



Dr. Heike Maria Linhart
AnalyseBeratungKreativmanagement



FORTSETZUNG

Lerne **Deine Stärken** auszubauen und
als Talente einzusetzen!
Für Dich persönlich oder im Team.



DIE MEISTERSCHAFT
ENTDECKE MEHR ZU DIR: WAS DU KANNST,
WER DU BIST UND WOHN DU WILLST.

SPIEL Das bin ich.

Fortsetzung des kostenlosen Spiels - Deine Meisterschaft

Du hast das kostenlose Spiel und möchtest nun mehr über Dich erfahren und weitere Fähigkeiten und Talente von Dir kennenlernen?

Du möchtest Dein Profil weiter ausbauen, um für Dich auf den Punkt zu bringen, was Du alles kannst, was Deine Stärken sind, was Dich besonders ausmacht, wer Du umfassend bist?

Du möchtest das Spiel gemeinsam mit Freunden oder Deiner Familie spielen, um sich gegenseitig besser zu erkennen und zu verstehen? Sogar ein Team werden?

Dann lege los und werde



groß, denn das bist DU.

„Das bin ich. aus klein mach GROSS“.

Wie bereitest Du das Spiel vor? Wie das kostenlose Spiel davor....

Drucke Dir die Seiten mit den Fähigkeiten und den entsprechenden Musterrückseiten aus. Lege die Blankoinnenseiten so übereinander, dass du die Kästchen Schrift und Muster übereinander liegen. Klebe sie zusammen und schneide die Quadrate zu Karten aus. Fertig ist dein Spiel.

Für die Entwicklung deiner Stärken, drucke auch gleich einer der persönlichen oder Team- Profilsilhouetten aus, die für dich stimmig ist oder zeichne eine für dich.

Was findest du auf den Karten?

Das erste Spiel dazu ist das kostenlose auf meiner Landingpage www.dasbinich.eu Es beinhaltet 36 Karten als 18 Kartenpaare und steht kostenlos als Download bereit.

Dieses Dir vorliegende Spiel sind weitere Karten, ist die Fortsetzung, die Meisterschaft zur Entdeckung Deiner Eigenschaften und Deinen Kompetenzen.



Wie funktioniert das Spiel? in 7 Schritten spielerisch zu deinen Stärken + Profil

1. Sortiere die Karten nach den 3 Mustern. Stapel sie jeweils aufeinander und lege die Stapel nebeneinander. Ziehe der Reihe nach eine Karte und überlege, ob diese Fähigkeit zu dir passt und du sie besonders gut kannst. Nutze für deine Einschätzung die Skale von 0 bis 10 – sieh unten. Frage dich bei jeder Karte, die du nacheinander ziehst,

„wie bin ich in dieser Eigenschaft? Wie ausgeprägt fühle ich diese Fähigkeit?“

Wenn du dich damit eher bei 0 bis 5 einschätzt, ist sie eher schwächer ausgeprägt. Wenn du sie zwischen 8 und 10 einschätzt, ist sie eine deiner Stärken.

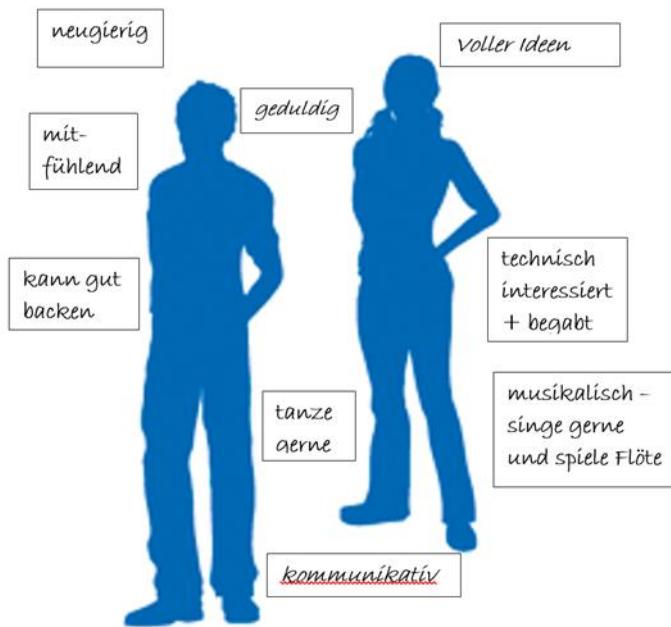
0	---	1	---	2	---	3	---	4	---	5	---	6	---	7	---	8	---	9	---	10
weniger					mittelmäßig					stark										

