

# Arbeitsmappe

## Ausbildung Fachkraft

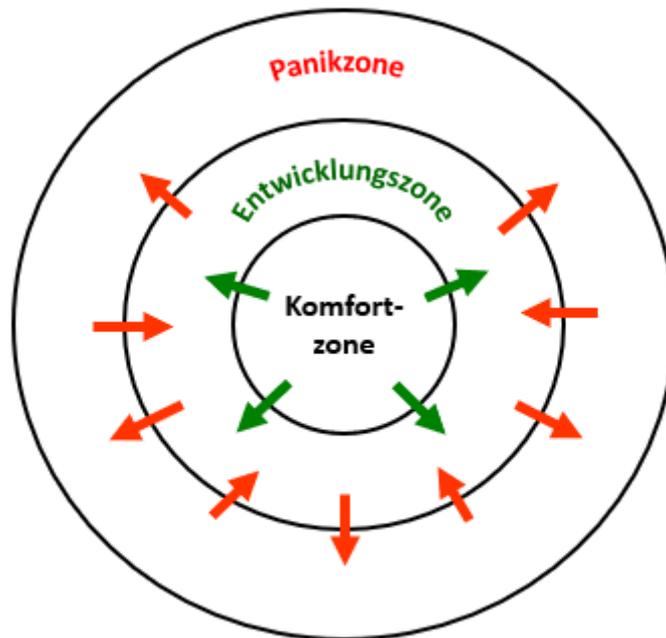
### Direktmarketing und Vertrieb

# Wesser





## Dein Entwicklungskreis





## Durch welche Brille sehe ich die Welt?

**Bitte ergänze die Sätze auf diesem Arbeitsblatt. Du hast dafür 10 Minuten Zeit.**

Veränderung bedeutet für mich ...

Erfolg im Leben heißt, dass ...

Sicher fühle ich mich, wenn ...

Ein Freund ist...

Zuverlässigkeit heißt für mich, dass ...

Geld ist für mich ...

Verzeihen kann ich dann, wenn ...

Die Welt ist ...

Für mich sind Auseinandersetzungen ...

Überzeugungen muss man...

Nicht akzeptieren kann ich bei Menschen, wenn ...

Wenn man sich fremd fühlt, muss man ...

Nähe entsteht durch ...

Unter Fairness verstehe ich ...

In Beziehungen brauche ich...

Toleranz heißt ...

Respekt habe ich für ...

Vertrauen erwarte ich ...

Meine Arbeit bedeutet für mich...



Diese Übung dient dazu, den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Überzeugungen bewusst zu machen.

Bitte beantworte die folgenden Fragen anhand von je einem Beispiel aus Deinem Leben.  
Du hast dafür 20 Minuten Zeit.

**Beispiel:**

Ich werde stinksauer, wenn meine Kollegin bei jedem Schnupfen zu Hause bleibt. (= mein Gefühl) Warum? Weil ich finde, dass es ohne ein bisschen Selbstdisziplin nicht geht im Leben. (= meine Überzeugung!)

- Es macht mich fassungslos, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich vermeide Situationen, in denen...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Neidisch werde ich, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich fühle mich abgelehnt, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Zutiefst verachte ich es, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich entwickle Selbstmitleid, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich bin verzweifelt, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich werde ungeduldig, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich bin misstrauisch, wenn...  
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...



**Wesser**

**BetinaAbele**  
Institut für Beratung, Coaching und Training

**Auswertung:**

1. Welche deiner Überzeugungen sind hochexplosiv?
2. Soll das so bleiben?
3. Kannst oder willst du daran etwas ändern?

**Notizen:**



## Mein persönlicher Stärken- / Schwächen Pass

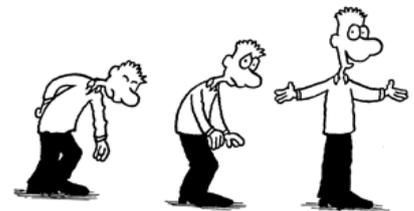
### Deine Stärken im Verkauf

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Deine Schwächen oder Defizite im Verkauf:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Nutzen und Vertrauen

Was hast du Nützliches davon, etwas Neues zu lernen?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





Weshalb glaubst du, dass Du eine neue Fähigkeit erreichen wirst?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Helper

Wen wirst du bitte, dich zu unterstützen?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was benötigst du, um deine Defizite in Stärken umzuwandeln?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Ich schaff`s

Die vier Schritte der Veränderung:

1. Ich bin selbst verantwortlich
2. Ich analysiere ehrlich
3. Ich lebe die Veränderung
4. Ich überprüfe den Erfolg



**Erfolg hat 3 Buchstaben: „TUN“**

*Johann W. Goethe*



## Dein Energiekreis

