

TRANSFORMIERE DICH!

5 Schritte zu Deinem neuen ICH



ARBEITSBLATT 06

– Finde Dein Spezialthema! –

Dein authentisches Spezialthema

Unsere Hörbuch-Reihe kann 100 Folgen haben oder sogar noch mehr. Die «für Dummies»-Reihe hat mehr als 600 Bände: <https://www.wiley-vch.de/de/dummies>

übersetzt in mehr als 16 Sprachen:
<https://www.wiley-vch.de/de/dummies/service/dummies-rund-um-die-welt>

Das bedeutet, es ist genug Platz für Jeden von Euch in dieser Reihe!
Wichtig ist, ein klar definiertes, «spitzes» Thema zu finden, das Dich authentisch widerspiegelt.

Was ist Dein Spezialthema?

Bevor wir Marktanalysen und Zielgruppenanalysen betreiben, ist es wichtig, bei sich selbst anzufangen. Es beginnt alles bei Dir mit Deiner persönlichen Lebensgeschichte, Deiner Ausbildung, Deinen Erfahrungen, Deinen ganz individuellen Stärken und Besonderheiten.

Es folgt nun eine Liste mit Fragen zur Selbstreflexion. Nimm Dir dafür bitte 20 Minuten Zeit, lass Dich auf jede Frage ein. Du brauchst sie nicht alle zu beantworten, aber schreibe Dir ein paar Stichpunkte als Notizen auf, wenn Du eine Erkenntnis hast.

Ziel ist es, Dein persönliches, authentisches Spezialthema zu finden, zu dem Du wirklich etwas sagen kannst, weil Du dieses Thema «ganz natürlich» verkörperst.

Fragen zur Selbstreflexion:

1.) Was könnte Dein Spezialthema sein?

- Bei welchen Tätigkeiten vergisst Du die Zeit?
- Bei welchen Tätigkeiten kommst Du in den Flow?
- Wobei bist Du in Deinem Element?
- Worauf freust Du Dich jeden Tag?
- Wo ist Deine «Zone of Genius»?
- Wofür hast Du schon mal Komplimente bekommen?
- Wenn Du Gast in einer Talkshow wärst, zu welchem Thema hätte man Dich eingeladen?
- Wofür beneiden Dich andere?
- Wenn Du Ausbilder wärst, was könntest Du Deinen Lehrlingen & Schülern beibringen?
- Womit könntest Du andere inspirieren?
- Worauf freust Du Dich am meisten, wenn Du an Deine berufliche Zukunft denkst?
- Welchen guten Rat würde Dir Dein weises, 90-jähriges Ich heute geben?
- Wenn Du zwischen Beruf und Berufung unterscheidest, was wäre für Dich ein passender Beruf und was ist Deine Berufung? Gibt es Gemeinsamkeiten?
- Was sagt Dir Dein Bauchgefühl, wenn Du eine Liste mit Berufen durchgehst?
- Wenn Du 100 Mio Euro im Lotto gewinnen würdest, was würdest Du trotzdem nicht ändern?
- Für welchen Job wärst Du ohne Zögern bereit, eine Stunde früher aufzustehen?
- Was gibt Dir Energie?
- Für welche Tätigkeit wärst Du ohne Zögern sofort bereit, auf Freizeit zu verzichten?
- Wofür stehst Du?
- Worauf bist Du besonders stolz?
- Was war in Deinem Leben bisher der schönste Moment? Wie kam es dazu?
- Was war in Deinem Leben bisher Dein größter Erfolg? Wie kam es dazu?
- Was ist «der rote Faden» in Deinem bisherigen Leben?
- Was wäre ein gutes Motto für Deine Stärken?
- Wenn Du einen Orden verliehen bekämst für Dein Wirken, was wäre auf dem Ordnen zu lesen?
- An was sollen andere Menschen denken, wenn sie Deinen Namen hören?
- Wenn Du in den Spiegel schaust, was siehst Du da für einen Menschen?
- Wenn Du in den Spiegel schaust und Dir selbst ein Lächeln schenkst, wie fühlt sich das an?
- Was ist Deine Lebensaufgabe?

Deine Erkenntnis:

Arbeitsblatt 6 – Finde Dein Spezialthema!

2.) Was ist definitiv nicht Dein Spezialthema?

- Welche Tätigkeiten machen Dir überhaupt keine Freude?
- Wozu musst Du Dich zwingen?
- Mit wem würdest Du auf keinen Fall den Job tauschen wollen und warum?
- Was raubt Dir Energie?
- Was können andere viel besser als Du?

Deine Erkenntnis:

Konsequenzen für Dein Spezialthema

Was bedeutet diese Analyse für Dein Spezialthema? Wir wollen mit der Hörbuch-Reihe «Transformiere Dich! 5 Schritte zu Deinem neuen ICH» Menschen von A nach B bringen.

Große Themen könnten hierfür beispielsweise sein:

Vorher

- Raucher
- Chaos auf dem Schreibtisch
- keine Zeit
- schlaflos
- übergewichtig
- schüchtern
- Trainingsweltmeister
- Angst vor Hunden
- Prüfungsangst
- pleite
- unglücklicher Single
- angestellt
- gestresst



Nachher

- Nichtraucher
- aufgeräumter Schreibtisch
- Zeitmillionär
- tiefer Schlaf
- schlank & fit
- kontaktfreudig
- Wettkampffreude
- Tierfreund
- Prüfungserfolg
- wohlhabend
- glückliche Partnerschaft
- selbständig
- erholt

Arbeitsblatt 6 – Finde Dein Spezialthema!

Vorher

- verzweifelt
- Lampenfieber
- Einzelgänger
- unsicher in Verhandlungen
- verbissen
- verschlossen
- aggressiv
- eifersüchtig
- Mitläufer
- unscheinbar
- Fleischesser



Nachher

- lebenshungrig
- Freude auf der Bühne
- teamfähig
- verhandlungssicher
- gelassen
- offen
- entspannt
- tolerant
- Leader
- charismatisch
- Veganer

AUFGABE

Ergänze diese Liste mit bis zu drei Themen, zu denen Du anderen eine Vorher-Nachher-Erfahrung geben könntest, gern etwas konkreter und spezieller als in den oben genannten Beispielen:

Problematische Ausgangssituation		gewünschter Zielzustand (abgeleitet aus Deinem Spezialthema)
1.
2.
3.