2. Bitte lege alle Karten, die du als Stärke einschätzt, vor dich hin. Alle anderen weg.
3. Ziehst du zu deiner Stärke die zweite Karte des passenden Kartenpaares – mit demselben Symbol, dann lese sie dir durch und überlege, ob das Synonym für dich passt. Suche dazu ein Beispiel aus deinem Alltag wie + wo du diese Fähigkeit einbringst, wie du sie lebst. Denke dabei an alle Lebensbereiche – auch Freizeit, Hobbys, Freunde, wo du gerne bist und häufig machst. Schreibe das Beispiel auf ein Blatt Papier oder in ein Talenttagebuch, das du dir geholt hast.
4. Wenn du eine leere Karte ziehst, so überlege dir eine Fähigkeit, die dich ganz besonders ausmacht und notierst sie dir mit einem Beispiel aus dem Alltag.
5. Wenn Du alle Kartenstapel abgetragen hast – BRAVO, dann kannst du dir schon mal auf die Schulter klopfen. Hier kannst du nun auch PAUSE einlegen, wenn du magst oder weitermachen 😊

Nun suchst du dir eine Vorlage in Form einer menschlichen Silhouette aus, die du unten findest oder du malst deine persönliche Silhouette auf ein Blatt Papier – DIN A 4 oder noch größer, auf ein Flipchartpapier wie ein Poster.

6. Im nächsten Schritt erstellst du dir dein Profil. Schreibe die Fähigkeiten an die Stelle des Körpers, mit dessen Körpereinheit du die Fähigkeiten ausübst. Z.B, an den Kopf *voller Ideen*, an die Hand *technisch begabt*





Im Kunstunterricht habe ich viele Ideen und setze sich fotografisch, malerisch, grafisch am Computer um

Ich spiele regelmäßig Flöte und fange an, eigene Stücke zu komponieren

Zu neuen Songs, und auch zu Liedern anderer Kulturen finde ich in den Rhythmus und tanze gerne darauf

Freundinnen rufen mich gerne an wenn sie Sorgen haben, ich höre zu, manchmal habe ich auch Tipps und wir sprechen einfach darüber

7. Neben das Profil schreibst du deine Alltagsbeispiele passend zu deinen Stärken auf. So hast du gleich authentische Beispiele parat, wenn Du mal ein Bewerbungsanschreiben formulierst oder in ein Vorstellungsgespräch eingeladen wirst oder dich präsentieren möchtest / sollst.

Fertig ist dein persönliches Profil, was Du immer wieder ergänzen und verändern kannst, wenn deine Stärken zu Talenten werden, da du sie fleißig eingesetzt und geübt hast oder deine Werte, das was dir wichtig ist wechseln.
😊

Ablauf, wenn Du mit Freunden oder Deiner Familie spielst – in 7 Schritten zu Euren Stärken persönlich, als Paar + als Team

1. Bitte legt die Kartenpaare, mit Bild nach oben, die Schrift nach unten - nicht sichtbar- wie ein Memory aus.
Jeder darf reihum zwei Karten aufdecken und entscheiden, ob diese Fähigkeit zu ihm passt. Für die Selbsteinschätzung gilt hier ebenso die Skala – siehe dazu oben:

0 ist schwach und 10 ist vollkommen stark. Bitte lege die Fähigkeit vor Dir sichtbar als Stärke aus, wenn Du sie mit 8 oder 9 oder 10 einschätzt.

0---1 ---2---3---4---5---6---7---**8---9---10**
weniger mittelmäßig **stark**

Werden die beiden Karten oder eine davon nicht als Stärke eingeschätzt, so kann die Karte verschenkt werden, wenn jemand anderes diese Fähigkeit als seine Stärke erachtet.



2. Gerne kann dazu immer ein Beispiel beschrieben werden, wenn die Zeit zur Verfügung steht oder die Absicht besteht, tiefer in die Erkundung der Fähigkeit einzusteigen.
3. Sollten mehrere in der Runde diese Karte als Stärke ansehen, so wird sie in die Mitte gelegt, da sie eine Stärke aller Teilnehmer/innen ist und eine Teamqualität darstellt.
4. Wenn eine/ eine leere Karte zieht, so können der Person, die die leere Karte gezogen hat, ihre besondere Fähigkeit genannt werden, die noch nicht durch Karten aufgezeigt wurde. Wichtig dabei ist, wohlwollend und wertschätzend die Stärke mit einem positiven Beispiel zu formulieren. Diese Fähigkeiten werden auf ein gesondertes Papier notiert und vor sich ausgelegt.
5. Nachdem alle Karten aufgedeckt sind, zeichnet jeder für sich sein persönliches Profil auf ein Blatt Papier.
6. Jede/r stellt nun sich und seine Stärken vor. Ich kann... das mit Händen und Füßen...mit Mimik und Gestik ... mit Gegenständen und kreativen Zeichnen / Malen...bitte Applaus für jede/n, die/der sich traut, sich sehr ausführlich vorzustellen...
7. Und nun schaut ihr gemeinsam: was das Besondere ist, wenn alle Eigenschaften auf dem Tisch liegen? Was fällt Euch dazu ein? Wie speziell seid ihr mit allen Stärken? Welche Bilder / Ideen habt ihr zu Euch? Was macht Euch besonders aus? Wir sind...vielleicht findet Ihr eine Überschrift / einen Namen für Euch? Fertig ist Euer Teamprofil.

