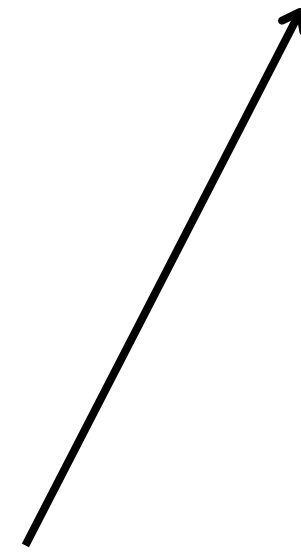


Stärken-Analyse

Meine Interessen:



Wie beschäftige ich mich mit meinen Interessen?



Welche Fähigkeiten setze ich dabei ein?



Was kann ich also gut?

Mein bisheriger Lebensweg

Gute Situationen:

- In welchen Situationen habe ich mich gut und wohl gefühlt?
- Was hat mich glücklich und/oder stolz gemacht?



Schwierige Situationen:

- In welchen Situationen habe ich mich nicht gut oder unwohl gefühlt?
- Was hat mich traurig oder unglücklich gemacht?
- Was erschien mir ausweglos?

Mein bisheriger Lebensweg

- Was hat mir geholfen?
- Was habe ich gemacht?
- Wie habe ich es gemacht?
- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften habe ich eingesetzt?
- Welche Überzeugungen haben mir geholfen?

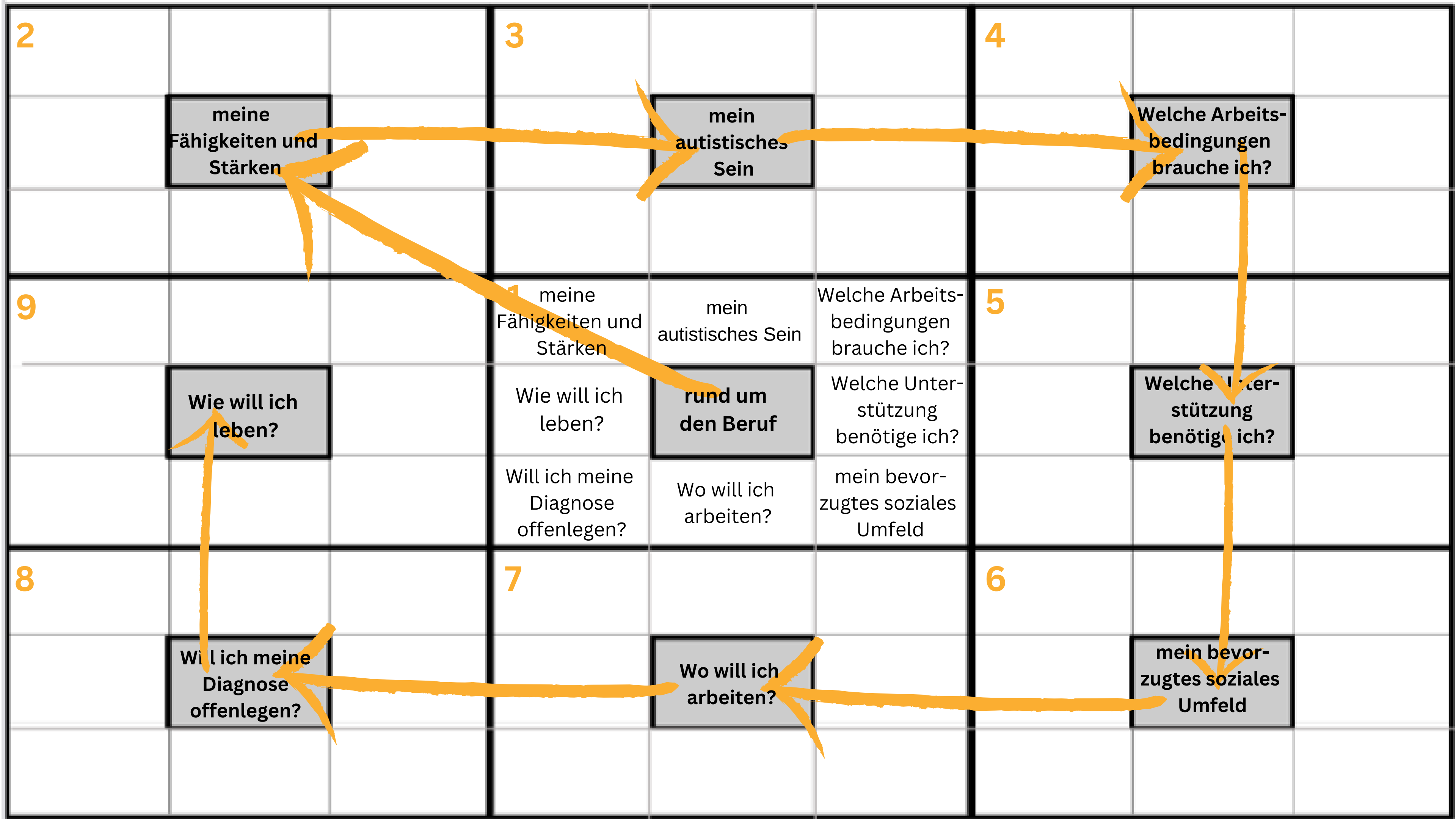


- Wie habe ich die schwierigen Situationen bewältigt?
- Was hat mir geholfen?
- Welche Fähigkeiten und Eigenschaften habe ich eingesetzt?
- Welche Überzeugungen haben mir dabei geholfen?

Erfolgsreporter*in in eigener Sache



- Halte jeden Tag fest, was du gut gemacht hast.
- Achte dabei auch auf die scheinbaren Kleinigkeiten.
- Wenn es schwierige Situationen gab, analysiere, wie du sie gemeistert hast.



2

meine Fähigkeiten und Stärken

3

mein autistisches Sein

4

Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?

9

Wie will ich leben?

9

meine Fähigkeiten und Stärken

mein autistisches Sein

Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?

5

Welche Unterstützung benötige ich?

8

Will ich meine Diagnose offenlegen?

7

Wo will ich arbeiten?

6

mein bevorzugtes soziales Umfeld

Wie will ich leben?

rund um den Beruf

Welche Unterstützung benötige ich?

Will ich meine Diagnose offenlegen?

Wo will ich arbeiten?

mein bevorzugtes soziales Umfeld



mein
autistisches
Sein

