

Um im Leben erfolgreich zu sein braucht man einen Plan!

**S**TRUKTUR

**M**OTIVATION

**I**NSPIRATION

**L**ANGZEIT TRÄUME UND ZIELE

**E**NTHUSIASMUS

= **NEUE MÖGLICHKEITEN**

= **BESSERES LEBEN**



Um meine zukünftigen Chancen zu bestimmen, mache ich zu allererst eine SWOT-Analyse.

<p>STÄRKEN</p> <p>AUS WELCHEN STÄRKEN ERGEBEN SICH NEUE CHANCEN?</p>	<p>SCHWÄCHEN</p> <p>AN WELCHEN SCHWÄCHEN ARBEITEN, UM CHANCEN ZU NUTZEN?</p>
<p>CHANCEN</p> <p>WELCHE STÄRKEN MINIMIEREN MÖGLICHE BEDROHUNGEN?</p>	<p>RISIKEN (ÄNGSTE)</p> <p>WEITERENTWICKELN! DAMIT SCHWÄCHEN NICHT MEHR ZU RISIKEN WERDEN.</p>

Beantworte diese Fragen:

Lieblingstier:

WARUM?

Lieblingsfarbe:

WARUM?

Welches Gewässer magst du am liebsten? (See, Fluss, Meer, Tümpel?)

WARUM?

Wenn du dich als ein Transportmittel beschreiben müsstest, welches wäre es?

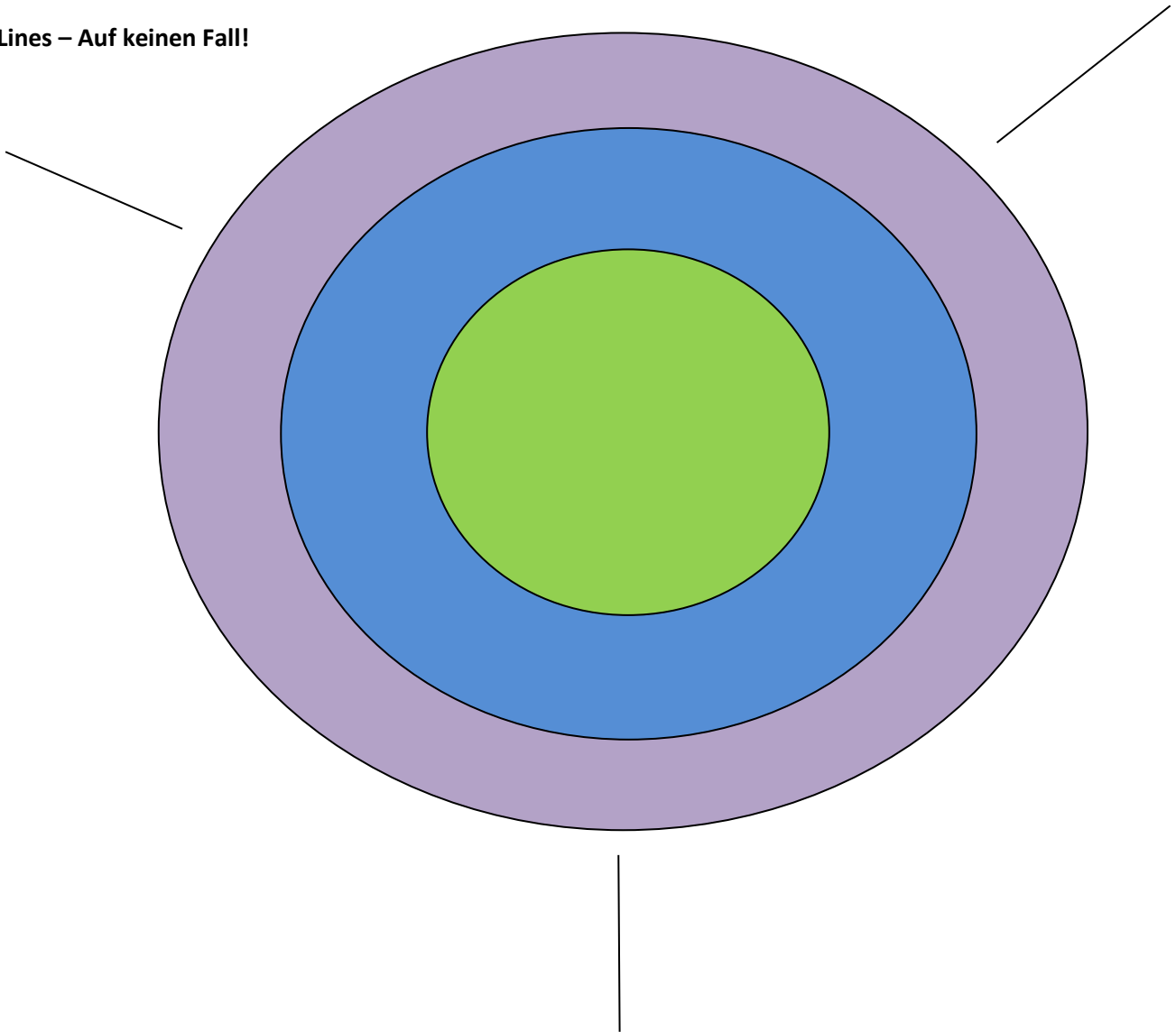
Jetzt geht es darum, dich in Extremsituationen selbst einzuschätzen!

