

Bedenke: Eine Stärke ist etwas, worin ich besonders gut bin! – Dies kann sein: eine Begabung, eine Fähigkeit oder Fertigkeit, ein besonderes (Erfahrungs)Wissen ...



Entscheidend: Ich nutze meine Stärken!

Meine Stärken & was ich daraus mache:

- Worin bin ich begabt? Was mache ich für mein Leben gerne?
- Was kann ich besonders gut? Welche Fähigkeiten & Fertigkeiten habe ich mir in meinem bisherigen Leben angeeignet?
- Über welches spezielle Wissen verfüge ich? Worin habe ich große Erfahrung?
- Und als Konsequenz: Wie werde ich dies alles für die anstehenden Herausforderungen nutzen?

Meine Stärken und meine Ideen/Gedanken wie ich diese nutzen werde:

**Ein Engpass dagegen zeigt mir Grenzen auf -
aber auch ein mögliches Potenzial, den Engpass
kleiner zu machen, ihn ganz zu beseitigen oder
einen Weg zu finden, gut damit umzugehen ...**



Dies setzt voraus: Ich will etwas tun!

Meine Engpässe (Potenziale) und wie ich damit umgehe:

- In welchen Situationen stoße ich an Grenzen?
- Woran erkenne ich meinen Engpass?
- Was empfinde ich, wenn ich mir diesen Engpass bewusst mache?
- Wie gehe ich damit um? Was werde ich tun? Den Engpass ...
 - (a) kleiner machen
 - (b) beseitigen
 - (c) einen Weg finden, damit gut umzugehen

**Meine Engpässe (Potenziale) und meine Ideen/Gedanken, wie ich
damit umgehe:**