Was ist der Nutzen, der Mehrwert dieses Spiels? Was bringt es Dir? Was Euch?

Das Spiel fordert Dich auf, das Besondere an Dir herauszufinden. Es fordert Euch auf, das Besondere Eurer Freundschaft, eures Teams herauszufinden. Was ist die gemeinsame Stärke oder die Stärken, die durch das Gemeinsame besonders wird.

Es wird eine Herausforderung für Dich sein, da es Dich und jeden neben Dir auffordert, Dich als Besonders anzunehmen und gleichzeitig die Stärke Deines Spielnachbarn zu sehen und Wert zu schätzen.

Das was Du in einem Spiel herausfindest, kann im nächsten Spiel schon wieder anders sein. Mit jedem Tag wächst Du, wirst älter, veränderst Dich. So auch Deine Mitspieler/innen, alle. Das was Dir heute besonders wichtig war, kann am nächsten Tag anders seine. Hat sich weiterentwickelt, verändert, hat gewechselt. So kannst Du Dich und jeden täglich neu entdecken.

Neben der Entdeckung Deiner Fähigkeiten, Begabungen fördert das Spiel die Konzentrations- und Merkfähigkeit, erweitert den Wortschatz, das persönliche Gespür für Stärken und für die Nuancen, die darin liegen. Es bietet Raum und Übungsfeld für persönliche Präsentationen, die im Leben in der Schule, bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Studienplatz oder im Berufsleben häufig gefordert sind.

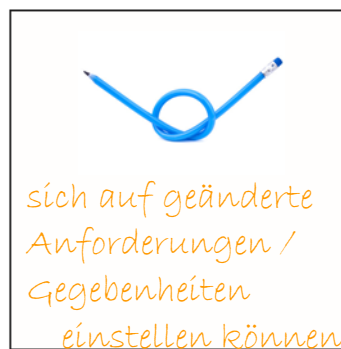
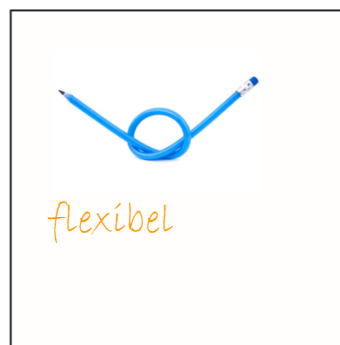
Viel Spaß und gute Erkenntnisse wünsche ich Dir, Euch....Maria



Selbst-Kompetenzen =

persönlich, individuelle Fähigkeiten / das was Du bist + sehr gut kannst.

