



Deine Ex•plo•si•ons•zeich•nung

Finde heraus, was in Dir steckt!

Wenn Du von aussen auf ein Auto schaust, siehst du viele große Teile, die du eindeutig zuordnen kannst: Eine Karosserie, Räder, eine Antenne, ein Lenkrad und Sitze. Das ganze Auto besteht aber aus einer Million kleinster und großer Teile, die erst alle zusammen ein einzigartiges Fahrerlebnis ermöglichen.

Bei Dir ist das ganz genauso: Du erkennst deine Arme, deinen Körper, deine Kopf, Haare und eine Nase. Was aber in Dir steckt an Talent, Fähigkeit, Emotion und Leidenschaft, das bleibt von aussen ver-

borgen. Und zwar so gut, dass Du es häufig nicht einmal selbst wahrnehmen kannst.

Eine Explosionszeichnung heißt so, weil in der Explosion von Dingen alle Teile sichtbar werden. Im Auto und auch in Dir!

Wenn Du sichtbar hast, was Dich ausmacht, kannst Du alle Deine Teile wieder zusammenfügen und neue Stärke finden.

Neugierig, was dich ausmacht? Starte jetzt!

Auf der nächsten Seite findest du eine Anleitung für die Vorlage mit freien Feldern, die dafür bestimmt sind, alles was du erlebt, gelernt und gemeistert hast, zu notieren. Lass Dir Zeit dazu - manchmal fällt Dir auch nach Tagen noch etwas dazu ein. Schreibe alles auf - OHNE WERTUNG á la: „Ach, das ist doch ganz banal/normal/unwichtig,...“ - es ist genau das - eine Bewertung! Die brauchst Du nicht.

Notiere alles, was Dir in den Kopf kommt und gerne auch die Emotion dazu. Gehe in Gedanken an diese Position/Zeit zurück. Was hat Dich beschäftigt? Hast Du das gerne gemacht? War es eine schmerzhaft Erfahrung? Wie hat sie Dich weitergebracht? Wenn der Platz nicht reicht (und das hoffe ich), nimm dir gerne ein größeres Blatt dafür.

Nur Mut! Leg los und entdecke Dich selbst!
Viel Freude dabei!

Anleitung:

Drucke alle drei Seiten aus und lege sie so wie sie ausgedruckt werden von links nach rechts nebeneinander. Wenn Du möchtest, kannst Du sie zusammenkleben.

Viel Freude beim sammeln und finden!

1. Deine Persönlichkeit - Wie bist Du so?

Im ersten Schritt sammelst Du alles, was Dich und Deine Persönlichkeit ausmacht. Bist Du offen oder eher zurückhaltend? Dir ist Loyalität wichtig und Du hast einen Blick fürs Wesentliche? Du bist sehr pragmatisch oder besonders feinfühlig? Sehr gut! Lass Dir Zeit und schreibe alles auf, auch wenn es banal scheint!

2. Was kannst Du gut

Sammele alle Begriffe, die dir auf Anhieb einfallen - und auch die, die erst später auftauchen. Gehe ein paar Tage aufmerksam durch Deinen Alltag: Was fällt Dir total leicht – Egal, ob du es gerne magst oder eher nicht? Was sind Dinge, die Du einfach super kannst? Kochen ohne Rezept? Mit ein paar Handgriffen für Ordnung sorgen? Menschen auf ihrem Level abholen? Lösungsorientiert denken?

Was kannst du also besonders gut?
Trage deine Antworten in die Kästen ein.

Beispiel:

Was kann ich gut

- Reflektieren und Kritik annehmen
- Organisieren
- Menschen verbinden
- Um Hilfe bitten
- Einfühlen und Raum halten
- Überblick behalten im Chaos
- hartnäckig sein
- Reifen wechseln
- Zwischen den Welten übersetzen (z.B. Unterschiedliche Fachbereiche)
- Handarbeiten

3. Deine Leidenschaften: Was machst Du gerne

Jetzt geht es darum, zu notieren, was Du gerne machst und vor allem WARUM!

Notiere auf der linken Seite der Spalte die Tätigkeit oder Dein Interesse und überlege, was genau Dich daran so fasziniert. Was genau Du damit ausleben kannst und was Dich zufrieden macht, wenn Du es erledigt hast.

