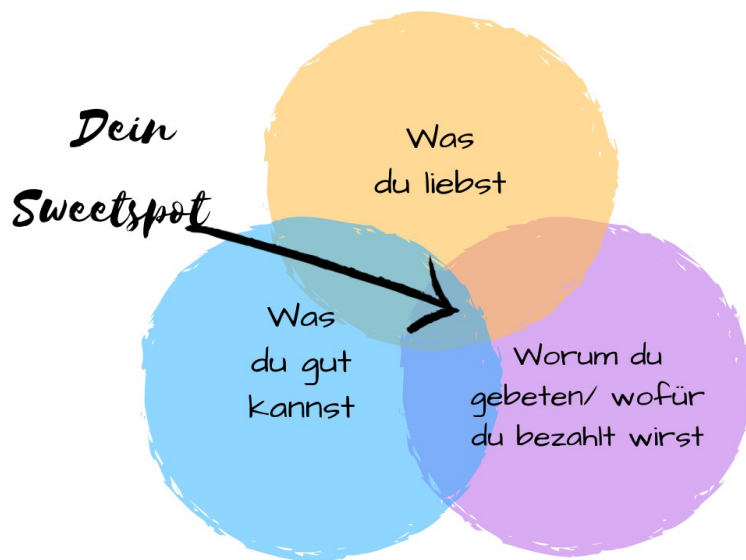


Der Sweetspot

Auf der Reise zu dir selbst, ist der sogenannte *Sweetspot* ein erster Schritt auf der Reise. Also, lass direkt reinspringen!

Diese Übung wird dir etwas mehr Klarheit auf deinem Weg bringen, was *dein Ding* ist, wo deine Leidenschaft liegt und wie du deine Stärken ausbaust.



Die Kombination aus diesen drei Feldern ist dein Sweet Spot, auch „Blinder Fleck“ genannt. Darin bist du Genie (zone of genius) und da findet man oft seine *Nische*, eine Idee für seine Berufung oder eine spätere Business-Idee. Deinen Sweetspot zu finden, kann kombiniert mit den drei Kern-Werten kann ein guter Kompass für dich sein, wie du deine Talente und Fähigkeiten zu etwas Einzigartigem vereinst, was dir dein Leben lang Erfüllung, Spaß und Zufriedenheit bringt.

Doch Achtung, dieser Prozess braucht Zeit. Das geht nicht von heute auf morgen. Vergleiche es mit *einparken*. Am Anfang brauchst du viele Versuche, bis das Auto in die Lücke passt, doch nach viel Übung und Nachjustieren geht es schneller und manchmal in einem Zug. Eine Reise ist ideal zum Finden dieses Sweetspots.

Teil 1: Deine Stärken sind dein Fundament

In dieser Übung werden wir alle deine Fähigkeiten, Stärken und Talente unter die Lupe nehmen.

Deine Fähigkeiten

etwas, das du gelernt oder trainiert hast.
Da bist du sehr gut drin, bzw. bist ein Experte

Denke über folgende Fragen nach und
liste all deine Fähigkeiten auf der nächsten Seite auf:

- ✓ Welche Fähigkeiten habe ich in meiner Erziehung erfahren?
- ✓ Welche Fähigkeiten hast du in einem (Neben-) Job erlernt?
- ✓ Hast du an speziellen Kursen, Workshops oder Seminaren teilgenommen?
- ✓ Welches andere Wissen hast du, was andere vielleicht nicht haben?
- ✓ Hast du ungewöhnliche Fähigkeiten? Besondere Hobbies?
- ✓ Bist du ein guter Koch oder Musiker? Bist du in einer Sportart besser als andere?

Liste deiner Fähigkeiten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- ...

Deine Talente

etwas, wo du von Natur aus gut bist, was dir leicht fällt.

Du musst dich dafür nicht anstrengen, das kommt dir einfach ganz leicht vor. Das Problem: Wir erkennen es oft nicht als Talent, weil es für uns so einfach ist. Wir empfinden es als gar nicht so speziell.

Das kann zum Beispiel sein:

Ich bin sehr strukturiert, ich kann andere motivieren, ich spreche ohne Angst vor Menschen, ich bin ein Organisationstalent.

Es gibt andere Menschen, denen so etwas total schwerfällt!

Denke über folgende Fragen nach und
liste all deine Fähigkeiten auf der nächsten Seite auf:

- ✓ Worin bist du gut (nicht Profi, gut ist genug!)
- ✓ Was könntest du stundenlang tun?
- ✓ Wofür bekommst du Komplimente?
- ✓ Was machst du ohne zu denken?

Liste deiner Talente

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- ...

Deine Charakterstärken

Bist du sehr kreativ, diszipliniert oder geduldig?

