stuzubi

1 · WER BIN ICH?

Mein Stärkenprofil

Entdecke, was in dir steckt.



Stärken sind Fähigkeiten, Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die dir helfen, Aufgaben und Herausforderungen gut zu meistern. Sie zeigen sich oft in dem, was dir leichtfällt, dir Energie gibt und wofür du positives Feedback bekommst.

01 Wo zeigen sich meine Stärken?

Situation 1

Was ist passiert? _____

_____

Worauf bist du besonders stolz? _____

_____

Welche Stärke könnte sich hier gezeigt haben? _____

_____

Woran erkennst du diese Stärke? Welche Aufgaben oder Tätigkeiten hast du übernommen? _____

_____

Situation 2

Was ist passiert? _____

_____

Worauf bist du besonders stolz? _____

_____

Welche Stärke könnte sich hier gezeigt haben? _____

_____

Woran erkennst du diese Stärke? Welche Aufgaben oder Tätigkeiten hast du übernommen? _____

_____

01 Situation 3



Was ist passiert?

Worauf bist du besonders stolz?

Welche Stärke könnte sich hier gezeigt haben?

Woran erkennst du diese Stärke? Welche Aufgaben oder Tätigkeiten hast du übernommen?

02 Meine Stärken im Alltag



Wobei fragen andere dich häufig um Hilfe?

Welche Aufgaben übernimmst du oft freiwillig?

Wofür bekommst du häufig positives Feedback?

Was fällt dir leichter als vielen anderen?



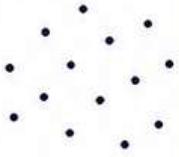


03 Mein persönliches Stärkenprofil



Schau auf deine Erfolgsmomente, deine Erfahrungen im Alltag und die Hinweise aus diesem Worksheet zurück.

Tipp: Denke an Situationen, in denen dir etwas gut gelungen ist, an Aufgaben, die dir leichtfallen, und an Rückmeldungen, die du von anderen erhältst.



MEINE TOP 5 STÄRKEN

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

Welche Tätigkeiten, Aufgaben oder Verhaltensweisen ergeben sich aus meinen Stärken?

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

04

Meine Zukunft

Welche Tätigkeiten möchtest du auch in deiner Zukunft wiederfinden oder ausüben?

Menschen & Zusammenarbeit

- ☐ Menschen beraten oder unterstützen
- ☐ Zuhören und begleiten
- ☐ Erklären und Wissen weitergeben
- ☐ Mit anderen zusammenarbeiten
- ☐ Menschen führen und Verantwortung übernehmen

Organisation & Wirtschaft

- ☐ Organisieren und koordinieren
- ☐ Planen und strukturieren
- ☐ Wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen
- ☐ Mit Zahlen arbeiten

Kreativität & Denken

- ☐ Kreativ gestalten
- ☐ Ideen entwickeln
- ☐ Präsentieren und kommunizieren
- ☐ Probleme lösen
- ☐ Analysieren und recherchieren
- ☐ Zusammenhänge verstehen

Technik & Praxis

- ☐ Technisch arbeiten
- ☐ Programmieren oder digitale Lösungen entwickeln
- ☐ Praktisch arbeiten
- ☐ Bauen, herstellen oder gestalten
- ☐ Mit Natur, Umwelt oder Nachhaltigkeit arbeiten
- ☐ Mit Gesundheit, Sport oder Bewegung arbeiten
- ☐ Selbstständig arbeiten
- ☐ Im Team arbeiten
- ☐ Sonstiges: _____

Meine liebsten Tätigkeiten für die Zukunft

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

Nächstes Worksheet: So erleben mich andere →