

Hobby Coaching

Eva Göpner

Woche 7

Deine Stärken und Schwächen

In dieser Woche geht es um die Dinge, die Du nicht nur gut kannst, sondern auch sehr gerne machst. Es ist immer sinnvoll, in die eigenen Stärken zu investieren, anstatt unsere Schwächen zu verbessern. Stärken bedeuten die Dinge, die Du am besten kannst und für die Du ein naturgegebenes Talent hast. Talente sind besondere Fähigkeiten. Jeder Mensch wird mit bestimmten Fähigkeiten geboren. Im Laufe unserer Entwicklung vergessen wir manches Talent, können uns darin aber sehr schnell weiterentwickeln, wenn wir es wiederentdecken. Außerdem haben wir an den Dingen, die wir besonders gut können, auch besonders viel Spaß.

Viele Menschen glauben, dass es sinnvoll ist, ihre Schwächen zu trainieren und investieren viel Zeit und Geld darein. Dies macht überhaupt keinen Sinn, weil sie sich sehr anstrengen müssen, um etwas zu erreichen, das ihnen sowieso keine Freude macht. Deshalb werden wir uns hier nicht um Deine Schwächen kümmern, wenn Du sie sowieso nicht magst und auch nicht gut kannst. Manchmal sind dies Dinge, die getan werden müssen, dann solltest Du sie sehr rasch erledigen oder an jemand anderen delegieren. Ansonsten kümmern wir uns hier nur um Deine Stärken

Häufig ist es so, dass viele Menschen ihre Talente nicht wahrnehmen oder als nichts Besonderes erleben. Sie wissen gar nicht, dass sie etwas ganz Besonderes können. Geht es Dir vielleicht auch so? Deine beste Beschäftigung liegt dort, wo Du Deine größten Stärken hast. Und die finden wir jetzt Schritt für Schritt heraus.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Ich habe eine Liste von Worten zusammengestellt, in der es um verschiedene Tätigkeiten geht. Lies Dir bitte diese Liste durch und unterstreiche alle Worte, die Dir gefallen. Sollten Dir noch andere Tätigkeiten einfallen, schreibe sie einfach rechts neben die Liste. Gehe sie also bitte von oben nach unten durch und unterstreiche alles, was Du gerne tust. Beruflich oder in Deiner Freizeit. Gleichgültig, ob Du sie schon gut kannst oder nicht. Vielleicht hast Du einige Sachen noch nicht oft gemacht oder kannst sie noch nicht gut. Das ist hier gleichgültig, denn Du sollst nur unterstreichen, was Du gerne machst oder machen würdest.

Unterstreiche bitte alles, was Du gerne machst:

anderen etwas beibringen	In Gesellschaft sein
backen	installieren
basteln	intuitiv sein
bauen	Kämpfen
bestimmen	kochen
bewegen	Lachen
Bilder / Gemälde anschauen	Laufen
Brettspiele spielen	Lernen
Darstellen	lesen
Dich draußen bewegen	Musik hören
Dich vergleichen	Natur genießen
diskutieren	ordnen
Einrichten	organisieren
entscheiden	Rätsel lösen
entwerfen	reparieren
Entwickeln	sammeln
erfinden	schreiben
Fotos anschauen	spielen
Gewinnen	Sprechen
Herstellen	Tiere streicheln
im Haus bleiben	veranstalten
im Wald sein	verkaufen
im Wasser sein	zuhören

Hobby Coaching

Eva Göpner

Viele Menschen streichen hier mindestens 10 - 15 Worte an. Solltest Du weniger als 5 haben, geh die Liste bitte noch einmal durch und nimm noch ein paar Dinge dazu. Frage Dich, was Du wirklich gerne machst. Nun lese Dir die unterstrichenen Worte noch einmal durch und kreise alle ein, die Du schon gut oder sehr gut kannst. Vergleiche Dich dabei nicht mit anderen. Es geht hier nicht darum, ein Experte auf diesem Gebiet zu sein. Es geht einfach nur darum, herauszufinden, was Du gerne und gut tust. Denn das sind Deine größten Stärken!