Schreibe alles, was dir über dich einfällt hier in diese Liste.

Frage auch mal deine Freunde, Lehrer und Verwandten. Das ist oft eine spannende Erfahrung, was sie an dir als speziell sehen, was du übersehen hättest. Oder mache mal einen kostenlosen Test.

www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey

Liste deiner Charakterstärken:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- ...

Deine persönliche Geschichte

Manchmal liegt hier der Schlüssel. In schwierigen Situationen hast du in deinem Leben Fähigkeiten entwickelt, von denen andere nur träumen können.

Erzähle mir von deinen 5 größten Herausforderungen in deinem Leben bisher:

- ✓ Wie hast du sie überwunden? (z.B. Trennung von einem Freund, Verlust von Verwandten, Mobbing)
 - ✓ Hast du mal viel Gewicht verloren?
 - ✓ An welches Ereignis kannst du dich erinnern, wo du dich danach zurückgezogen hast?
 - ✓ Welche Teile deiner Geschichte könnten anderen Menschen helfen?
- Mache dir Notizen!

Teil 2: Deine Leidenschaften und Interessen

Nicht zu verachten, denn mit dem, was du liebst, verbringst du auch gerne Zeit.

Wie schön, wenn das hauptsächlich der Lebensinhalt sein könnte!

Schreibe erstmal alles ganz wild auf, was dir einfällt. Du siehst vielleicht noch keinen Zusammenhang, aber es könnte am Schluss doch wichtig werden.

Stelle dir folgende Fragen:

- ✓ Über welches Thema weisst du mehr als andere, weil du dich damit Stunden beschäftigen könntest?
- ✓ Was macht dich glücklich?
- ✓ Worüber hast eine starke Meinung?
- ✓ Was lernst du richtig gerne?
- ✓ Was machst du wirklich gerne in deiner Freizeit?
- ✓ Was machst du an deinem jetzigen Job, Ehrenamt, Vereinsarbeit gerne? (Auch wenn da bald raus möchtest!)
- ✓ Über was könntest du den ganzen Tag reden ohne dass es dir langweilig wird?
- ✓ Wenn du in einen Buchladen gehst, zu welchen Regalen fühlst du dich hingezogen?

Liste deine Leidenschaften und Interessen auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- ...

Teil 3:
Wofür würden dich Menschen bezahlen?
Worum wirst du häufig gebeten?

ist vielleicht die schwierigste Übung und auch die wichtigste. Denn da zeigt sich, wo sich Hobby und späterer Job trennen. Doch da, wo du gebraucht wirst, ist ein Markt. Das kannst du auf Reisen, in Volunteerprojekten oder Praktika gut austesten. Da gibt es meist noch kein Geld, aber du kannst herausfinden, wo die Menschen dich gerne einsetzen, weil sie in dir an der Stelle einen Nutzen sehen.

Fragen, die du dir hier stellst:

- ✓ Welche Dinge aus den ersten beiden Listen könnten Leute „brauchen“?
- ✓ Was für einen Service könntest du anbieten mit deinen Fähigkeiten und Talenten?
- ✓ Welche Produkte werden in deinen Interessensgebieten und Hobbies gebraucht?
- ✓ Wonach fragen dich die Menschen oft nach Hilfe?
- ✓ Was hast du erreicht, was andere auch gerne erreichen wollen?

Liste deine Ideen auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- ...

Wie geht es jetzt weiter?

Lasse diese drei Listen nun einmal „sacken“. Nimm sie mit in deinen Alltag mindestens für drei Tage. Immer wenn dir ein neuer Gedanke kommt, kritzle ihn einfach auf die entsprechende Liste dazu. Normalerweise hast jetzt noch nicht ALLES drauf. Habe die Listen griffbereit.

Normalerweise hast du dann solche Momente:

„Ach ja, DAS mache ich eigentlich auch so gerne!“

Und gerade wenn du denkst:

„Ach nee, das ist nicht wichtig!“ Schreib es auf die Liste!

Verbinde die Punkte!

Jetzt lege alle Listen nebeneinander und versuche Gemeinsamkeiten zu finden in allen drei Bereichen. Denke mal ganz groß und verrückt, ohne zu bewerten, ob das funktioniert oder nicht!

!Das wäre doch der beste Job!“

Wenn du das denkst, bist du schon deinem Lebensinhalt schon ganz nah.

Liste deiner Visionen aus allen drei Bereichen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

...

Jetzt recherchiere im Internet mit bestimmten Schlüsselwörtern, die zu deinen Ergebnissen passen und lass dich inspirieren. Trete mit Leuten in Kontakt, die schon in diesen Bereichen arbeiten, etwas erschaffen haben und fragen nach einem Praktikum oder ob du sie mal interviewen darfst. VIEL SPAB!