

Minikurs Selbstmarketing

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



Teil 2

von Susanne Hake, Master of Fine Arts

Phase 1 - SITUATION

Hebe Deine verborgenen Schätze



TEIL B

(7)* Übung: Nicht messbar, aber wegweisend

*bezieht sich auf Nummerierung im Buch

1. Bei welchen Tätigkeiten vergisst Du die Zeit?
2. Was kannst Du gar nicht lassen? (Zum Beispiel dekorieren, anderen Ratschläge geben, Witzereißer)
3. Was wolltest Du als Kind werden?

4. Wenn Du einen Talentwettbewerb gewinnen würdest, in welcher Kategorie?

5. Was hast Du nur einmal oder zweimal gemacht, obwohl es Dir Freude brachte?

6. Wann hattest Du das Gefühl, Dein "bestes Ich" gewesen zu sein? Was hast Du da getan? In welcher Rolle? Für wen, bzw. mit wem?

7. Wenn Du ein Held oder eine Heldin in einem Comic wären, was wäre Deine „übernatürliche Kraft“?

8. Über welches Thema könntest Du stundenlang reden?

Ergänze nun bitte noch die drei folgenden Halbsätze:

9. Ich bin im beruflichen Kontext am glücklichsten, wenn ich

10. Keiner weiß das von mir, aber ich liebe an meinem Beruf vor allem, dass.....

11. Mein bestes Erlebnis bei einer Neukunden-Akquise/in einem Vorstellungsgespräch war:

Schaue dir deine Antworten noch einmal an und lasse sie auf dich wirken. Streiche die positivsten, überraschendsten und überzeugendsten an.

Du hast deine offiziellen Geschichten zusammen? Wunderbar. Dann kannst du weitere Schätze heben. Jetzt wird's erst richtig interessant. Komme also erst einmal, wenn du es hast, zurück in dein Buch bzw. E-Book auf Seite 39.

(8)* Übung: Mit Fragen graben

*bezieht sich auf Nummerierung im Buch

Beantworte die folgenden Fragen. Mindestens drei Antworten jeweils, dann zur nächsten Frage übergehen. Deine Antworten sind nur für Dich bestimmt. Sinke entspannt in Deine Tiefe, so weit hinab Du möchtest:

1. Was soll niemand jemals von Dir erfahren?

1.

2.

3.

2. Welche Schwäche hast Du überwunden? Was hast Du dabei gelernt?

1.

Dabei lernte ich:

2.

Dabei lernte ich:

3.

Dabei lernte ich:

3. Welche Schwächen hast Du immer noch?

1.

2.

3.

4. Was ist Dein größter Fehler? (Hier reicht eine Antwort)

5. Wie kannst du Deine Schwächen und Fehler (oder die Erfahrung daraus) positiv einsetzen?

1.

2.

3.

6. Was würdest Du tun, wenn es Dir nicht so peinlich wäre?

1.

2.

3.

7. Was musstest Du einfach tun und bereutest es später? Was hast Du dabei gelernt?

8. A) Womit, denkst Du, gehst Du anderen Menschen gewaltig auf die Nerven?

B) Wo und wie kannst Du Dir vorstellen, das positiv einzusetzen?

9. Notiere Dir Fähigkeiten, die Du Dir bei Jobs und Tätigkeiten, die nichts mit Deinem jetzigen Beruf zu tun haben, angeeignet hast. Keine Berufsbeschreibungen, sondern relativ kleinteilig auf Handlungen bezogen. Falls Du mal einen Ferienjob in einem Büro hattest, könnte das sein: Gut telefonieren, Dinge ordnen. Falls Du in einem Baumarkt jobbst: Reklamationen freundlich entgegennehmen, Logistik koordinieren, Kreative beraten, Menschen die Angst vor praktischer Tätigkeit nehmen.

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Job:

Erworbene Fähigkeiten und erlernte Handlungen:

Gehe nun, wenn möglich, zurück zu Deinem Buch oder E-Book für den Rest der Übung auf Seite 41 (in dem grauen Kasten). Dort erfährst Du mehr.

Und morgen beginnt dann auch die neue Phase:

Transformation – Vergegenwärtige Dir Deine Vision.