

Der Trüffelkompass – Die Kompetenzlandkarte

Wie ist Ihr Leben bisher verlaufen?

**Persönliche Werte
und Stärken für's
eigene Business.**

Zeit für einen Rückblick: Wie ist Ihr Leben bisher verlaufen? Beschreiben sie die wichtigsten Ereignisse - positive wie negative.

Machen Sie diese Übung in Ruhe, aber ohne allzu lange bei den einzelnen Dingen zu verweilen. Vollständig wird es sowieso nie sein. Suchen Sie die wichtigsten Begebenheiten heraus.

Beschreiben Sie Ihr Leben in Abschnitten (Grundschule, weiterführende Schule, Studium/Ausbildung, erster Job etc.). Natürlich können Sie die Zeiträume auch anpassen, damit sie besser zu Ihrem Leben passen. Der begrenzte Platz, der je Lebensabschnitt zur Verfügung steht, zwingt Sie dazu, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Fragen, die dabei helfen können:

- Wie haben Sie die unterschiedlichen Abschnitte erlebt?
- Was war schwierig?
- Was fiel Ihnen leicht?
- Wogegen mussten Sie kämpfen?
- Wie war es in Schule/Ausbildung?
- Wie war es im Job?
- Wie lief es in Ihrer Familie?
- Wie befriedigend waren Ihre Freundschaften/Beziehungen?
- Haben Sie wichtige Entscheidungen getroffen?

0–10 Jahre:

11–18 Jahre:

19–24 Jahre:

25–30 Jahre:

31–40 Jahre:

EINE ZEICHNENÜBUNG

Vielleicht fällt es Ihnen auch leichter, wenn Sie Ihren Lebensweg aufzeichnen. Nehmen Sie ein großes Blatt Papier - mindestens Din A2. Dann zeichnen Sie Ihr Leben als Weg, zum Beispiel durch einen Wald mit Lichtungen, Hindernissen und Abzweigungen.

Den wichtigsten Ereignissen können Sie so mehr Raum geben und bildlich Ihren Werdegang nachvollziehen.

41–50 Jahre:

51–65 Jahre:

ab 65 Jahre:

Wenn Sie sich diese Zeiträume anschauen, welche Themen sind Ihnen am wichtigsten?
Markieren Sie diese farblich oder kreuzen Sie diese an.