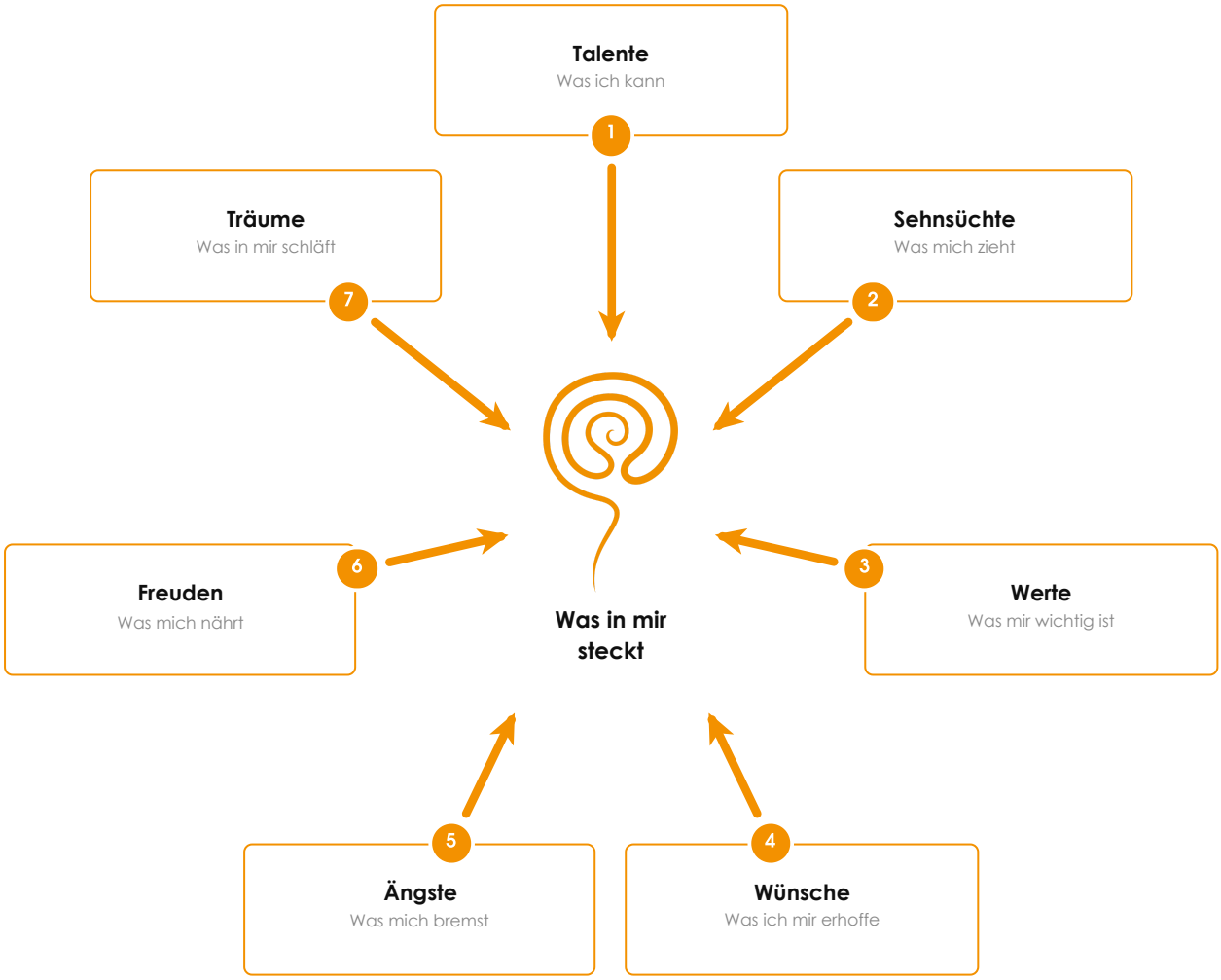
HANNES MUR
mental.power 5.8

Persönliche Inventur

Was in mir steckt · Arbeitsblatt

Wer neu beginnt, beruflich oder privat, macht zuerst Inventur. Was habe ich, was kann ich, was zieht mich, was hält mich zurück? Sieben Felder geben Dir einen ehrlichen Überblick über Deine Schätze und Deine Bremsen. Aus diesem Bild heraus lassen sich Entscheidungen viel leichter treffen.



Sieben Felder der persönlichen Inventur · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Sammeln
Füll die sieben Felder in Ruhe aus, gern über mehrere Tage. Schreib auch auf, was Dir klein vorkommt.

2 Fragen
Frag zwei Menschen, die Dich gut kennen, welche Talente sie in Dir sehen. Trag ihre Antworten ein.

3 Bündeln
Fass auf der letzten Seite zusammen, was Dich trägt, was Dich ruft und was Dich bremst.

> **Gut zu wissen:** „Selbstwert ist die Fähigkeit, sich selbst zu wertschätzen und mit Würde, Liebe und Realismus zu behandeln." (Virginia Satir) Eine Inventur ist genau das: ein liebevoller und realistischer Blick auf Dich.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Talente

Was kannst Du gut? Denk an Fähigkeiten, Begabungen und Dinge, die Dir leichtfallen.

die ich an mir kenne	die andere in mir sehen	heimliche, die kaum jemand kennt

2 Sehnsüchte

Wonach sehnst Du Dich? Sehnsucht zeigt, wohin es Dich zieht, auch wenn der Weg noch unklar ist.

beruflich	privat

3 Werte

Was ist Dir wichtig? Manche Werte lebst Du schon, andere warten noch.

gelebte Werte	noch ungelebte Werte

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Wünsche

Was wünschst Du Dir? Manche Wünsche kennst Du, andere schlummern oder sind Dir fast peinlich.

bewusste	schlummernde	heimliche

5 Ängste

Was bremst Dich? Manche Ängste begleiten Dich ständig, andere tauchen nur in bestimmten Situationen auf.

begleitende Ängste	situative Ängste

6 Freuden

Was nährt Dich? Kleine Freuden tragen den Alltag, große geben dem Leben Glanz.

kleine Freuden	große Freuden

7 Träume

Wovon träumst Du? Schreib auf, was Dir einfällt, ohne zu prüfen, ob es realistisch ist.

meine Träume

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Meine Inventur auf einen Blick

Lies alle sieben Felder noch einmal durch und markiere, was Dich berührt. Fass dann zusammen.

Was mich trägt

Talente, gelebte Werte, Freuden

Was mich ruft

Sehnsüchte, Wünsche, Träume, ungelebte Werte

Was mich bremst

Ängste und was ich mir nicht erlaube

DENKEN

Welches Talent passt zu welcher Sehnsucht? Zieh Verbindungen zwischen den Feldern.

FÜHLEN

Bei welchem Eintrag wird Dir warm ums Herz? Dort liegt Deine Energie.

HANDELN

Wähle einen Eintrag aus „Was mich ruft“ und tu in den nächsten sieben Tagen einen kleinen Schritt.

Mein erster Schritt

Mit wem teile ich meine Inventur?

Nach den Kursunterlagen „Integrativ-systemisches Coaching“ (METAFORUM, München 2016), Modul berufliche Neuorientierung, in eigenen Worten. Zitat: Virginia Satir. Grafik, Zusammenfassung und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.