



**Entdecke deine  
Stärken und  
Interessen**

**Was kann ich?  
Was will ich?**


# LOS GEHT'S UND AUF ZU NEUEN UFERN!

Ich freu mich sehr, dass du dabei bist und ich sage dir, es lohnt sich! Jeder noch so kleine Schritt bringt dich deinem langfristigen Ziel ein Stück näher. Du hast noch kein klares Ziel vor Augen? Das macht gar nichts. Mit dieser Übung wirst du dir deiner Stärken und Interessen immer bewusster, was wiederum den Weg für zukünftige Entscheidungen und Ziele ebnet. Vertrau darauf, setz dich nicht unter Druck und nimm dir jetzt diese Zeit nur für dich.



Jeder Menschen ist einzigartig und egal, wie oft wir uns mit anderen vergleichen, wir werden niemals sein wie sie und umgekehrt. Vielleicht ergeben sich Ähnlichkeiten oder ein Mensch erinnert uns an einen guten Freund mit gleichem Humor oder der gleichen ruhigen Ausstrahlung. Doch es steckt viel, viel mehr in jedem von uns und ich finde es immer wieder spannend zu sehen, welche Schätze da ausgegraben werden. Umso mehr freue ich mich, dass auch du auf deine innere Schatzsuche gehen möchtest und dieses Workbook soll dir dabei helfen.

*Katharina Leistikow*



„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im Stillen besitzen. So verwandelt ein leidenschaftliches Vorausergreifen das wahrhaft Mögliche in ein erträumtes Wirkliches.“

Johann Wolfgang von  
Goethe

# WIE BIST DU GEWORDEN, WER DU HEUTE BIST?

Zu selten nimmt man sich die Zeit, sich mit dem eigenen Werdegang zu beschäftigen. Wenn es dann um die Jobsuche geht und Bewerbungsunterlagen erstellt oder aufgefrischt werden müssen, dreht sich schnell alles um Zahlen, Daten und Fakten. Das ist einfach - doch was gibt es über dich zu erfahren, wenn wir mal tiefer bohren?

1

WELCHE FAKTOREN HABEN DEINE BERUFSWAHL BEEINFLUSST?

---

---

---

2

WAS IST DIR BESONDERS WICHTIG IM LEBEN?

---

---

---

3

WAS HAT DICH IN DEINER KINDHEIT / JUGEND BESONDERS INTERESSIERT?

---

---

---

4

GIBT ES MENSCHEN IN DEINEM LEBEN, DIE DICH INSPIRIEREN? WENN JA, WOMIT INSPIRIEREN SIE DICH?

---

---

---

# WOFÜR INTERESSIERST DU DICH?

Vielleicht sind dir im ersten Teil schon Interessen aus deiner Kindheit oder Jugend wieder eingefallen. In diesem Teil wird es noch etwas konkreter. Schau dir dazu diese Sammlung an und schreibe unten in die Liste 3 bis 5 Themengebiete, die dich auf den ersten Blick ansprechen, unabhängig davon, ob du dich derzeit damit beschäftigst oder nicht.

Gesundheit	Familie	Sport	Politik
Nachrichten	Menschen	Ernährung	Kunst
Lesen	Lernen	Freunde	Kochen
Abenteuer	Filme / Serien	Musik	Berufe
Technik	Tiere	Glaube	Soziales Engagement
Garten	Heimwerken	Sprachen	Pflanzen
Mode / Beauty	Gespräche	Inspiration	Umwelt
Reisen	Finanzen	Texte / Schreiben	Konzepte

## Meine Interessen:

(Bsp.: Gespräche – ich unterhalte mich gern mit unterschiedlichen Menschen und interessiere mich für persönliche Geschichten)

(Bsp.: Lesen – am liebsten lese ich Sachbücher zum Thema Psychologie)

(Bsp.: Sport – ich bin Karate-Trainer und leite eine Jugendgruppe)

# INTERESSENFILTER

## – HOBBY UND BERUF

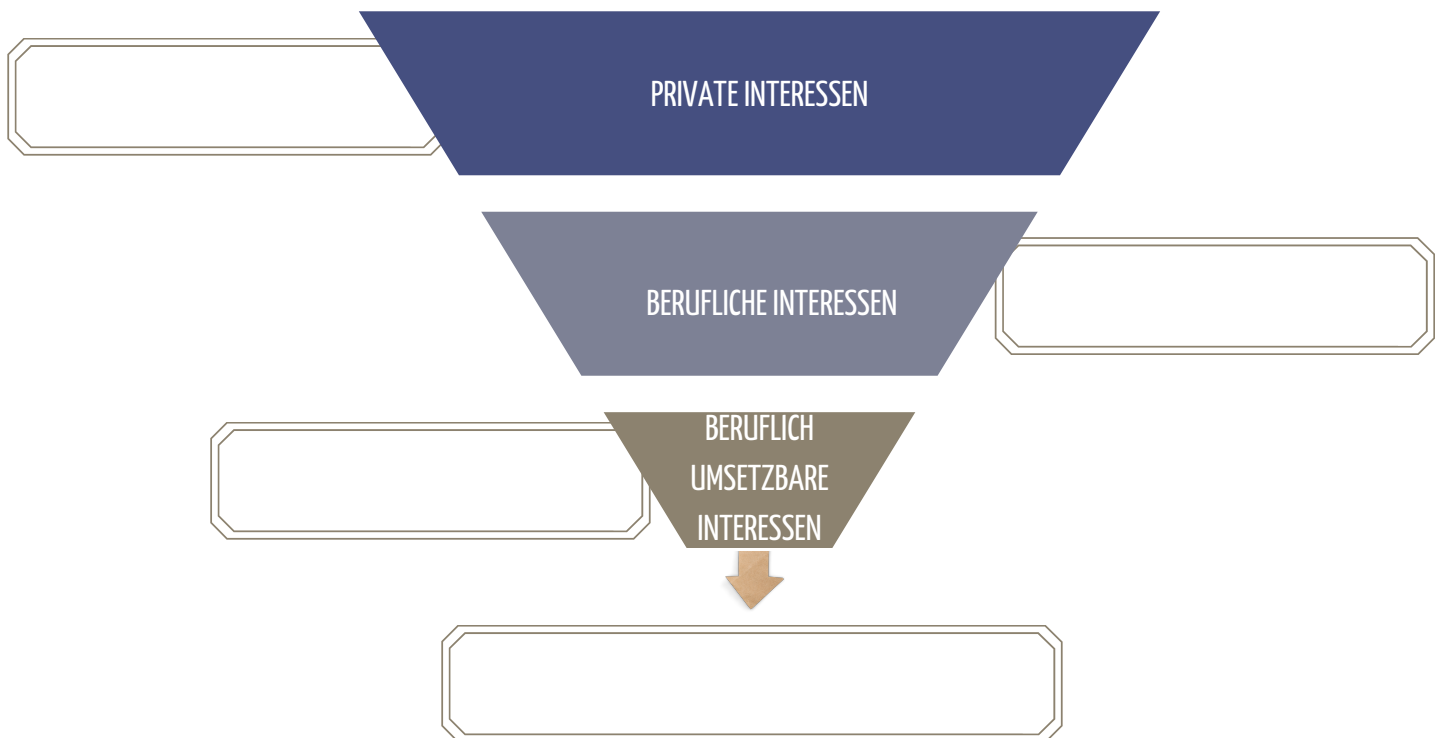
Zu schön ist die Vorstellung, ein Hobby zum Beruf zu machen. Doch nicht jedes Hobby und nicht jede persönliche Situation eignet sich in der Realität tatsächlich dazu. Lass deine Interessen durch diesen Filter laufen.

Mit diesen Fragen prüfst du deine Interessen:

- Wie lange und wie ausgeprägt interessierst du dich schon für dieses Thema?
- Kannst du dir vorstellen, dich täglich über mehrere Stunden damit zu befassen?
- Genügt es dir, dich immer mal wieder – ganz nach Lust und Laune – mit diesem Thema zu beschäftigen?
- Was hast du dabei gelernt? Kannst du dein Wissen im Beruf einbringen?

Welche bleiben übrig und kommen durch den Filter? Nutze die leeren Felder für deine Einträge.

### DEINE INTERESSEN



# INTERESSEN UND STÄRKEN –WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Stärken und Interessen – ist das nicht das gleiche? Da, wo es ein Interesse gibt, muss es doch auch eine Stärke geben und umgekehrt.

## **Ein Beispiel:**

Ein Freund erzählt dir, dass er es liebt, für die ganze Familie zu kochen. Nun möchte man annehmen, dass er gerne (Interesse) und gut (Stärke) kocht. Vielleicht ist Kochen nicht das beste Beispiel, aber du erkennst, worauf ich hinaus möchte.

Wer gerne fotografiert, ist daher noch lange kein talentierter Profi.

## **Bei den Stärken ist es ähnlich:**

Stell dir eine erfolgreiche Anwältin vor, die sich bestens mit Mietverträgen auskennt und hierzu wunderbar beraten kann. Dass sie in diesem Bereich eine Stärke hat, ist vorstellbar. Sie ist aber gar nicht glücklich in ihrem Job. Vielmehr möchte sie Arbeitnehmer zum Arbeitsrecht beraten, das interessiert sie wirklich.

Im Idealfall decken sich deine Stärken mit deinen Interessen. Natürlich ist es kaum möglich, alle miteinander im Beruf unterzubringen. Du kannst sie aber kombinieren und auch im privaten Bereich deine Stärken und Interessen einsetzen und so dein Potenzial voll entfalten und rundum zufriedener werden.

Wie ist das bei dir? Schauen wir uns deine Stärken an und vergleichen, wie sehr sie sich mit deinen Interessen von oben decken.

# WO LIEGEN DEINE STÄRKEN?

Du kennst jetzt den Unterschied zwischen Interessen und Stärken. Jetzt wollen wir näher darauf eingehen, was dir besonders gut liegt. Schau dir dazu diese Felder an und markiere 5-8.

kritikfähig, selbstreflektiert

wissbegierig, lernbereit

Auge fürs Detail

Texte korrigieren

andere begeistern / motivieren

Wissen transferieren

Basteln, Handarbeit, DIY

organisiert, strukturiert

belastbar

handwerkliches Geschick

Texte verfassen

gut zuhören, in andere hineinversetzen

lehren, etwas beibringen

Entscheidungen treffen

fachl. Kompetenzen (tiefe IT-Kenntnisse)

zahlenaffin

Neugier / Offenheit für Neues

Musik machen

Malen, Zeichnen

komplexe Dinge anschaulich erklären

Eigenständig Probleme lösen

Herausforderungen annehmen

Auge für Ästhetik

Sport

Sprachen

Analysieren

kreativ und fantasie reich

für Ziele durchhalten und verzichten können

Kompromisse herbeiführen

Gute Zeitplanung /-einteilung

Gespräche führen

frei vor Gruppen sprechen

schnell Kontakte knüpfen

Helfen, für Schwächere einsetzen

auf unterschiedlichste Menschen einstellen können

technikaffin

Daten sammeln, recherchieren

Lösungen suchen und finden

Gruppen leiten

selbstständig arbeiten, Verantwortung

im Team Probleme lösen

diszipliniert

Frage dich bei allen ausgewählten Stärken, wo sie sich jeweils zeigen. Suche Beispiele für Tätigkeiten, in denen du deine Stärken eingesetzt hast. Gibt es vielleicht auch Rückmeldungen / Lob aus dem Kollegen- oder Vorgesetztenkreis, die dir deine Stärken vor Augen geführt haben?