**GREEN** – Ich fühle mich dort wohl, perfekter Platz.

**BLUE** – Ich habe kein Problem, ich lege einfach los.

**Purple** – Es stört mich, aber ich ziehe es einfach durch, wenn ich vorankommen möchte.

**Lines** – Auf keinen Fall!



## WOW FACTOR

	WOW-Faktor	1 = min, 5 = max				
1	Ich gebe nicht schnell auf	1	2	3	4	5
2	Ich bin vorbereitet	1	2	3	4	5
3	Die/der Beste	1	2	3	4	5
4	Kreativ	1	2	3	4	5
5	Menschen mögen meine Ideen	1	2	3	4	5
6	Ehrlich	1	2	3	4	5
7	Menschen mögen mich	1	2	3	4	5
8	Ich leiste Überzeugungsarbeit und bin fähig, andere Menschen die Dinge so zu machen zu lassen, wie ich es möchte.	1	2	3	4	5
9	Kurz und bündig	1	2	3	4	5
10	Viele Fähigkeiten	1	2	3	4	5
11	Informiert	1	2	3	4	5
12	Engagiert	1	2	3	4	5
13	Erinnern sich Leute an dich?	1	2	3	4	5
14	Durchhaltevermögen	1	2	3	4	5
15	Fähig, ein JA von anderen zu erhalten.	1	2	3	4	5

Zusammenfassung – rechne deine Punkte aus!

70-75= WOW!

60-69= OK!

50-59= Ich muss an mir arbeiten!

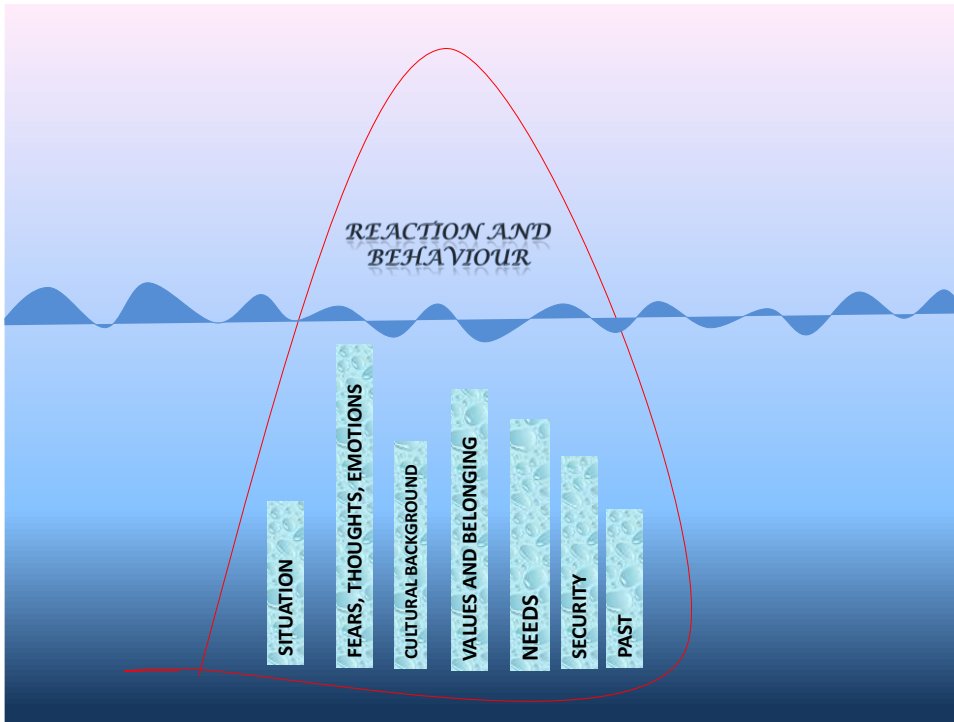
15-49= Es liegt viel Arbeit vor mir, aber ich werde SMILE nutzen um mich zu verbessern!

Schaue nach, bei welchen Themen du wenig Punkte hattest und lege eine Strategie mit SMILE fest, um sie zu verbessern.

**Was ist passiert und was wäre passiert, wenn..?**

Beschreibe eine Situation, in der das Ergebnis nicht so war, wie du es dir erwartet/erhofft hast.

Denke an Folgendes:



Situation	Wie hat die andere Person reagiert?	Was wolltest du erreichen?	Was hättest du anders machen können?	Was hätte das mögliche Endergebnis sein können?
1.				
2.				
3.				
4.				

**Stelle deinen Freunden, Kolleg\*innen oder Familie folgende Fragen:**

- 1. Was magst du an mir? Wofür schätzt du mich am meisten wert?**
- 2. Nenne eine Situation, in der du enttäuscht von mir warst und warum?**
- 3. Mit welchen Situationen bin ich nicht gut umgegangen? Warum?**
- 4. Hast du Vorschläge, mit denen ich mich weiterentwickeln kann?**
- 5. Was nervt dich an mir? Warum?**
- 6. Gibt es etwas, das du total an mir magst? Warum?**

**Jetzt kannst du mit den oben genannten Antworten einen Satz über dich bilden.**

**Ich bin...**