

Selbstanalyse

Ein Workbook



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

2019

Dr. Annefried Hahn
kontakt@annefried-hahn.de
Mobil: 0176 41425811



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Jeder Mensch hat Stärken. Vielleicht reichen deine nicht für den Nobelpreis, zumal die Konkurrenz ja recht groß ist. Aber sie sind ganz sicher eine gute Basis für die Umsetzung deiner Vorhaben.



FOKUSSIERTEN

Fokussiere dich jetzt ganz auf dich! Deine persönlichen Stärken findest du leicht heraus, wenn du die folgenden Fragen beantwortest. Nimm dir Zeit dafür. Sprich mit niemand darüber, bis du deine eigenen Antworten gefunden hast. Denn es geht diesmal nur um dich.

Selbstanalyse



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Was fällt dir besonders leicht? Nenne drei Tätigkeiten.

1) _____

2) _____

3) _____

Worin bist du gut? Was gelingt dir ohne große Anstrengung?

1) _____

2) _____

3) _____

In welchen Situationen fühlst du dich "echt", authentisch, als die, die du bist?

1) _____

2) _____

3) _____



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Was macht dir am meisten Spaß? Womit befasst du dich am allerliebsten?

1) _____

2) _____

3) _____

Was lernst du leicht und schnell? Sprachen? Zahlen? Komplexe Zusammenhänge? (Spiel)-Regeln? Etwas anderes?

1) _____

2) _____

3) _____

Welche Themen oder Ereignisse findest du spannend?

1) _____

2) _____

3) _____

Selbstanalyse



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Was hast du als Kind richtig gerne gemacht?

1) _____

2) _____

3) _____

Was begeistert dich so sehr, dass du begeistert darüber sprichst, schreibst, malst?

1) _____

2) _____

3) _____

Was erledigst du sofort?

1) _____

2) _____

3) _____

Selbstanalyse



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Wer sind deine liebsten Freunde?

1) _____

2) _____

3) _____

Was magst du an ihnen gerne?

1) _____

2) _____

3) _____

In welchen Situationen willst du um jeden Preis zu dir selbst stehen?

1) _____

2) _____

3) _____



DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

Schau dir jetzt noch einmal deine Antworten an. Achte dabei auf deine Empfindungen. Das kann Freude sein, Unbehagen oder Trauer oder Begeisterung.

Zwei letzte Fragen noch, dann hast du es geschafft.

Welche Antwort macht dich besonders froh und warum?

1) _____

2) _____

3) _____

Welche Antwort bereitet dir Unbehagen und warum?

1) _____

2) _____

3) _____



Das Workbook "Selbstanalyse"

wurde 2019 von Dr. Annefried Hahn entwickelt. Du kannst es gerne ausschließlich privat weitergeben.

Dr. Annefried Hahn
Wilhelmstraße 5, 16225 Eberswalde
kontakt@annefried-hahn.de
<https://annefried-hahnd.de>
Mobil: 0176 41425811