Du hast mehr als 5 Worte eingekreist? Super! Dann suche Dir bitte die 5 Tätigkeiten aus, die Du wirklich am allerliebsten machst und schreibe sie hier noch einmal auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Dies sind Deine 5 Lieblingstätigkeiten. Die anderen Begriffe, die Du zwar gerne tust, in denen Du aber Deiner Meinung nach noch nicht gut genug bist, das sind die Dinge, für die es sich lohnt, Zeit und Geld einzusetzen, um sie zu fördern. Denn das ist Dein Entwicklungspotential.

Dein Entwicklungspotential

Vielleicht hast Du einige Dinge aus Deiner Kindheit wiedererkannt. Wenn Du diese Dinge förderst, wird Dein Leben erfüllter und zufriedener sein. Manchmal braucht es dazu nicht viel. Ein Kurs bei der Volkshochschule, ein Anleitungsbuch, und schon kannst Du diese Dinge wieder erwecken.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Deine Schwächen

Nun schaue bitte noch einmal die Liste mit den Tätigkeiten an. Diesmal unterstreichst Du all die Dinge, die Du auf gar keinen Fall magst und kannst. Egal ob beruflich oder privat, Du magst sie einfach nicht.

Unterstreiche bitte alles, was Du nicht gerne machst:

anderen etwas beibringen	In Gesellschaft sein
backen	installieren
basteln	intuitiv sein
bauen	Kämpfen
bestimmen	kochen
bewegen	Lachen
Bilder, Zeichnungen anschauen	Laufen
Brettspiele spielen	Lernen
Darstellen	lesen
Dich draußen bewegen	Musik hören
Dich vergleichen	Natur genießen
diskutieren	ordnen
Einrichten	organisieren
entscheiden	Rätsel lösen
entwerfen	reparieren
Entwickeln	sammeln
erfinden	schreiben
Fotos anschauen	spielen
Gewinnen	Sprechen
Herstellen	Tiere streicheln
im Haus bleiben	veranstalten
im Wald sein	verkaufen
im Wasser sein	zuhören

Das sind die Dinge, für die es sich nicht lohnt zu investieren. Du solltest wirklich in Zukunft die Finger davon lassen. Was Du sowieso nicht magst, brauchst Du nicht zu fördern.

Hobby Coaching

Eva Göpner

Es macht keinen Sinn, sich mit ihnen zu beschäftigen oder Geld zu investieren, um in etwas besser zu werden, was Du nicht magst. Du würdest sowieso keine guten Ergebnisse erzielen. Wenn Du zum Beispiel Auswendiglernen hasst, ist es sinnlos, in einen Sprachkurs Zeit und Geld zu investieren. Um eine Fremdsprache zu lernen, musst Du auf jeden Fall Vokabeln auswendig lernen. Du würdest Dich damit aber nur quälen und Dein Ziel, diese Sprache richtig gut zu beherrschen, niemals erreichen. Nur wer ein Talent hat, eine Fremdsprache zu lernen, sollte sich darin fördern.

Wenn Du nicht gerne zu Fuß gehst, ist es sinnlos, sich immer wieder Vorhaltungen zu machen, dass andere jeden Tag joggen gehen. Du würdest dieses Hobby niemals mögen und Dich und Deinen Körper nur damit quälen. Vielleicht wären Schwimmen oder Fahrradfahren der geeignetere Sport für Dich.

Wichtig ist, dass Du verstehst, dass es außer Deinen gewohnten Sichtweisen noch viele andere Lösungsmöglichkeiten gibt.

