



Schritt 1: Deine Stärken & Interessen

1. Deine persönlichen Stärken

OK, machen wir's kurz: Schreib mal schnell alle deine Stärken auf ...

Gar nicht so einfach, oder? Das liegt daran, dass wir uns über viele Stärken, die wir haben, gar nicht bewusst sind.

Warum?

Weil wir viele Dinge, die wir gut können, ganz normal finden.

Wir denken: Das kann doch Jeder! Ein großer Irrtum ...

Darum ist es wichtig, dass du auch deinen unbewussten Stärken auf die Schliche kommst. Ein wertvoller Schatz, den wir jetzt heben werden.

Dazu schreibst du zunächst deine Stärken auf, denen du dir bewusst bist. Z. B. Dinge, die dir leichter fallen als anderen.

Dann schnappst du dir diesen Zettel und befragst deine Freunde, Eltern und wenn du willst, auch deine Lehrer. Was sind meine Stärken? Gibt es eine Fähigkeit, für die du mich beneidest?



Meine Stärken:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Schau dir all deine Stärken an.
WOW! Tut gut, oder?

Und das Beste ist: Wenn du wirklich Menschen befragt hast, die dich gut kennen,
weißt du, dass du diese Stärken **tatsächlich** hast!



2. Deine Interessen

Jetzt geht's um deine Interessen. Denn es ist viel spannender wenn es in deinem Job um Themen geht, die dich wirklich interessieren, oder?

Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit oder hast ein Gefühl der Zufriedenheit? Was macht dir Spaß? Und bei welchen Dingen hilfst du gerne anderen Menschen?

Meine Interessen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



3. Deine Lieblingsorte

Pinguine lieben kaltes Wasser und Eisschollen. In welcher Umgebung fühlst du dich am wohlsten? Drinnen oder draußen? Viel Kontakt zu Menschen oder Tieren – oder lieber alleine vor dem PC? Lieber viel unterwegs oder fester Arbeitsplatz?

Schreibe Stichwörter zu der Umgebung auf, in der du am liebsten arbeiten würdest:

Meine Lieblingsorte zum arbeiten:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



4. Passende Tätigkeiten zu deinen Stärken, Interessen und Lieblingsorten

Jetzt schließen wir den ersten Schritt ab und bringen alles zusammen.
Schau dir deine drei erstellten Listen an und überlege:

Welche Tätigkeiten könntest du anderen für Geld anbieten, bei denen

1. deine Stärken gefragt sind
2. es um die Dinge geht die dich interessieren, und
3. du an deinen Lieblingsorten sein könntest?

Komme dabei von dem Punkt, dass ALLES möglich ist. Danke groß! Den Realitäts-Check machen wir später ...

Zeig' deine erstellten Listen unbedingt auch deinen Freunden und Eltern. Bitte sie, mit dir gemeinsam passende Tätigkeiten zu finden. Gemeinsam geht das viel leichter und macht richtig Spaß!

Liste ALLE Tätigkeiten auf – auch wenn dir einige erst mal komisch oder unrealistisch vorkommen.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Zum Abschluss noch ein kleiner Tipp:

Häng dir die Listen über deinen Schreibtisch. Schau immer mal wieder drauf, erfreue dich daran, und ergänze die Listen, falls dir noch etwas einfällt.

Bitte bewahre alle Listen gut auf – wir werden sie später wieder brauchen ...

Ich wünsche dir viel Freude an deinen Erkenntnissen.

Wenn du magst, kannst du deine Erfahrungen gerne auf meiner Facebook-Seite mit uns teilen:

<https://www.facebook.com/Constantin.Weimar.Jugendcoach>

oder mir deine Fragen und Erfahrungen per E-Mail zusenden:

kontakt@constantinweimar.de

Und wenn du das Gefühl hast, dass du zum 1. Schritt weitere Unterstützung brauchst, bin ich richtig gerne für dich da. Schau dir dazu einfach mein **Coaching-Angebot** an:

[Traumjob finden](#)

Ich freue mich auf deine Nachrichten.

In sieben Tagen melde ich mich wieder bei dir mit dem nächsten Schritt.

Und bis dahin: Mach' was du liebst!

Constantin