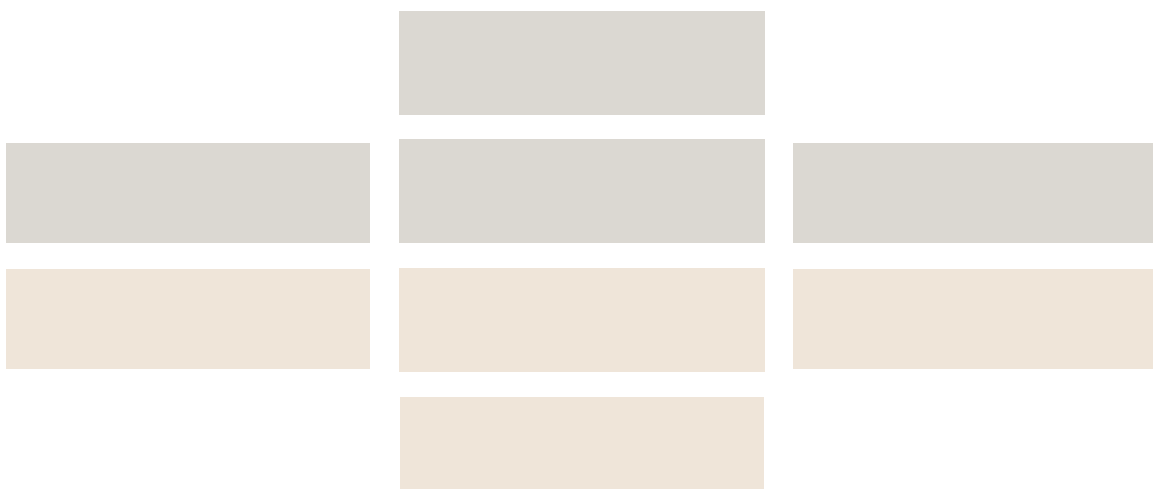
# INTERESSEN UND STÄRKEN – DEIN ERGEBNIS

Lass uns nun einen Blick auf dein Ergebnis werfen. Trage dazu deine gesammelten Interessen und Stärken unten in die Felder ein und frage dich, wie sehr sie jeweils im Beruf zum Einsatz kommen (könnten). Wo und wie kannst du zukünftig dein Talent ideal zum Einsatz bringen?

## 1. Ergebnis Interessenfilter:



## 2. Ergebnis Stärken (5-8):



# DU WILLST MEHR?

Wenn du intensiver in das Thema einsteigen möchtest, habe ich hier meine Angebote für dich:



## ENTDECKEN

### Einstieg-Coaching

- Auswertung der Ergebnisse des Workbooks
- Deine Stärken, Interessen & Werte entdecken
- Fahrplan nächste Ziele/Schritte
- Durchsicht Lebenslauf + Feedback

2 Wochen



## STARTEN & PLANEN

inkl. Entdecken

### Kompetenzbilanz®

- strukturiertes Coachingverfahren für deinen individuellen Berufs- und Karriereweg
- Eigenarbeit und intensive Coachings

#### Antworten auf Fragen:

- Wer bin ich?
- Welche Werte leiten mich?
- Was kann ich?
- Was will ich?
- Wie komme ich dahin?
- Klarheit als Basis für Entscheidungen

#### Themen / Inhalte

- Biografische Arbeit
- Tätigkeits- und Fertigungsanalyse
- Individuelle Kompetenzen - deine Unverwechselbarkeit
- schriftliches Gutachten
- digitaler Coaching-Ordner (Erklärungen, Vorlagen, Checklisten)

3 Monate



## UMSETZEN & DURCHSTARTEN

inkl. Entdecken & Starten

### Kompetenzbilanz®

- strukturiertes Coachingverfahren für deinen individuellen Berufs- und Karriereweg
- Eigenarbeit und intensive Coachings

