

## Das Puzzle Deiner Berufung

### 1. Deine Begeisterung



Was begeistert Dich?

Welche Hobbies? Welche Menschen? Welche Orte? Welche Filme? Welche Musik?

Notiere 8 Dinge, die Dich begeistern:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wie fühlst Du Dich jetzt? Wie fühlt es sich an, von etwas begeistert zu sein?

**Begeisterungsstürme:**

Kennst Du das prickelnde Gefühl im ganzen Körper, wenn Du von etwas total begeistert bist? Du bist hellwach, euphorisch und hast einfach nur Spaß. Oder Du bist ganz still glücklich und zufrieden.

Begeisterung ist ein faszinierendes Phänomen. Wenn wir total in einer Sache aufgehen und alles um uns herum vergessen, kommt es im Gehirn zu „Begeisterungsstürmen“. Das heißt, das Gehirn steht quasi unter Strom. Es gibt unzählige elektrische Impulse, die über die Nervenbahnen jagen und Neuronen neu verknüpfen. Dopamin, das körpereigene „Glückshormon“ wird ausgeschüttet.

In diesem Zustand lernen wir viel schneller und leichter, weil wir uns für neue Ideen öffnen. Kinder erleben bis zu 300 solcher „Begeisterungsstürme“ täglich. Sie wissen ganz genau, was sie ihnen Spaß macht und stapfen z.B. voller Begeisterung in eine Pfütze.

**Aufgabe:**

Schreibe mindestens 10 Sachen auf, die Dich total begeistern.

Das können kleine und große Dinge sein, wie bspw. mit Freundinnen shoppen gehen, Fußball spielen, Karaoke singen, auf Konzerte gehen, verrückte Reisen, coole Partys, Zeichnen, Outdoor-Klettern, an Autos schrauben...

Bei welchen Aktionen gehst Du voll ab?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was tust Du für Dein Leben gern?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was macht Dir so richtig Spaß?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Worauf hast Du voll Bock?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wobei vergisst Du die Zeit?

- \_\_\_\_\_

**Deine Begeisterung – das erste Puzzle-Teil für Deine Berufung:**

Vielleicht fragst Du Dich, was das Ganze überhaupt mit dem Thema Berufung zu tun hat. Sehr viel. Deine Begeisterung ist der Kompass, der Dir anzeigt, ob Du auf dem richtigen Weg bist. In jeder Deiner Antworten stecken kleine Hinweise für Deine Berufung. Schau nochmal genau hin. **Was genau ist es, was Dich an dieser Sache begeistert?**

Ist es bspw. beim Shoppen gehen mit Freundinnen der ästhetische Blick auf das Design der Kleidung, ist es die Freude am Beraten, sind es die persönlichen Gespräche zwischendurch, das Kalkulieren der Finanzen...? Was genau begeistert Dich?

Ist es bspw. beim Fußballspielen der Wettkampf, das Feiern nach dem Spiel, der Teamgeist, die Bewegung, die jubelnden Zuschauer...? Was genau begeistert Dich?

Sind es die Umstände? Die Menschen? Die Aktivitäten? Die Werkzeuge? Ist es das Material? Ist es das Ergebnis?

Nimm eine Sache, die Dich Dir Spaß macht und notiere, was genau Dich daran begeistert:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Mein Tipp für Dich:**

Wenn Du Lust hast, nimm Dir ein schönes Buch oder Dein Handy und schreibe Dir jeden Abend drei Dinge auf, die Dir an diesem Tag Spaß gemacht haben.

Du wirst nach kurzer Zeit bemerken, dass es einen echten Unterschied macht, sich am Abend die Dinge aufzuzählen, die nicht funktioniert haben oder die Dinge, die Spaß gemacht haben.

Wenn Du das regelmäßig über 3 Monate machst, wirst Du eine viel genauere Vorstellung davon bekommen, in welche Richtung Dein beruflicher Weg gehen könnte.

**Deine Begeisterung ist der Kompass, der Dir anzeigt, ob Du auf dem richtigen Weg bist.**

Beginne die Entdeckungsreise zu Dir.

Probier Dich aus und bring das, was Dich begeistert, in Dein Leben.

Viel Spaß :o)

Isabell