



Vielleicht bist Du **mutig** genug, Dir einige dieser Fragen zu stellen. Die **bewusste Auseinandersetzung** mit persönlichen **Stärken & Schwächen** kann Dir dabei helfen, Deine **Gesamtleistung** zu steigern. Dieser Fragebogen soll **kein Coaching** oder „Psycho-Test“ sein, sondern eine ganz **einfache Hilfestellung** bieten, sich in einer **ruhigen Minute** mal etwas **mit sich selbst zu beschäftigen**. Viel Spaß dabei.

■ Eigene Stärken

Was kann ich richtig gut ? [Vielleicht sogar so gut, dass andere diese Stärke aktiv abrufen]

Welche weiteren Talente oder Fähigkeiten stecken in mir ? Und wofür werde ich geschätzt und geachtet ?

■ Eigene Schwächen

Was kann ich gar nicht [und wie gehe ich damit im Alltag um] ?

Wo habe ich ggf eine negative Einstellung ? Mit welchem Verhalten nerve ich manchmal andere Menschen ?

■ Schätze Deine Fertigkeiten: [Kreuze an: 0% = gar nicht vorhanden bis 100% = extrem gut]

Fachkompetenz	0%	-----	50%	-----	100%
Manuelle Skills	0%	-----	50%	-----	100%
Führungskompetenz	0%	-----	50%	-----	100%
Kritikfähigkeit	0%	-----	50%	-----	100%
Stressresilienz	0%	-----	50%	-----	100%

■ Meine Intention bzw. Motivation:

Was motiviert mich, was treibt mich an ? [Welche inneren Bedürfnisse möchte ich befriedigen ?]

Warum habe ich mich für eine berufliche Tätigkeit speziell in der Akut- und Notfallmedizin entschieden ?

■ Meine aktuell verfügbaren „grünen Kügelchen“

Was limitiert meine grünen Kügelchen ? [Chronisch oder akut] ?

Wie kann ich meine grünen Kügelchen wieder auffüllen ? [Gerne Beispiele aus dem Privat- und Arbeitsalltag]

■ In den letzten Monaten ist mir ...

... im beruflichen oder privaten Kontext folgender Fehler / folgendes Missgeschick passiert:
