

Ein Beispiel:

# Meine Erfolge, meine Stärken, meine Schwächen

Vielleicht fällt es Dir schwer, eigene Erfolge, Stärken und Schwächen zu benennen. Zu Erfolgen zählt alles, was für Dich persönlich eine Herausforderung war, die Du gemeistert hast. Was haben Dir Freunde oder jemand aus der Familie schon mal rückgemeldet, was Du gut kannst, warum sie stolz auf Dich sind? Entscheide im nächsten Schritt, wo Deine Schwächen liegen. Daraus kannst Du ableiten, was Du gerne ändern würdest und was Du akzeptieren möchtest.

## Ziel der Übung:

So lernst Du, Dich differenzierter einzuschätzen und einen freundlicheren, aber auch realistischeren Blick auf Dich zu haben. Dadurch verbesserst Du Deinen Selbstwert. Deine Stärken und Schwächen anzuerkennen, hilft Dir darüber hinaus, Entscheidungen für die Zukunft zu treffen (z.B. Berufswahl).

Das Beispiel gibt Dir einige Anregungen.

## Meine Stärken:

ich kann gut zuhören, gut organisieren, habe Humor, bin pünktlich, auf mich kann man sich verlassen, ich kann gut malen, ich kann gut kochen

## Meine Erfolge:

ich habe die Schule abgeschlossen, ich habe meinen Führerschein gemacht, ich habe einen tollen Freundeskreis, ich habe mich getraut, Max anzusprechen, ich bin in meinem Auslandsjahr gut alleine zurecht gekommen

## Meine Schwächen:

ich mache Vieles auf den letzten Drücker, ich gebe zu viel Geld für Kleidung aus, ich bin nicht gut in Ballsportarten

## Folgendes will ich verändern:

wichtige Dinge möchte ich direkt erledigen und nicht mehr aufschieben, dazu mache ich mir einen Plan; ich lege ein monatliches Budget fest, wieviel Geld ich für neue Kleidung ausgeben will und verkaufe alte Kleidung, die ich nicht mehr trage.

## Folgendes will ich akzeptieren:

Es ist ok, dass ich nicht gut Fußball spielen kann.