Das bin ich





loslassen



mit sich sein

zielstrebig



etwas frei geben
können, nicht mehr
daran haften

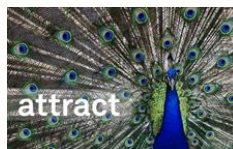


allein ,
für sich einzeln
sein können

strebsam
konsequent auf
ein Ziel hinwirken
können



seine Grenzen kennen



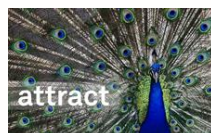
attraktiv



einfallsreich, innovativ



1. nicht unerschöpflich
2. sein Können richtig einschätzen



gepflegt, ansehnlich
ansprechend in
Aussehen, Verhalten



neuartig, verbessernd,
ideenreich, kreativ
originell sein



Das bin ich



kritisch



dankbar



sich freuen



1. skeptisch, prüfend, hinterfragen
2. unbequem
3. wachsam



etwas Gutes, das man erfahren hat, anerkennen und äußern



1. ein positives Gefühl haben und zeigen
2. begeistert sein



Gefühle spüren und verarbeiten



Selbstliebe



stolz sein



Empfindungen wie Wut, Freude... zeigen und loslassen

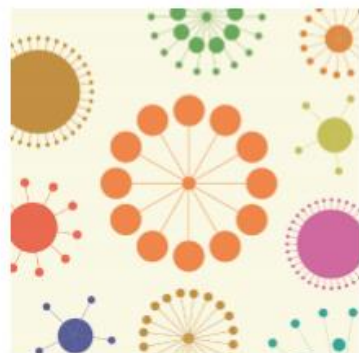
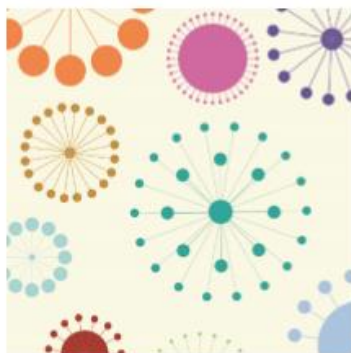
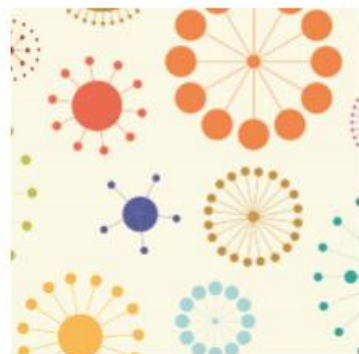
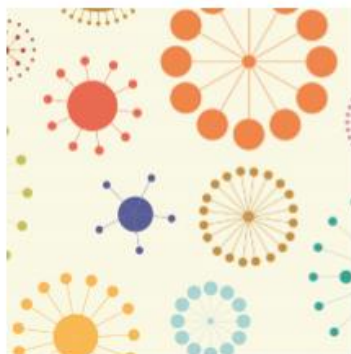
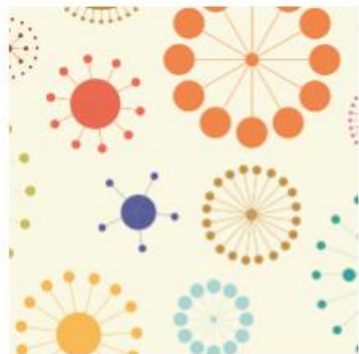
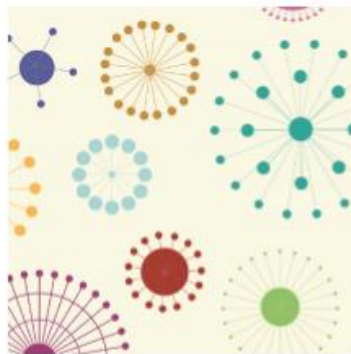
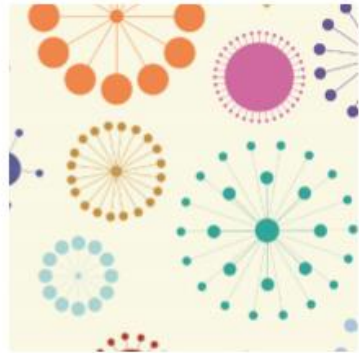
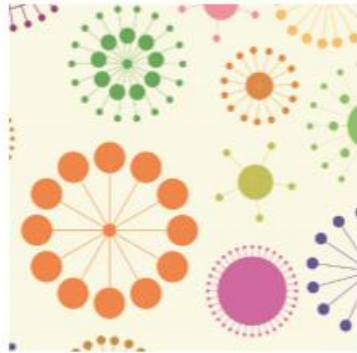
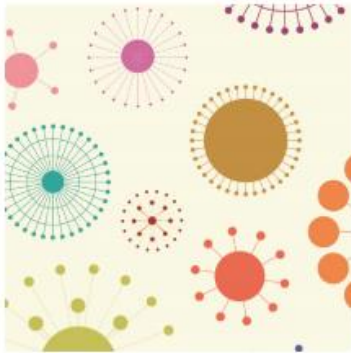


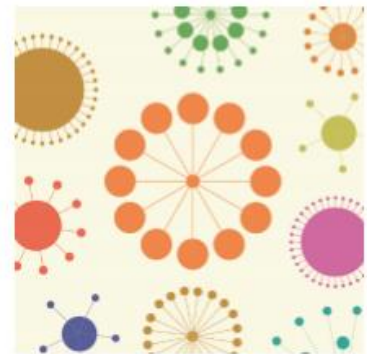
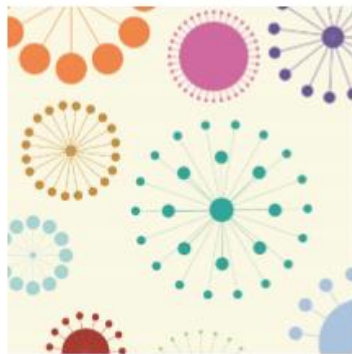
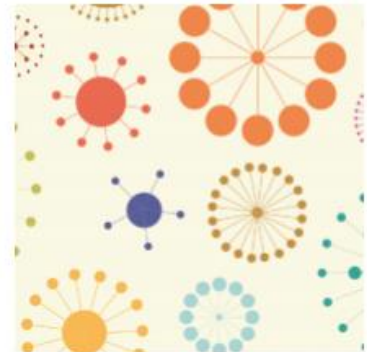
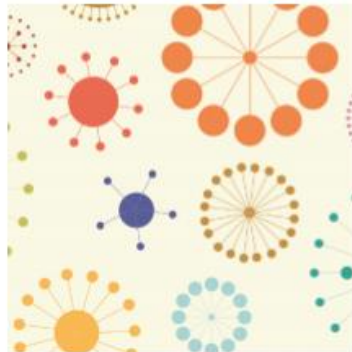
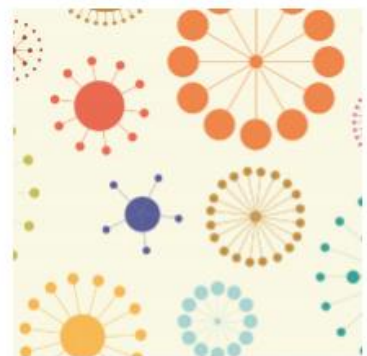
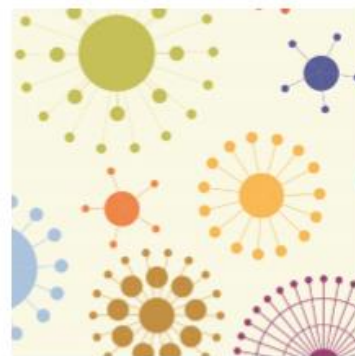
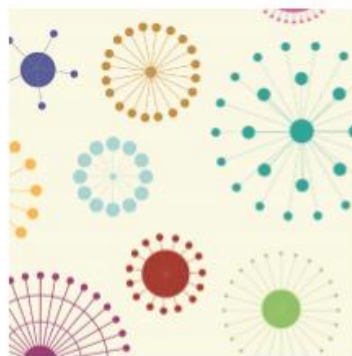
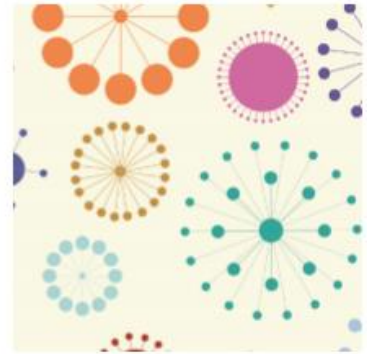
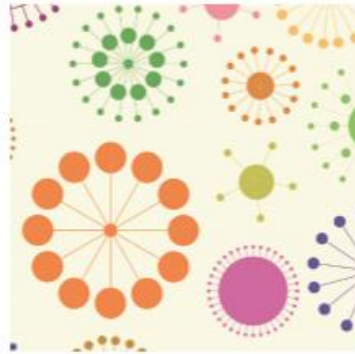
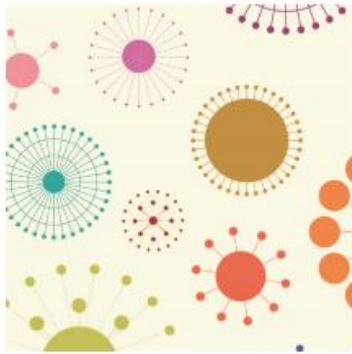
sich selbst als Mensch annehmen und wertschätzen

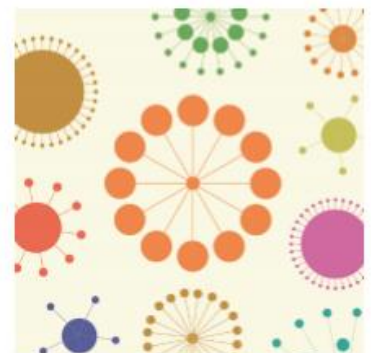
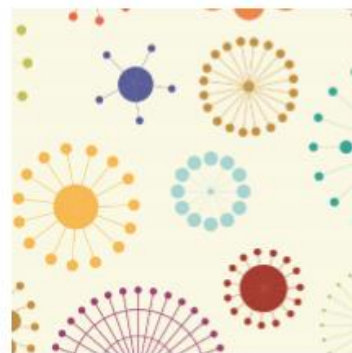
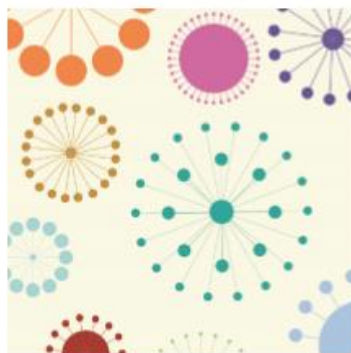
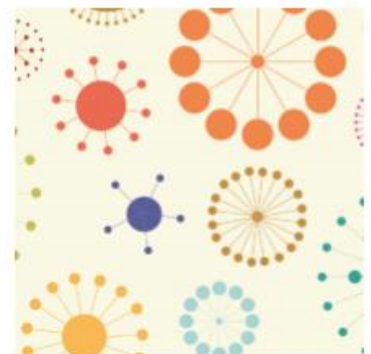
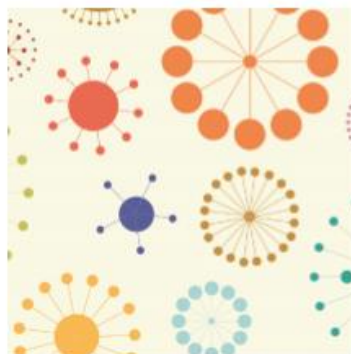
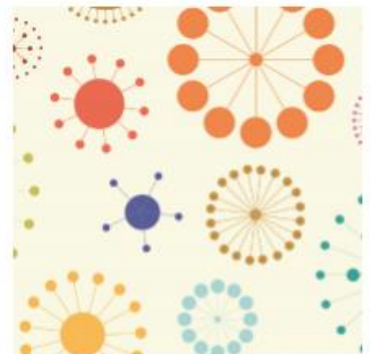
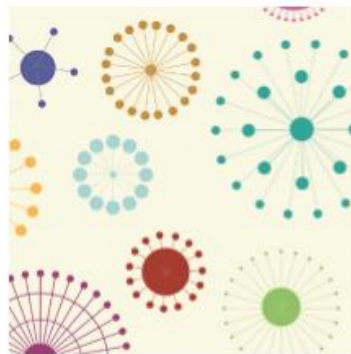
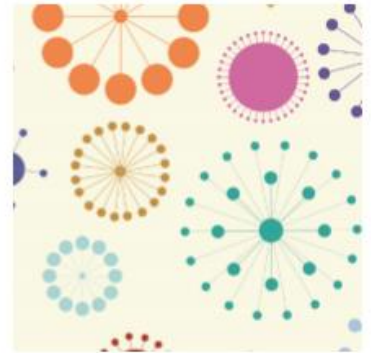
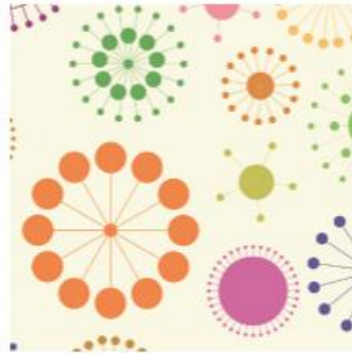
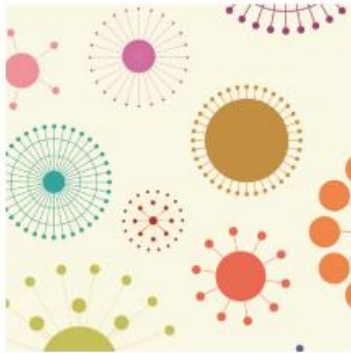


über seine Fähigkeiten und Leistungen bewusst erfreut, im Selbstgefühl gestärkt







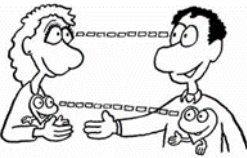


Sozial-Kompetenzen : Gaben und Fähigkeiten, wie Du Dich in einer Gemeinschaft bewegst, dich für sie einsetzt, z.B. wie Du Dich gegenüber Freunden oder in einem Team verhältst

das bin ich...




freundlich
höflich



einfühlsam




akzeptieren



im Umgang mit einer anderen Person offen, zuvorkommend sein




liebvoll behutsam
gefühlvoll sich beim anderen einspüren



1. sich mit etwas einverstanden erklären
2. etwas hinnehmen




behaupten



demütig



sich einordnen /
einfügen



1. seine Meinung
2. vertreten
3. sich durchsetzen



1. eigene Interessen zurücknehmen
2. Ergebenheit, Hingabebereitschaft



sich in eine Ordnung / System einsortieren, anpassen



das bin ich...




kommunikativ




Grenzen setzen



Grenzen einhalten




sich mitteilend,
gesprächig
verständigen




1. Mut nein zu sagen
2. etwas nicht erlauben
3. jemanden / etwas stoppen, Einhaltung gebieten



gesetzte Schranke
annehmen,
akzeptieren




? er- und hinterfragen ?




fördern



feiern



überlegen
herausfinden
analysieren



1. jemanden etwas abverlangen
2. unterstützen, behilflich sein, beistehen



etwas würdigen
einen bestimmten Anlass
genussvoll zelebrieren



das bin ich...

Gefühle
angemessen zeigen,
ausdrücken, sagen



loben



lieben

die eigene Ansicht /
seine Empfindung
offen zeigen und
stimmig,
nach Maß kund tun



eine wertschätzende,
aner kennende Aussage /
Geste machen,
würdigen



*eine innige, gefühlsmäßige
Zuneigung für jemanden
oder etwas empfinden*



bedanken



Fehler eingestehen



trösten



zu etwas Erhaltenem
seinen Dank aussprechen,
seine Dankbarkeit durch
Worte oder Taten äußern



eigenverantwortlich
benennen,
dass die Wunschvorgabe
ein anderes Ergebnis ist

Anteil nehmen,
Leid erträglicher
machen









Methodisch + fachliche –
planerische –
organisatorische –

Fähigkeiten, Begabungen:
handwerkliche –
technische

haushaltbezogene
atmosphärische

das kann ich besonders...




Wäsche pflegen



außerhalb des
Wohnraums
helfen



Wohnung instand
halten



Waschen
trocknen
zusammenlegen
bügeln
zur Reinigung bringen



Gartenarbeit
Reparaturen
Schnee schippen
fegen
Rasen mähen



reparieren
renovieren
malern....




