

«lebe und leuchte»

MeerSEIN Akademie

20 Fragen und Übungen, um deine Leidenschaft zu finden



Dein kostenloses Arbeitsblatt

20 Fragen und Übungen, um deine Leidenschaft zu finden

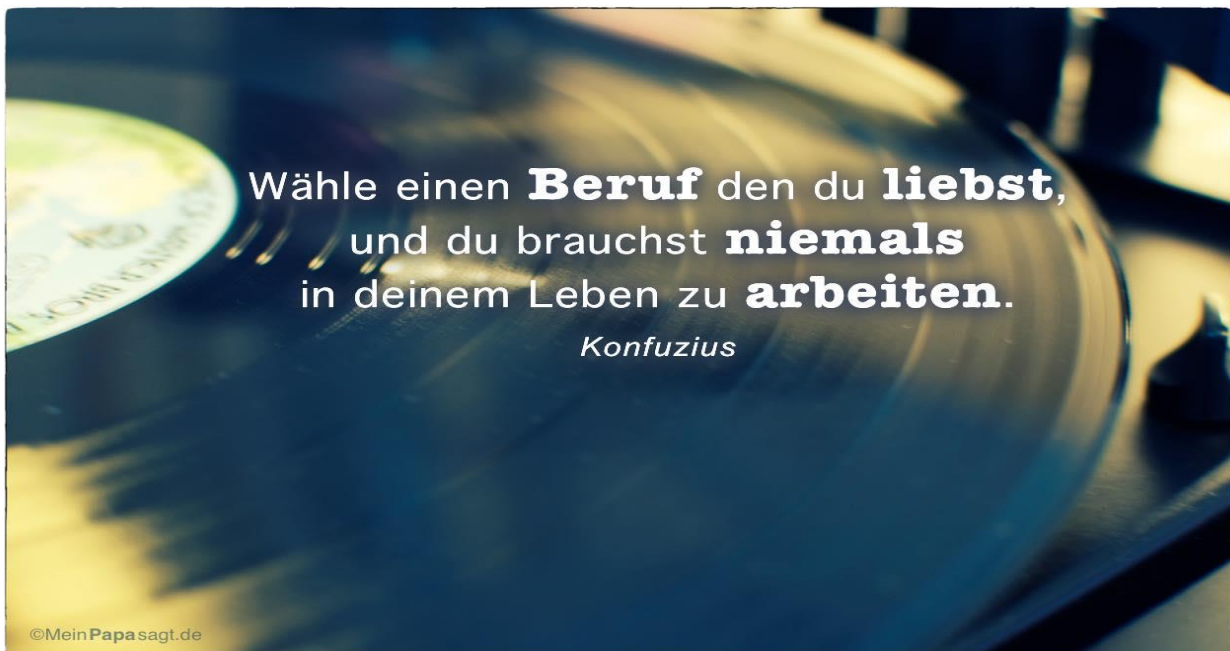
Du weißt nicht so recht, was du nach der Schule eigentlich machen willst? Oder du stehst bereits im Berufsleben, aber dein aktueller Job erfüllt dich nicht wirklich? Du würdest gerne dein Ding machen, weißt aber nicht so richtig, was eigentlich deine Berufung oder Leidenschaft ist? Dann ist dieses Arbeitsblatt genau richtig für dich. 20 Fragen und Übungen werden dir dabei helfen, deine Leidenschaft zu finden.

So gehts:

- ✓ Schreibe zu jeder Frage auf, was dir dazu einfällt. Du kannst dir direkt hier Notizen machen, oder du nimmst ein weiteres Blatt Papier oder ein Notizblock zur Hand.
- ✓ Versuche deine Gedanken nicht zu Bewerten oder dich zu fragen, wie du damit Geld verdienen kannst. In diesem Schritt geht es darum, alles niederzuschreiben, was dir in den Sinn kommt. Wir werden deine Ideen später noch aussortieren und bewerten.

- ✓ Lass dir Zeit. Du musst diese Übung nicht in einer Stunde beendet haben. Nimm dir ruhig ein paar Tage Zeit und schau dir die Fragen immer wieder mal an. Jedes Mal, wenn dir neue Gedanken dazu einfallen, machst du Ergänzungen auf deinem Arbeitsblatt.
- ✓ Hol dir Unterstützung. Wenn du möchtest, kannst du auch mit jemandem, der dich gut kennt, über dir Fragen reden und nach seiner Einschätzung bitten.

Bist du bereit?



Deine Stärken

1. Worin bist du richtig gut? Was fällt dir leicht?

2. Worin warst du schon
als Kind richtig gut?

3. Worin, glaubst du, bist
du besser als der
Durchschnitt?

4. Wofür bekommst du öfters Lob oder bewundernde Kommentare?

Deine Stärken

5. Was hast du schon einmal jemanden beigebracht?
Wobei hast du anderen Tipps oder Ratschläge gegeben?

Deine Interessen

6. Was machst du in deiner Freizeit?

7. Wobei vergisst du die Zeit?

8. Worüber kannst du stundenlang reden?

Deine Interessen

9. Wenn du so viel Geld hättest, dass du nie wieder arbeiten müsstest: Was würdest du die nächsten 30 Jahre jeden Tag machen?