Beispiel:

Was mache ich gerne

Kochen:

Neues ausprobieren, Freunde und Familie einladen und gemeinsam genießen

Basteln und reparieren:

Handarbeiten, etwas erschaffen, technische Zusammenhänge verstehen, smarte Lösungen finden, improvisieren, aus „nix“ etwas machen

Zukunftsvisionen:

Selbstbestimmt leben, Sicherheit für Familie und Kinder erschaffen, Natürlichkeit, Menschen unterstützen

Du möchtest Unterstützung?

Kontaktiere mich: www.constanze-mai.de • Telefon: 0163 65 55 400 • info@constanze-mai.de

4. Deine Rollen und Tätigkeiten

1. Welche Rollen hast/hattest Du in Deinem Leben?

Schreibe Sie an den Anfang und ergänze die Felder, wenn der Platz nicht reicht. Eine Rolle könnte z.B. sein: Auszubildende/r, Berufswechselnde/r, OrganisatorIn, SachbearbeiterIn, Chefln, ArbeiterIn, Selbständige/r, Ehe-/PartnerIn, Mutter/Vater, Bruder/Schwester, Ehrenamtliche/r, Vorbild, VisionärIn, ... Gehe soweit zurück, wie Du Dich erinnern kannst.

2. Was war Deine Aufgabe in dieser Position?

Notiere hier alles, was Du dort hauptsächlich getan hast, Dein Tagesgeschäft, Deine Verantwortlichkeit, Deine Tätigkeit

3. Was hast Du hier gelernt, bzw. welche Fähigkeiten hast Du dazu gebraucht und erworben?

Schau dir jeden einzelnen Punkt an: Konntest Du das von Anfang an? Wenn nein, welche Kompetenzen musstest Du Dir dafür aneignen? Welche Charaktereigenschaften haben Dir dabei geholfen? Hast Du das gern gemacht oder war es eher eine lästige Tätigkeit? Was war Dir wichtig dabei? Gehe alle deine Rollen der Reihe nach durch!

Beispiel:

1. Rolle

PersonalerIn/HR-Beauftragte/r

2. Aufgabe

- Mitarbeitermanagement
- Koordination & Einsatzplanung
- Mitarbeitergespräche/Ziele

3. Fähigkeiten

- Schnelles Erfassen von großen Zusammenhängen und die Fähigkeit, das auf Prioritäten herunterzubrechen.
- Entscheidungsfähigkeit und Flexibilität in stressigen Situationen.
- Verantwortung übernehmen und tragen.
- Kommunikationsfähigkeit und empathischer Umgang mit Menschen.
- Das Wesentliche im Auge behalten.
- Motivations-/Begeisterungsfähigkeit.
- Gute Lösungsansätze finden für scheinbar verfahrenere Situationen.

5. Was andere über Dich sagen

Manchmal sehen die Menschen in Deiner Umgebung viel mehr, als Du selbst. Wie beschreiben sie Dich? Wie sehen sie Dich? Frag gerne nach oder überlege, was Dir immer wieder gesagt wird von anderen. „Du bist immer so...“

6. Was Du schon immer mal machen wolltest

Auch Deine Wünsche und Träume enthalten spannende Hinweise. Gibt es etwas, was Du dir sehnlichst wünschst? Oder schon immer mal machen wolltest? Und warum ist Dir das so wichtig? Was fasziniert oder reizt Dich daran?

Du möchtest Unterstützung?

Kontaktiere mich: www.constanze-mai.de • Telefon: [0163 65 55 400](tel:01636555400) • info@constanze-mai.de

Persönlichkeit

A large vertical rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines for writing.

Was kann ich gut?

A rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines for writing, divided into two columns by a vertical dotted line.

Was mache ich gern, meine Leidenschaft

A rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines for writing, divided into two columns by a vertical dotted line.

Meine Rollen und Tätigkeiten

The diagram consists of six rectangular boxes arranged in two rows of three, and a central oval. Each box is divided into three sections: 'Rolle' (Role), 'Aufgabe' (Task), and 'Fähigkeiten' (Skills). The 'Rolle' section has a dotted line for a name. The 'Aufgabe' section has four horizontal dotted lines. The 'Fähigkeiten' section has ten horizontal dotted lines. Arrows from the 'Rolle' section of each box point towards a central oval. The oval contains a dotted line and the text '(Name)'. There are also several arrows pointing towards the oval from the left and right sides of the page.

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

(Name)

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

Rolle

Aufgabe

Fähigkeiten

