

# Minikurs Selbstmarketing

Mit ausgewählten Übungen aus dem Buch/E-Book  
,Selbstmarketing für Schüchterne‘



## Teil 1

von Susanne Hake, Master of Fine Arts

# VERTRAG MIT MIR SELBST



Ich bin die Heldin, der Held, in meiner neuen Geschichte.

Ich, ....., verspreche mir, mich in den nächsten Wochen besonders aufmerksam um mich zu kümmern. Und nehme mir jeden Tag ..... Minuten Zeit nur für mich, um mich mit den folgenden Kapiteln und Übungen zu befassen.

Zur Belohnung für jedes abgeschlossene Kapitel gibt es:

.....  
.....

Meine Mentorin/mein Mentor, meine Freundin/mein Freund für diese Zeit heißt:

.....  
...

Sie/Er hat zugesagt, diese Rolle zu übernehmen, das bedeutet: telefonisch erreichbar zu sein und sich ..... pro Woche/pro Monat mit mir zu treffen.

Datum/Unterschrift

# Phase 1 - SITUATION

Hebe Deine verborgenen Schätze



TEIL A

## **(6)\* Übung: Suchen und Sammeln**

Vorab: Sammel all Deine Zeugnisse, Zertifikate und Diplome, zunächst die "offiziellen". (Wenn Du die verlegt hast, nimm jeweils ein Blatt Papier oder ein Post-It und schreibe den Namen des Dokuments darauf. Suche nach Abschluss dieser Übung nach den Originalen bzw. fordere Kopien bei den offiziellen Stellen an.)

Beantworte die folgenden Fragen. Lasse solche Fragen, die zunächst - oder überhaupt nicht - zuzutreffen scheinen, einfach unbeantwortet. (Wenn Du möchtest, kannst Du neben jede Antwort einen Euro-Betrag, den diese Fähigkeit oder Tatsache monatlich wert ist, schreiben. Und zum Schluss alles zusammenzählen.)

\*BEZIEHT SICH AUF NUMMERIERUNG IM BUCH

## **Die Fragen:**

Welche Schulausbildung hast Du?

Hast Du eine Lehre gemacht? Wenn ja, welche?

Warst Du auf einer Hochschule oder Uni? Welche Fächer? Wieviele Semester?  
Welcher Abschluss?

Was hast Du in deiner Freizeit gelernt?  
(Hier zählen auch Computer- und Fremdsprachen, Kochkurse, Freischwimmer,  
Tanzen. Wenn Du Bescheinigungen dafür hast: Bitte zusammensuchen.)

**Hast Du alle Zertifikate und Bescheinigungen bzw. Ersatzzettel dafür  
jetzt vor Dir auf dem Tisch liegen? Weiter geht's:**

Von welchen KollegInnen/ChefInnen hast Du etwas Außerordentliches gelernt?  
Was genau?

Was für ggf. auch beruflich relevante Erfahrungen hast Du zusätzlich? (Hier zählt  
z.B. Auslandserfahrung(en) über Kleine-Geschwister-Großziehen bis hin zu  
glücklicher Beziehung oder harmonischer Trennung)

Was sind Deine Stärken? Zähle mindestens zehn auf:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

Hast Du Preise oder Wettbewerbe gewonnen? Hast Du andere Auszeichnungen erhalten? Wenn ja, welche genau?

Hast Du etwas Innovatives entwickelt? Wenn ja, was?

Hast Du einen Prozess oder ein Produkt verbessert? Auch wenn es eine Kleinigkeit war: Was und Wie?

Gibt es Artikel oder Bücher von Dir? Wenn ja: Zu welchem Thema? Zähle die Titel bzw. Überschriften auf.

Zu welchem Thema oder Problem möchten andere Menschen Deinen Rat?

Welchen Menschen hast Du mehr geholfen als andere/n?

ChefInnen:

KollegInnen /KundInnen:

Freundinnen/Freunden:

Familienmitgliedern:

Was genau schätzen diese oben erwähnten Personen an Dir?

Mit allem, was Du jetzt über Dich erfahren hast: Was sind Deine Gaben und Talente? Zähle mindestens zehn auf.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

Lese Dir die Fragen und Deine Antworten laut vor. Lasse die Worte wirken.

Und jetzt? Wenn Du das Buch/E-Book schon besitzt, gehe jetzt bitte zurück in Dein Buch bzw. E-Book auf Seite 38. Dort erfährst Du mehr.

**Gratuliere! Du hast den schwierigsten Teil der Phase SITUATION geschafft. Ab Morgen, mit Teil B dieser Phase, wird es leichter. Versprochen.**