus und lass Dich von niemanden stören. Die nächsten Minuten gehören nur Dir!

Zuerst machen wir einen Blick zurück in Deine Kindheit, womit hast Du gerne Deine Zeit verbracht? Ich habe es geliebt am Sonntagvormittag alle meine Stofftiere ins Bett zu holen und mit ihnen Rollenspiele zu machen.

Besonders stolz war ich bei meiner Matura, als mir ein eher strenger Lehrer der Parallelklasse, zu meinem tollen Diavortrag gratulierte, den ich über das alte und neue Rom machte. Scheinbar ging ich damals schon voll und ganz in meiner Rolle als Vortragende auf. 😊

**Was hast Du als Kind gerne gemacht? Wobei hast Du alles rund um Dich vergessen? Welchen Beruf wolltest Du unbedingt ergreifen?
Was waren Erfolge, auf die Du stolz bist?**



Auch wenn Dein Job vielleicht gerade nicht optimal ist, gibt es trotzdem etwas, das Du an Deiner jetzigen Arbeit liebst und besonders gerne und gut machst, wofür Dich Deine Vorgesetzten oder KollegInnen schätzen? Oder welche Talente lebst Du eher in Deiner Freizeit aus, hast Du ein leidenschaftliches Hobby?

**Was kannst Du gut? Worin gehst Du völlig auf, bist mit Leidenschaft und Energie dabei und kommst in einen Flow-Zustand?
Wofür bekommst Du Lob und Anerkennung?**

Wenn Du selbst nicht weiterkommst, frage auch andere, was Du gut kannst. Oft sehen wir selbst Dinge kritischer und glauben, dass es nichts Besonderes ist, Ordnung halten zu können oder eine perfekte Gastgeberin zu sein, Kuchen zu zaubern, die andere dahinschmelzen lassen oder Blumensträuße so zu binden, als kämen sie aus einer Blumenhandlung. Also frag auch Dein Umfeld, was sie glauben, dass Deine Talente sind.

Schreib mir gerne Deine Erkenntnisse ...