

Inhalt

1 Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?	7
1.1 Wie bin ich die Person geworden, die ich heute bin?	10
1.2 Die Kompetenzenbilanz	13
1.3 Gibt es den Traumberuf fürs Leben?	18
2 Das bin ich	25
Übung: Fotoalbum	27
2.1 Welche Rollen habe ich in meiner Biografie?	30
Übung: Biografische Sammlung	31
2.2 Was sagt mir meine Biografie?	34
Übung: Das eigene Leben im Breitwandformat – Das Lebensprofil	38
2.3 Welche Bedürfnisse habe ich?	43
Übung: Bedürfnisse	48
2.4 Was ist mir wichtig? Über Werte	50
Übung: Werte	52
3 Das kann ich	55
3.1 Warum erkennen wir Potenziale schwerer als Defizite?	56
Übung: Potenzial- vs. Defizitorientierung	60
3.2 Was sind eigentlich Kompetenzen und wie kann ich sie entwickeln? Das SKATE-Modell	61
Übung: Fragensammlung SKATE	66
3.3 Wo lerne ich?	70
3.4 Was mache ich eigentlich den ganzen Tag?	72
Übung: Was mache ich im Job?	76

3.5	Was mache ich, wenn ich nicht arbeite?	82
3.6	Ich mache so viel – wer bringe ich da Ordnung rein?	91
	Übung: Kompetenzen sammeln.	93
	Übung: Kompetenzen aufräumen	96
3.7	Wie erkläre ich anderen meine Stärken? Reverse Engineering	99
	Übung: Das kann ich!	101
	Übung: Kompetenzen belegen	105
	Übung: Der Bandwurmsatz	108
4	Das will ich	109
4.1	Woher kommen meine Wünsche?	109
4.2	Wie erreiche ich meine Ziele? Die Philosophie der kleinen Schritte	111
	Übung: Was will ich machen?	116
	Übung: Meine Ziele und nächsten Schritte	120
5	Das bin ich. Das kann ich. Das will ich.	123
	Epilog: Das Leben ist ein Haus	127
	Übung: Mein Haus	129
	Liste der Download-Materialien	131
	Weiterführende Literatur, Webseiten und Podcasts	133