#### Themen / Inhalte

- Biografische Arbeit
- Tätigkeits- und Fertigungsanalyse
- Individuelle Kompetenzen - deine Unverwechselbarkeit
- schriftliches Gutachten
- digitaler Coaching-Ordner (Erklärungen, Vorlagen, Checklisten)

#### Persönliche Weiterentwicklung

- Abbau von Ängsten & Unsicherheit
- Strategien zur Kompetenzen-Erweiterung
- Weiterbildungsberatung
- Fördermöglichkeiten

#### Bewerbung und Jobsuche

- Lebenslauf & Anschreiben
- Überarbeitung Social Media Profile (LinkedIn & Xing)
- Hilfe bei Stellensuche
- Vorbereitung Vorstellungsgespräch

6 Monate

Buche jetzt dein kostenloses Erstgespräch

**JETZT TERMIN BUCHEN**

Alle Preise und weiteren Infos findest du auf meiner Webseite: [www.katharina-leistikow.de](http://www.katharina-leistikow.de)

# WEITERE RESSOURCEN UND KONTAKT

Diese Übungen hast du nun für dich gemacht und mich interessiert sehr, ob sie dir weitergeholfen und / oder vielleicht inspiriert haben.

Schreib mir dazu sehr gerne eine E-Mail an [coaching@katharina-leistikow.de](mailto:coaching@katharina-leistikow.de). Über diese E-Mail stehe ich dir auch für Fragen und Anmerkungen zu den Übungen zur Verfügung. Ich freue mich über dein Feedback!

Du bist Mama und selbstständig oder möchtest es werden?

Komm in unser Netzwerk für gründende und selbstständige Mütter.

Hier gehts zur: [MASTERMIND-GRUPPE](#)



## BUCH-EMPFEHLUNGEN

Angelika Gulder: Finde den Job, der dich glücklich macht: Von der Berufung zum Beruf

Tom Diesbrock: Jetzt mal Butter bei die Fische!

Christian B. Rahe: Ehrlich bewerben

## WEITERE EMPFEHLUNGEN

Berufliche Veränderung

Elternzeit - Zeit für deinen beruflichen Neustart

Job- und Karriere-Blog:

Katharina-Leistikow

Selbstständigkeit & Gründung für Mütter:

Multimutti

# WEITERE RESSOURCEN UND KONTAKT



Karriere – Umorientierung – Quer- & Wiedereinstieg – Job und Berufung  
KATHARINA LEISTIKOW

*Was willst du, was kannst du?  
Entdecke deine Stärken und  
Interessen.*

KOSTENLOSES WORKBOOK

#### Karriere und Berufung)

Wofür brennst du wirklich? Folge deiner inneren Stimme. Lass uns gemeinsam deine Talente entdecken und herausfinden, was dir wirklich am Herzen liegt und wie all das in deine individuelle Situation passt, ohne Realitätsverlust.

mehr erfahren

#### Existenzgründung und Selbstständigkeit

Mach dein eigenes Ding, verwirkliche dich, verbinde Kind und Beruf. Hier kommst du zum kostenlosen Netzwerk und den jährlich stattfindenden Mastermind-Gruppen.

zu Multimutti

ZUM ANGEBOT

## KATHARINA LEISTIKOW

Karriere- und Laufbahnberatung  
zert. Kompetenzbilanz-Coach

### ANSCHRIFT

Triftweg 28  
21279 Drestedt  
Tel.: +49 (0) 172 654 33 33

KARRIERE- UND  
LAUFBAHNBERATUNG  
[www.katharina-leistikow.de](http://www.katharina-leistikow.de)  
[coaching@katharina-leistikow.de](mailto:coaching@katharina-leistikow.de)



*Katharina Leistikow*

BERUFLICHE ENTWICKLUNG

MULTIMUTTI  
[www.multimutti.de](http://www.multimutti.de)  
[katharina@multimutti.de](mailto:katharina@multimutti.de)



KOMPETENZENBILANZ  
[www.kompetenzenbilanz.de](http://www.kompetenzenbilanz.de)

