

Beispieltexte wer bin ich und was will ich

Zum Kopieren.

Wer bin ich?

Beispiel 1:

Ich zeichne mich vor allem dadurch aus, dass wenn ich in einem Thema oder Lebensbereich spass und Interesse habe, alles gebe. Sei dies auf der Arbeit, im Sport oder in anderen Lebenssituationen.

Ich befinde mich im vorletzten Semester meines Studiums als Gebäudetechnikingenieur. Ich mag vor allem meine Zeit mit der Familie oder Kollegen zu verbringen. Auch nimmt der Sport einen grossen Part in meinem Leben ein. Leider mag ich das Studium nicht besonders, da mir die praktische Bezugsebene vielfach fehlt.

Ich erhoffe mir für die Zukunft, dass ich die Ausbildung abschliessen kann.

Einerseits bin ich extrem stolz auf mein schulischer Werdegang. In der Sekundarstufe besuchte ich ein Jahr lang das Niveau C. Anschliessend das Niveau B. Und nun bin ich angehender Ingenieur.

Zudem kann ich auf meine drei abgeschlossenen Berufslehren stolz sein.

Als letzter Punkt führe ich den Familienzusammenhalt auf. Ich denke dass ich grossen positiven Anteil hatte in einer schwierigen Zeit, damit die Familie zusammenblieb.

Beispiel 2:

Ich bin / mich zeichnet aus:

eine junge, meist eher nur gegen aussen aufgestellte Person, innerlich eher trüb / düster / leer oder dann zu emotional.

Mich zeichnet aus, dass ich sehr gut im zu Hören bin, dagegen nicht in meine Probleme ansprechen.

Meine drei grössten Erfolge und Niederlagen in meinem Leben:

Erfolge:

- die 4 Monate alleine ins Ausland zu gehen - inkl. 2 Monate ganz alleine zu reisen! (2 Monate Sprachaufenthalt und dann 2 Monate reisen)
- Ich lebe immer noch. Mit Augenzwinkern.
- Ich habe es bis zum Studium geschafft und mache immer noch weiter

Niederlagen:

- Dass ich längere Zeit krank war
- Meinen besten Freund nicht retten können
- Ich mag nicht, wenn Menschen ihre Meinung als die einzige ansehen und Schmatzen kann ich gar nicht ausstehen. Was ich gar nicht verstehe ist, wenn Menschen etwas von einem verlangen, dass sie selbst aber auch nicht tun.

Ich mag Musik! Wandern! Reisen!, neue Kulturen und Orte zu entdecken! Meine Freunde, mit meinen geliebten Menschen Zeit verbringen - auch wenn es momentan wieder weniger wird. Ich liebe essen!!!

Im Sinne meiner Laufbahn (Studium/Beruf/...) stehe ich im Moment ziemlich am Anfang. Ich habe zwar eine Lehre als Zahntechnikerin und danach noch die BM abgeschlossen. Und trotzdem sage ich, ich stehe ziemlich am Anfang, denn es liegt noch ein langer Weg vor mir. Sei das der fast gesamte Bachelor, der Master und die Arbeitswelt.

Was will ich

Beispiel 1:

Ich wünsche mir für den Prozess mit *relax - concentrate - create*, dass ich mir selber aufzeigen kann was in meiner "normalen" Woche alles gut läuft und wo verbesserungspotentiale vorhanden sind. Ebenso will ich für mich herausfinden, wie ich mich am besten für kurze Zeiten am Tag am besten entspannen und abschalten kann.

Ich hoffe, in den nächsten Monaten werde ich es schaffen, meine Vergangenen Probleme verarbeiten zu können und dass es mir im Leben wieder besser geht als im moment.

Ich möchte in den Bereichen Selbstreflexion, dem besseren Zeitmanagement sowie dem Abbau von stress wachsen, um somit mein Alltag besser bewältigen zu können.

Ebenso möchte ich es schaffen, vergangenes besser verarbeiten zu können um besser mit dem Leben weitermachen zu können.

Ich möchte vermeiden, dass ich jemals in meinem Leben diese Schwerzen welche ich das letzte halbe Jahr erleiden musste (und auch immer noch tue) nie wieder so stark in mein leben treten.

ich wünsche mir für den Prozess mit *<i>relax - concentrate - create </i>*möglichst hilfreiche Ressourcen für die Zukunft mitzunehmen, die mich auch dann im Arbeitsalltag unterstützen können.

Ich hoffe, in den nächsten Monaten werde ich wieder regelmässig Sport treiben.

Ich möchte in diesen Bereichen wachsen: effizient arbeiten und mir Pausen einplanen.

Ich möchte vermeiden, dass im Stress wieder in alte Muster reinfalle.

Beispiel 2:

Ich hoffe, in den nächsten Monaten werde ich lernen, meine Zeit besser einteilen zu können.

Das persönliche Wachstum ist mir wichtiger als das berufliche. Die beiden Bereiche haben aber einen klaren Zusammenhang. Wenn einer nicht funktioniert, dann verkümmert der andere auch. Deshalb schlage ich mir für die Zukunft nach dem Studium selber eine Aufteilung von 65% persönliche und 35 % berufliche Weiterentwicklung vor. Die letzten drei Jahre waren es eher 90% für das berufliche Wachstum.

Ich erhoffe mir, dass ich in den nächsten Monaten ein bisschen offener und klarer darüber werde, was ich eigentlich den ganzen lieben langen Tag mache und überlege um auch aktiv wahrnehmen zu können, was gerade passiert. Ich möchte meine Ressourcen kennenlernen und entsprechend agieren, damit mich nicht jedes kleinste Geschehnis aus der Laufbahn bringt.

Ich möchte vermeiden, dass ich die körperliche Fitness aus zeittechnischen Gründen zukünftig vernachlässige.

Ich wünsche mir für den Prozess mit relax - concentrate - create zu erkennen wo ich in meinem Alltag aufwerten könnte durch eine neue Art und Weise.

Ich hoffe, in den nächsten Monaten werde ich gesünder leben, das heißt mehr die Balance zwischen meinem Studium und meinem Privatleben finden.

Ich möchte in diesen Bereichen wachsen: Selbstsicherheit im Alltag

Ich möchte vermeiden, Zeit zu vergeuden, es ist mir wichtig das ich meinen Tag nutze und mich nicht durchs Leben schleppe.

Ich wünsche mir für den Prozess mit relax-concentrate-create ein besseres Zeitmanagement zu erlangen und Stress wo immer möglich zu vermeiden. Ich hoffe in den nächsten Monaten entspannter zu werden. Ich möchte vermeiden dass ich in der Prüfungsphase wieder zu viel erledigen muss und dadurch hoch Belastet werde.