Nun kreise bitte in dieser 2. Liste die unterstrichenen Worte ein, die Du aktuell tust. Egal ob beruflich oder privat. Überlege Dir dann, ob Du diese Dinge wirklich tun musst oder ob sie einfach nur eine Gewohnheit sind. Überlege Dir, ob Du sie an jemanden delegieren oder ob Du sie sogar ganz fallen lassen kannst. Denn diese Dinge magst Du nicht und tust sie trotzdem. Sie schwächen also Deine Lebenskraft. Und das sind die Dinge, die Dich unglücklich machen. Auf Dauer solltest Du dies Deiner Seele nicht antun. Dass Du mit Deinen Freizeitaktivitäten nicht zufrieden bist und dieses Coaching gebucht hast, liegt genau an diesen Dingen. Versuche sie also so schnell wie möglich aufzugeben.

Dein Standpunkt

Ich möchte hier kurz zusammenfassen, was Du nun schon alles erarbeitet hast:

in der 1. Woche ging es um das Thema Wünsche und Deine persönliche Standortbestimmung. In der 2. Woche hast Du Dir genau angeschaut, was Du als Kind gern gespielt hast. In der 3. Woche hast Du Dich an Deine Kindheit und Deine Träume erinnert. In der 4. Woche hast Du Deine wichtigsten angeborenen Lebensmotive erkannt und welche Lernaufgaben Dein Leben für Dich bereithält.

Hobby Coaching

Eva Göpner

In der 5. Woche hast Du die Interessenschwerpunkte und Kategorien gefunden. In der 6. Woche habe ich Dich angeleitet, zu träumen und damit die unerfüllten Sehnsüchte Deiner Seele kennenzulernen. Jetzt in der 7. Woche hast Du Deine 5 Lieblingstätigkeiten gefunden und auch die Dinge, die Dir nicht liegen.

Vielleicht fragst Du Dich, wie Du auf diese Weise das richtige Hobby für Dich finden sollst. Warte bitte ab und mache dieses Coaching bis zum Ende und Du wirst sehen, dass Du zum Ziel geführt wirst.

Ideenfindung

Um auf Ideen zu kommen, welches Hobby oder welche Hobbies Dich wirklich glücklich machen werden, machst Du jetzt ein Brainstorming. Du schreibst also alles auf, was Dir einfällt, ohne es zu bewerten. Ohne etwas wegzulassen, weil Dein innerer Kritiker gleich wieder nörgelt. Schreibe so viele Ideen wie möglich auf und das möglichst schnell. Also nicht lange nachdenken, sondern einfach nur losschreiben.

Als 1. schreibst Du bitte Deine 5 Lieblingstätigkeiten auf ein möglichst großes Blatt und hängst es an die Wand oder an eine Tür. Hänge es möglichst hoch auf, sodass Du nach oben schauen musst, wenn Du diese 5 Worte lesen willst. Nun fragst Du Dich, welche Hobbys irgendjemand anderer, ein Freund oder ein Nachbar oder Kollege, haben könnte, dem diese 5 Dinge auf Deinem Blatt Spaß machen. Schreibe alle Deine Ideen auf ein Blatt.

Ein Beispiel:

Die 5 Lieblingstätigkeiten sind

- kämpfen, gewinnen, lernen, sich vergleichen, in Gesellschaft sein -

Was könnte einen Menschen, der diese Dinge unterstrichen hat, am liebsten machen?

Hobby Coaching

Eva Göpner

Er könnte sich zum Beispiel einem Kegelclub anschließen oder einem Verein, in dem immer die neuesten Brettspiele gelernt und gespielt werden. Er könnte aber auch Volleyball oder eine andere Mannschaftssportart wählen. Es gibt auch Clubs, die sich mit Rätsel lösen beschäftigen und sich besonders schwierige Knobelaufgaben stellen. Auch Staffellauf oder Springreiten kämen für ihn in Frage. Auf keinen Fall sollte er sich für Puzzle legen entscheiden 😊