10. Wofür gibst du gerne viel Geld aus?

11. Wofür bist du in letzter Zeit freiwillig ganz früh aufgestanden?

Dein Traumleben

12. Wie sieht der perfekte Tag – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen – für dich aus?

13. An welchem Ort willst du leben?

14. Willst du Familie haben?

Dein Traumleben

15. Wen bewunderst du? Wofür bewunderst du ihn/sie?

16. Wenn du nur noch einen Monat zu leben hättest – wie würdest du deine Tage verbringen?

Deine Werte

17. Was sollen Journalisten nach deinem Tod über dich schreiben?

Deine Werte

18. Worüber regst du dich immer wieder auf?

19. Was sind die 10 wichtigsten Worte für dich? Beispiele findest du unten.

20. Was ist der schönste Lohn für deine Arbeit? (Geld, Lob, Dankbarkeit...)

Abwechslung	Autorität	Akzeptanz	Achtsamkeit
Altruismus	Anerkennung	Anpassung	Aufregung
Ausgewogenheit	Autonomie	Bewusstheit	Dankbarkeit
Demut	Effektivität	Effizienz	Ehrlichkeit
Einflussreichtum	Engagement	Entscheidungskraft	Ethik
Fachkenntnisse	Familie	Finanzielle Sicherheit	Flexibilität
Freiheit	Freundschaft	Führung	Fürsorge
Macht	Gemeinschaft	Genauigkeit	Genügsamkeit
Glaube	Gesundheit	Harmonie	Herausforderung
Hingabe	Höflichkeit	Humor	Idealismus
Innovation	Klarheit	Kompetenz	Konkurrenz
Kontrolle	Kooperation	Kreativität	Leistung
Liebe	Luxus	Macht	Moral
Mut	Neugierde	Natur	Offenheit
Prestige	Persönliche Entwicklung	Qualität	Reichtum
Respekt	Ruf	Ruhe	Ruhm
Schnelligkeit	Schönheit	Selbstverwirklichung	Sicherheit
Sinnvolle Arbeit	Solidarität	Soziale Verantwortung	Spannung
Spontanität	Stabilität	Treue	Umweltbewusstsein
Unabhängigkeit	Verantwortung	Vielseitigkeit	Vorbild
Wachstum	Wertschätzung	Wettbewerb	Wissen
Zufriedenheit	Zuverlässigkeit

Und JETZT?

Du solltest nun dank diesen 20 Fragen und Übungen eine bessere Vorstellung davon haben, was deine Stärken und Interessen sind, wie du dir dein Leben in Zukunft vorstellst und welche Werte du vertrittst. Nun liegt es an dir, deine Antworten zu deuten und die unterschiedlichsten Bereiche so zu verbinden, dass du eine konkrete Idee bekommst, wie du deine Leidenschaft zum Beruf machen kannst. Hier drei Beispiele dazu, wie das aussehen könnte:

Angenommen, du hast im ersten Bereich festgestellt, dass du sehr emphatisch bist und dich gut in andere Menschen hineinversetzen kannst. Du möchtest gerne eine Familie und Kinder haben und am liebsten in der Nähe des Ortes bleiben, an dem du aufgewachsen bist. Werte wie Soziale Verantwortung, Genauigkeit, Anerkennung, Dankbarkeit und Zuverlässigkeit sind dir wichtig und du bekommst gerne direktes Feedback. In dem Fall könnte es sein, dass du in einem Beruf im Dienstleistungssektor deine Erfüllung findest. Könntest du dir vorstellen, als Krankenpfleger/in oder Lehrer/in zu arbeiten?

Ein anders Beispiel wäre: Du hattest schon immer eine Leidenschaft fürs Backen und tauchst auf Geburtstagspartys regelmäßig mit leckeren Kuchen, großartig verzierten Torten oder Cupcakes auf. Du liebst es, andere Menschen zu überraschen und bist stolz darauf, wenn du für deine Kunstwerke gelobt wirst. Zentrale Werte sind für dich Genauigkeit, Kreativität, Selbstständigkeit und Harmonie. Hast du dir jemals überlegt, deine Leidenschaft das Backens zum Beruf zu machen und deine eigene Konditorei zu eröffnen?

Als drittes Beispiel nehmen wir einmal an, du weißt eigentlich nicht so wirklich, was du besonders gut kannst, weil du dich für viele verschiedene Dinge interessierst, unter anderem Fotografie und Design. Außerdem liebst du es zu Reisen – am liebsten wärst du das ganze Jahr über mit dem Rucksack in Neuseeland oder Südostasien unterwegs. Abwechslung, Neugierde und persönliche Entwicklung sind wichtige Werte in deinem Leben – du hast es bisher nie länger als ein paar Monate in einem Job ausgehalten, bevor dir zu langweilig wurde und du gekündigt hast. Für dich wäre eine projektbasierte, abwechslungsreiche Arbeit perfekt. Idealerweise sogar ortsunabhängig, sodass du – wenn du das willst- nebenbei noch deiner Leidenschaft des Reisens nachgehen kannst. Hast du schon einmal daran gedacht, dich selbstständig zu machen, einige Fotos auf diversen Onlineplattformen zu verkaufen, einen Blog über Fotografie aufzubauen und als Freelancer deine Grafikdesignkünste anzubieten?

Fazit

Du siehst also: Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, deine Berufung zu finden und dein Ding zu machen. Niemand kann es dir abnehmen dir zu überlegen, was du aus deinem Leben machen und womit du dein Geld verdienen willst. Seine Leidenschaft zu finden funktioniert nicht von heute auf morgen, sondern ist ein langsamer Prozess, der viel aus Selbstreflektion und Ausprobieren besteht. Die 20 Fragen und Übungen aus diesem Arbeitsblatt werden dir aber dabei helfen, ein gutes Stück auf dem Weg zu deinem Ding zurückzulegen.

Du kannst MeerSEIN

«lebe und leuchte»

MeerSEIN Akademie