

Persönliche Erfolgsmuster identifizieren (nach Kreyenberg)

Übung:

Wo liegen Ihre beruflichen und privaten Erfolge? Denken Sie an Situationen, auf die Sie stolz sind und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie sind diese Erfolge, jeder für sich, zustande gekommen?
- Was haben sie getan? Was haben Sie nicht getan?
- Welche Hindernisse gab es? Wie haben sie diese überwunden?
- Wer war noch dabei? Was haben andere Personen getan?
- Welche Anerkennung haben sie bekommen?

Beginn:

- Wie ist die Idee entstanden?
- Wann und wie haben Sie sich auf das Projekt / das Ziel eingelassen?
- Welche Risiken haben Sie in Kauf genommen?

Handlung

- Wie haben Sie entschieden, was zu tun ist?
- Wer hat Sie unterstützt?
- Mit welchen Handlungen haben Sie begonnen?

Weiterer Prozess

- Welche Probleme sind aufgetreten?
- Wie sind Sie mit Misserfolgen umgegangen?
- Welche innere und äußere Motivation hatten Sie weiterzumachen?
- Welche Kurskorrekturen haben Ihnen zum Erfolg verholfen?

Ende

- Was war der Lohn?
- Was war für Sie letztlich die wichtigste Befriedigung?

Erfolgsmuster

- Welche Erfolgsmuster erkennen Sie? Erfolgsmuster sind kurz, beschreiben Verhalten und sind verallgemeinerbare Muster, die immer wieder auftreten.

Aufgaben:

1. Formulieren Sie drei Erfolgsmuster mit Formulierungen wie
Ich brauche ... um erfolgreich zu sein
Ich tue mein Bestes, wenn
Ich bin erfolgreich, wenn ...
2. Nehmen Sie ein Studienziel und skizzieren Sie mit Hilfe eines Ihrer Erfolgsmuster den optimalen Verlauf bis Sie dieses Ziel erreicht haben.