Pflanzen pflegen



angenehme
Atmosphäre
schaffen



für
Ressourcen wie
Geld, Lebenswerte,
Zeit + Balance
sorgen



Blumen, Pflanzen
gießen, düngen, umtopfen

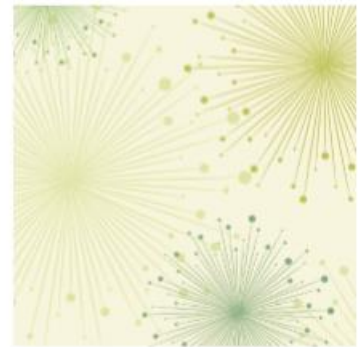
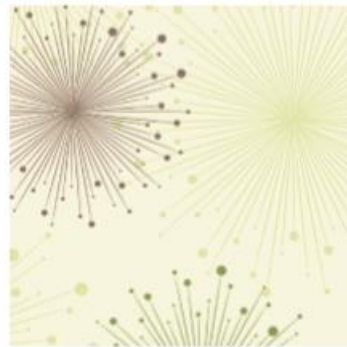
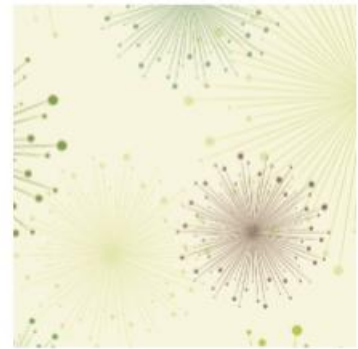
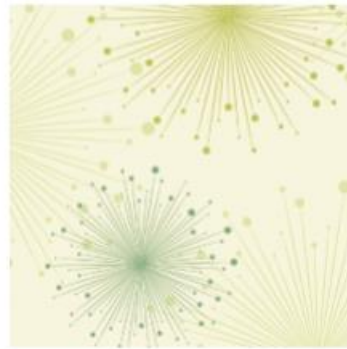
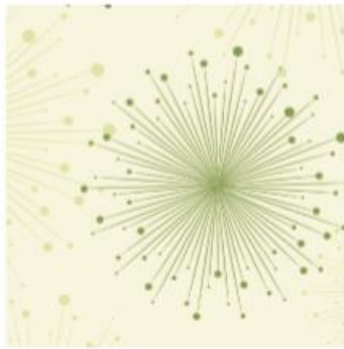
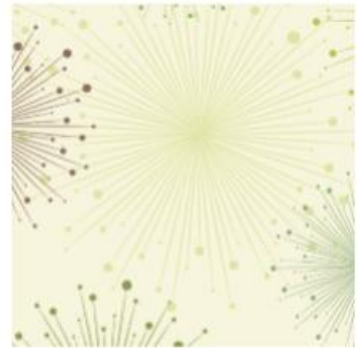
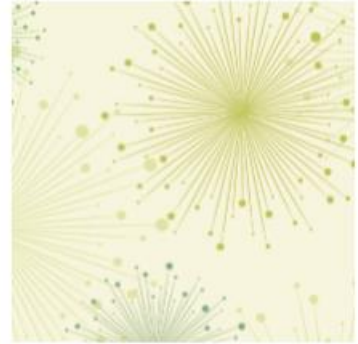
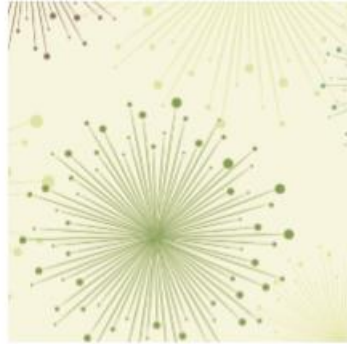
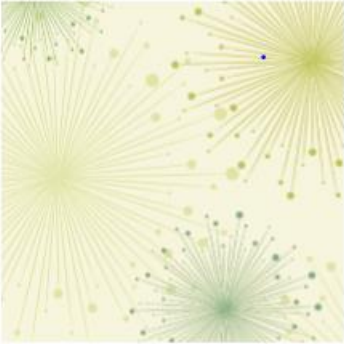


