stuzubi

1 · WER BIN ICH?

Meine Interessen

Entdecke, was dich wirklich begeistert.



Deine Interessen zeigen dir, was dir Spaß macht, Energie gibt und worin du aufgehst. Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Freizeitaktivitäteen und Hobbys besser zu verstehen – und herauszufinden, was dich wirklich motiviert.

01 Meine Freizeit

Wenn du auf die letzten vier Wochen zurückblickst: Womit hast du die meiste freiwillige Zeit verbracht?

02 Was steckt hinter deinen Hobbys?

Suche dir 1 bis 3 Aktivitäten aus, die dir besonders wichtig sind.

Aktivität 1

Was macht dir daran Spaß? _____

Was motiviert dich, diese Aktivität immer wieder zu tun? _____

Aktivität 2

Was macht dir daran Spaß? _____

Was motiviert dich, diese Aktivität immer wieder zu tun? _____

Aktivität 3

Was macht dir daran Spaß? _____

Was motiviert dich, diese Aktivität immer wieder zu tun? _____

03 Wo vergeht die Zeit wie im Flug?

In welchen Situationen warst du so vertieft, dass du kaum auf die Uhr geschaut hast?

Situation 1: _____

Situation 2: _____

Situation 3: _____

Was hatten diese Situationen gemeinsam?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

04 Dein perfekter Tag

Du hast einen komplett freien Tag. Keine Schule. Keine Verpflichtungen. Kein Leistungsdruck.
Wie würdest du diesen Tag verbringen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

05 Wenn alles möglich wäre ...

Stell dir vor, du könntest für einen Tag überall hineinschnuppern.
Wo würdest du gerne einen Tag verbringen und warum genau dort?

Mein erster roter Faden

Welche Interessen, Themen oder Tätigkeiten tauchen immer wieder auf?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Diese Tätigkeiten machen mir besonders Spaß:

Mein wichtigster Gedanke zu diesem Worksheet:

Nächstes Worksheet: Mein Stärkenprofil →