

Kompetenz-Fragebogen

Stärken – Lösungen – Fähigkeiten – positive Lebenserfahrungen

Name _____

Datum _____

In einer Situation, in der es uns nicht gut geht, sehen wir vor allem Probleme. Wir machen uns zu Recht Sorgen, leiden unter den Belastungen und kämpfen mit negativen Gedanken. Dieses Leiden müssen wir ernst nehmen. Es ist wichtig, die Signale unserer Seele zu beachten, damit wir das Beste aus dieser Krisenzeit machen können.

Und es ist von großer Bedeutung, dass wir gleichzeitig auch immer wieder den Überblick gewinnen und uns nicht in unserer Bedrängnis verlieren. - Um auch die andere, die positive Seite 'ans Licht' zu holen, kann Ihnen dieser Fragebogen eine kleine Hilfe sein.

Was können Sie gut?

Welche Hobbys haben Sie?

Was haben Sie schon immer gerne gemacht?

Welche Bibelverse oder Denksprüche oder Merksätze haben Ihnen schon oft Kraft gegeben?

Was haben Menschen (Partner(in), Freunde, Eltern, Kinder, Kollegen) in der Vergangenheit an Ihnen geschätzt?

Welches Verhalten oder welche Eigenschaften fanden/finden andere gut an Ihnen?

Wie oder aus was holen Sie Kraft für sich?

Was ist Ihnen in Ihrem Leben ganz wichtig (z.B. welche Grundsätze und Werte)?

Was ist Ihr Lebensmotto?

Was ist Ihnen in Ihrem bisherigen Leben besonders gelungen – auf welche erreichten Leistungen sind sie mit Recht stolz?

An welchen Orten fühlten und fühlen sich sich am wohlsten?