Bei Deinen Überlegungen kannst Du zunächst einmal alle 5 Lieblingstätigkeiten auf einmal anschauen und Dich von ihnen inspirieren lassen. Dann schaust Du Dir jedes Einzelne an und schreibst alles auf, was Dir dazu einfällt. Denn es müssen ja nicht alle Lieblingstätigkeiten in einem einzigen Hobby erfüllt sein. Genauso gut kannst Du ein aktives und ein weniger aktives Hobby finden. Es ist sogar möglich, 3 oder 4 Hobbies zu haben, denn Du musst ja nicht alle in eine Woche packen. Manche Hobbies hat man auch eher im Sommer oder nur im Winter. Denke nur einmal ans Eislaufen oder Schlittenfahren. Vielleicht kannst Du auch 2 Lieblingstätigkeiten zusammenfassen. Bitte denke auch darüber nach und schreibe Dir alles auf.

So kommst Du bestimmt auf ganz viele Ideen. Es geht nun nicht darum, besonders tolle und außergewöhnliche Hobbies zu finden, sondern überhaupt erst einmal Ideen zu formulieren und zwar so viele wie möglich. Bitte beschränke Dich nicht, indem Du jetzt schon prüfst, ob sie realistisch oder umsetzbar oder finanzierbar sind. Am besten denkst Du nicht groß nach, sondern schreibst alles auf, was Dir einfällt.

Die Frage lautet einfach: Wenn jemand diese 5 Dinge von Herzen gerne tut, was würde ihm dann besonderen Spaß machen?

Weitere Ideen

Vielen Menschen fällt ein Brainstorming schwer, weil sie nicht daran gewöhnt sind, einfach mal ihre Gedanken fließen zu lassen. Sie sind blockiert, weil sie denken, es ginge jetzt schon um wichtige Entscheidungen. Geht es aber nicht!

Hobby Coaching

Eva Göpner

Es geht einfach nur darum, auf neue Ideen zu kommen. Wenn Dir dies sehr schwer fällt, kannst Du natürlich auch im Internet recherchieren oder Freunde fragen. Frage andere, was ihnen zu diesen Worten einfällt. Du kannst natürlich auch ein paar Freunde zu Dir einladen und ihnen Deine Liste zeigen, sicher wird es ein lustiger Abend, wenn alle ihre Ideen dazu beitragen. Oder frage in Facebook oder per E-Mail alle Deine Bekannten, welche Hobbies und Tätigkeiten ihnen zu Deinen Begriffen einfallen. Auch hier wirst Du sicher auf ganz neue Ideen stoßen.

Noch mal unterstreichen

Sicher hast Du auf diese Art 20 oder mehr Ideen gesammelt. Egal, ob alleine oder mit der Hilfe von anderen. Nun solltest Du diese Worte noch einmal auf folgende Weise unterstreichen:

1. Unterstreiche mit einem farbigen Stift erst einmal alle Ideen, die Du schon irgendwie früher einmal gehabt hast.
2. Dann unterstreichst Du mit einer anderen Farbe alles, was Du schon einmal gemacht hast.
3. Und nun unterstreichst Du mit einer 3. Farbe alles, was neu für Dich ist, aber Dich irgendwie interessiert.

Mit diesem Unterstreichen finden wir heraus, was für Dich interessant oder schon ganz gut ist. Wir sehen aber auch, was Dich nicht interessiert und um was wir uns nicht kümmern müssen. Es geht noch nicht darum, genau diese Ideen jetzt schon umzusetzen.

Alles was unterstrichen ist, lässt Du jetzt in der folgenden Woche weiter auf Dich wirken. Informiere Dich über die interessantesten Ideen. Finde heraus, was für diese Hobbies nötig wäre. Schau Dir im Internet Bilder oder Videos zu diesen Hobbys an. Ganz unverbindlich. Es sind noch keine Entscheidungen gefallen. In der nächsten Woche überprüfen wir, welche Ideen zu Dir passen.

Ich wünsche Dir große Träume!

Deine Eva