

## Gezielt Stärken stärken und nutzen

Wir alle wissen, wie wichtig es im Beruf ist, die eigenen Stärken und Talente zu (er)kennen und auch gezielt zu nutzen. Wenn Sie hier einen entscheidenden Schritt weiterkommen wollen, dann nutzen Sie dieses Arbeitsblatt.

Bitte notieren Sie die drei Tätigkeiten, die Sie im Beruf am liebsten tun, die Ihnen am meisten Freude machen, die Sie mit großer Begeisterung ausüben und die Ihnen positive Energie geben.

Diese drei Tätigkeiten können Sie herausfinden, indem Sie sich ganz genau in ihrer Arbeit beobachten und im Detail - am besten auf kleinen Zetteln - festhalten, was

- Sie „toll“, „super“ oder „fantastisch“ finden,
- Ihnen Spaß macht und Ihr Herz höher schlagen lässt,
- Ihnen ganz leicht von der Hand geht und „genau Ihr Ding“ ist,
- dazu führt, dass die Zeit für Sie wie im Flug vergeht.

Aus der Liste dieser Tätigkeiten filtern Sie Ihre drei „Lieblingstätigkeiten“ heraus, indem Sie sich überlegen, was Sie am allerliebsten machen. Bitte halten Sie diese hier fest.

**Meine drei Lieblingstätigkeiten im Beruf sind:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

Was können Sie nun ganz konkret in der nächsten Zeit tun, damit Sie Ihre „Lieblingstätigkeiten“ mehr und öfter ausüben können? Um also ganz gezielt Ihre Stärken zu stärken?

Bitte nehmen Sie sich ganz konkret drei Dinge vor. Und legen Sie ein Datum fest, bis wann Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Beispiele hierfür sind:

- öfter als bisher eine bestimmte **Tätigkeit** ausüben, in der Ihre Stärken zum Einsatz kommen,
- in einem ganz bestimmten **Projekt oder Team** mitarbeiten, in dem Ihre Stärken wirklich gebraucht werden,
- eine bestimmte **Schulung** besuchen, um Ihre Stärken auszubauen,
- innerhalb der Firma in eine **Position** wechseln, wo Sie Ihre Stärken besser nutzen können,
- ein (Fach-) **Buch** lesen, das Ihre Kenntnisse erweitert oder
- mit **Kollegen** zusammenarbeiten, von denen Sie sich etwas „abschauen“ können.



Was nehmen Sie sich ganz konkret in der nächsten Zeit vor, um Ihre „Lieblingstätigkeiten“ mehr und öfter ausüben zu können?

1. ....  
.....  
.....

Erledigt bis: .....

2. ....  
.....  
.....

Erledigt bis: .....

3. ....  
.....  
.....

Erledigt bis: .....

Wenn Sie Unterstützung dabei haben wollen, Ihre Lieblingstätigkeiten herauszufinden und gezielt Ihre Stärken und Talente in Ihrer Arbeit mehr zu nutzen - mit Feedback von außen - dann rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail. Gerne auch Ihr ausgefülltes Arbeitsblatt, das ich selbstverständlich streng vertraulich behandle. Ich freue mich auf Sie!



**Gaby Regler**  
**Laufbahn-und Karriereberatung**  
Telefon: 089/158 91 446  
Mobile: 0151/124 00 878  
Internet: [www.gabyregler.de](http://www.gabyregler.de)  
E-Mail: [mail@gabyregler.de](mailto:mail@gabyregler.de)  
Blog für Frauen: [Für Frauen. Von Frauen.](#)