

# Selbstanalyse

Ein Workbook

# DEINE PERSÖNLICHEN STÄRKEN

2019



Dr. Annefried Hahn  
[kontakt@annefried-hahn.de](mailto: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](mailto:kontakt@annefried-hahn.de)  
<https://annefried-hahnd.de>  
Mobil: 0176 41425811