

Übung „Sonnenstrahlen“

Die Übung Sonnenstrahlen hilft dabei, Bewusstheit über diejenigen Dinge zu erlangen, die wir gerne nach außen tragen wollen, mit denen wir von anderen in Verbindung gebracht werden wollen, mit denen wir gesehen oder erkannt werden wollen.

Jeden Menschen zeichnen bestimmte Dinge aus:
Kompetenzen, (Charakter)Eigenschaften, Wertvorstellungen, Wissen, Know-how.

Manches davon tragen wir still in uns, anderes zeigen wir bereits jeden Tag.
Manches zeigen wir nur in bestimmten Kontexten, anderes würden wir gerne zeigen, haben aber Hemmungen, es zu tun – oder sind es schlichtweg nicht gewohnt.

Was wir alle tun: wir senden jeden Tag – vielleicht auch unbewusst – Signale, die von anderen Menschen mal mehr, mal weniger intensiv aufgefangen werden.

Um im beruflichen Umfeld wahrgenommen, erkannt oder entdeckt zu werden, muss das, was wir können, was uns ausmacht, wohin wir wollen, wer wir sind, in Kommunikation gebracht werden. Es muss sichtbar, es muss von uns nach außen getragen werden. Verbal oder non-verbal. Wenn wir uns verstecken mit dem was uns ausmacht, nimmt uns die Außenwelt anders wahr als die, die wir in Wirklichkeit sind oder sein wollen.

Das hier, sind Sie. Sie haben Strahlkraft.

Ihre Charakterstärken, Ihre Eigenschaften, Ihre Kompetenzen sind Sonnenstrahlen, die Sie zum Strahlen und Leuchten bringen können. Je nach Kontext oder der Rolle, die Sie gerade ausfüllen, kann dies variieren.
Sammeln Sie das was Sie ausmacht und mit was davon Sie sich der Außenwelt zeigen wollen und notieren Sie dies wie Sonnenstrahlen um Ihre Person herum.



Sie können Ihre Person mit verschiedenen Überschriften versehen:

- Meine Charaktereigenschaften
- Meine Eigenschaften, die beschreiben, wie ich Dinge tu/Aufgaben angehe
- Mein Wissen
- Meine Werte
- Meine Stärken/Kompetenzen



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info