

Übung: Meine „Erfolgsgeschichte“

Eine Übung zur Bewusstwerdung dessen was ich geschafft habe, über meine Kompetenzen, Eigenschaften und Wertvorstellungen

Erinnern Sie sich an ein „Erfolgs Erlebnis“ und schreiben Sie dieses auf (ca. ½-1 Seite).

Sie können Situationen aus allen Lebensbereichen (Freizeit, Arbeit, Privat) sowie aus unterschiedlichen Lebensphasen wählen. Diese Situationen sollten

- z.B. in irgendeiner Weise besonders sein für Sie oder für Ihre Art, Dinge zu tun,
- oder / und Ihre Fähigkeit in besonderer Weise herausstellen.

Wählen Sie eine Situation,

- in der Sie z.B. zu großer Form aufgelaufen sind,
- oder in der Sie z.B. besondere Ergebnisse erreicht haben,
- oder eine Situation, die Ihnen z.B. leicht gefallen oder besonders gelungen sind.

Sie können dabei an die Organisation einer Geburtstagsfeier denken, wie Sie jemanden mit etwas überrascht haben, wie Sie jemandem etwas beigebracht oder jemanden getröstet haben, wie Sie dazu beigetragen haben, ein schwieriges Projekt zu meistern. Was Erfolg ist, definieren Sie selbst. Erfolg muss nicht bedeuten, dass Sie zur Sportlerin des Jahres gewählt wurden. Es kann etwas sein, das Sie im Kleinen bewegt haben – wo Sie für sich gesagt haben „oh ja, das lief gut, oder das ist gut gelungen“.

Die folgenden Punkte können Ihnen als Anregung dienen, die Geschichten zu strukturieren:

- **Ihr Ziel: Was wollten Sie erreichen?**
„Ich habe mit Freunden eine Segeltour organisiert und war als Skipper für das gute Gelingen verantwortlich...“
- **Eine kurze Zusammenfassung der Hindernisse/Herausforderungen, denen Sie begegnet sind (falls es welche gab).**
„Vor Ort stellte ich fest, dass nur einer von 5 Mitsiegeln segeln kann... auf halber Strecke kamen wir in einen Sturm...“
- **Eine kurze Ausführung, was Sie getan haben, Schritt für Schritt.**

Hier ist es wichtig, dass Sie die Geschichte in der Ich-Form schreiben und den Schwerpunkt darauf legen, was SIE getan haben, um Ihr Ziel zu erreichen. Außerdem ist es gut, wenn Sie beschreiben, was Ihr besonderer Stil, Ihre ganz persönliche Art war, das zu tun, was Sie getan haben.

„Ich habe mich genau informiert, welche Bootsgröße und welche Strecke für uns machbar und besonders interessant ist ..., als ich feststellte, dass viele nicht segeln können, hab ich ein kleines Schulungsprogramm an Bord entworfen und jeden in einer Funktion eingewiesen ... Als der Sturm aufgezogen ist, habe ich erst Anweisung geben ..., dann hab ich dafür gesorgt, dass alle sicher angeschnallt sind ..., schließlich habe ich entschieden ...“

- **Eine kurze Zusammenfassung des Ergebnisses.**
„Alle haben den Sturm bis auf einen kleinen Schrecken gut überstanden und sonst jede Menge Spaß gehabt. Alle haben ihre Leidenschaft für das Segeln entdeckt und wollen auch beim nächsten mal wieder dabei sein.“
- **Irgendein messbares / qualifizierbares Ergebnis (wenn es das gibt).**



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