positiv das Wohn-
klima beeinflussen:
schmücken, Rituale,
Schönes gestalten



erschaffen der
finanziellen,
materiellen,
immateriellen,
ideellen Basis





Dein / Euer Profil. **das bin ich. das sind wir.**

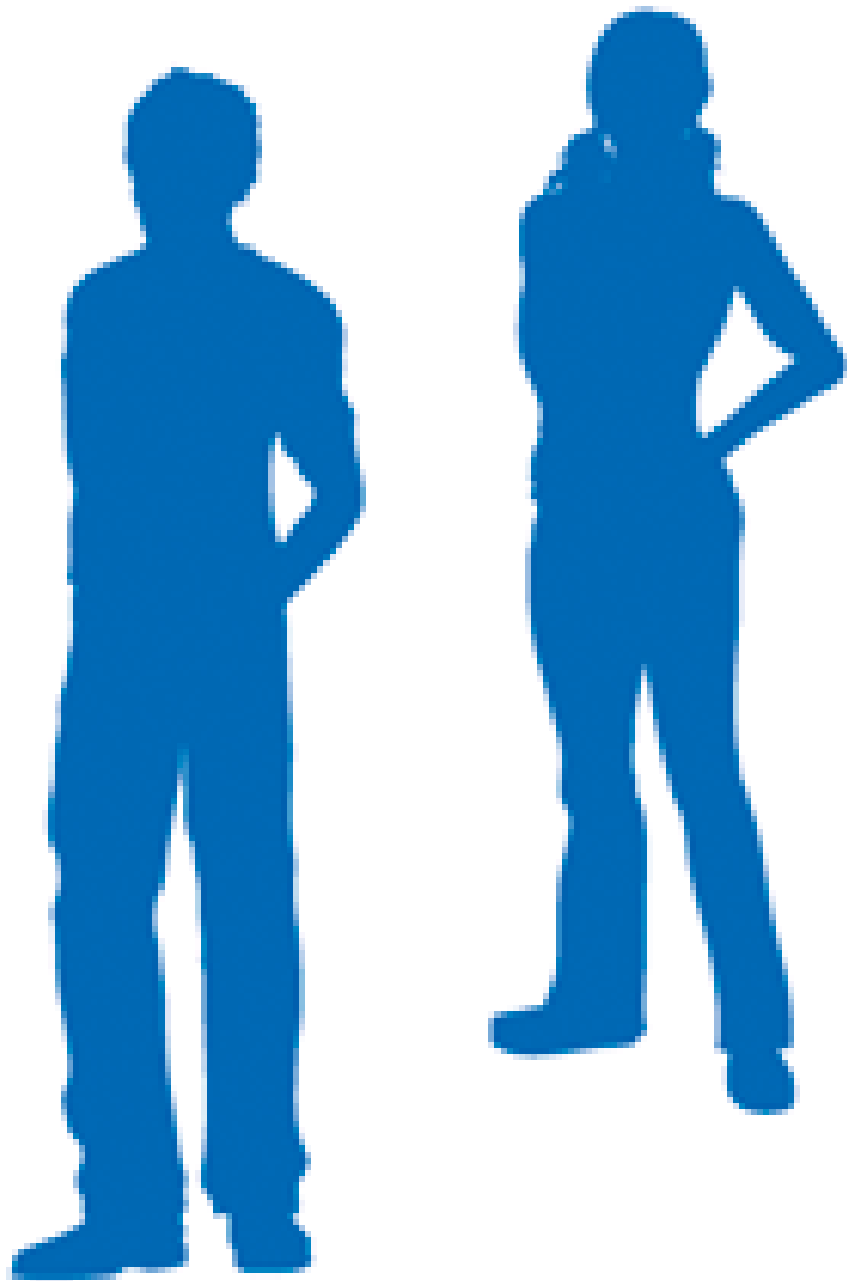
Zeichne Deine Stärken mit Sprechblasen an die Silhouette, angedeutet an die Körperstellen, von wo aus du die Fähigkeit ausführst: z.B. interessiert und viele Ideen an den Kopf, technisch begabt an die Hand usw.

Nutzt als Paar oder als Team entsprechend so viele Silhouette, wie ihr Personen seid. Schreibt für jede Person 3 zentrale Stärken auf und findet eine Überschrift, was Euch als Paar oder als Team besonders ausmacht.

Fertig ist dein persönliches Profil, Euer Paar Profil, Euer Team Profil, das du – das ihr immer wieder ergänzen kannst/ könnt.

herzlichen Glückwunsch







Du willst mehr? Dich wirklich umfassend und in der Tiefe für Deine Zukunft erkunden?

Willst du für Deinen Berufs- und Lebensweg wissen und sortieren, was Deine Stärke und Talente sind, was Deine Lebensaufgabe ist, welche – auch zukunftsweisende - Berufe für Dich geeignet sind ? Du möchtest Deine ungeahnten Talente und Potenzial aktivieren und leben?

Dann erarbeite in **7 Schritten** mit mir, **wer und was du bist, was deine Lebensbestimmung** ist und **wohin du damit willst**. Du erhältst einen **Leitfaden** für deine persönliche und berufliche Orientierung mit klaren Zielen für deinen Weg.

Arbeite mit mir und buche Deinen online Kurs – einzeln oder in einer kleinen Gruppe unter www.heikemarialinhart.com

siehe dazu bitte unter dem Menüpunkt: **junge Menschen**



oder ein Mail unter: kontakt@heikemarialinhart.de

Ich freue mich auf dich. **MARIA** 😊

