

inkl.  
Bonus-Tool:  
Schritt für Schritt zu  
Deiner Berufung

DU TICKST ANDERS ALS ANDERE?

# DER SURVIVAL GUIDE FÜR VIELBEGABTE

VON ULRIKE ROTH



# INHALT

01

VIELBEGABT?

02

ANDERS EINZIGARTIG

03

BERUFUNG FINDEN

K A P I T E L

01

***Das eigene Wesen völlig  
zur Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere Bestimmung.***

*(Oscar Wilde)*

## Einleitung

Ich bin Ulrike und eine vielbegabte hochsensible Scanner-Persönlichkeit.

Was mit mir "los" war, habe ich erst in der Mitte meines Lebens realisiert und es hat mich ziemlich erleichtert.

Denn mit der Erkenntnis konnte ich aufhören, mich permanent infrage zu stellen. Und das beherrschte ich sehr gut..;-)



## Warum z.B.

- tue ich mich bei Entscheidungen so schwer?
- bin ich ständig auf der Suche nach Neuem?
- bringe ich eine meiner "1111" Ideen schon wieder nicht in die Umsetzung?
- gehe ich bei dem Thema "Spezialisierung" sofort in den Widerstand?
- fange ich ständig neues an und bringe nie etwas zu Ende?



## VIELBEGABT?

Mittlerweile gibt es viele Begriffe für vielbegabte Menschen:

Multihelden, Bunte Zebras, Multipassionierte, Scanner-Persönlichkeiten , Generalisten und einige mehr.

Nur was steckt hinter der Bezeichnung "Vielbegabung" und was macht sie einzigartig anders? Welche Eigenschaften/Stärken und Herausforderungen schreibt man ihr zu?

Und wie findest Du Deine ganz persönliche(n) Berufung(en)/Lebensaufgabe(n)?

K A P I T E L

02

# ANDERS EINZIGARTIG

Ich wurde oft gefragt, wann sich eine Vielbegabung zeigt und was es eigentlich bedeutet, vielbegabt zu sein.

Vielbegabung macht sich nicht an einer Anzahl ab x Gaben/Talenten fest, sondern in Form von besonderen Persönlichkeitsmerkmalen.

Menschen mit einer Vielbegabung ticken anders, als die meisten ihrer Mitmenschen. Dieses zeigt sich in der Form, wie sie denken, fühlen und handeln. Ebens anders.

Vielbegabte Menschen sind z.B. Generalisten statt Spezialisten.

Sie benötigen sehr viel Freiheit und vor allem Freiraum, um ihre ausgeprägte Kreativität, ihre unersättlich scheinende Neugier verbunden mit einem hohen Grad an vernetztem Denken, gerecht werden zu können.

Oft ist Vielbegabung auch mit Hochsensibilität und/oder Hochsensivität verbunden.

## Die 7 größten Potenziale

- Können im hohen Maß vernetzt denken
- Sind Generalisten, statt Spezialisten
- Ausgeprägte Kreativität
- Interesse für viele Themen, oft zusammenhanglos
- Haben oft nicht nur DIE eine wahre Berufung
- Schnelle Einarbeitung in und Erschließung von neuen Themen
- Hohes Abstraktionsvermögen



## 7 größten Herausforderungen

- Entscheidungen zu treffen
- Spezialisierung auf nur ein Thema
- Routinen zu etablieren
- Durchhaltevermögen
- Ungeduld und Angst vor Langeweile
- Sorge, das eigene Potenzial nicht auszuschöpfen
- Selbstzweifel zu überwinden

# WERTUNGEN DURCH ANDERE

- Du bist sprung- und flatterhaft und bringst nichts zu Ende.
- Du kannst nichts richtig, so wird aus Dir nie etwas.
- Entscheide Dich mal.
- Du kannst nicht alles haben.
- Tanze nicht auf so vielen Hochzeiten

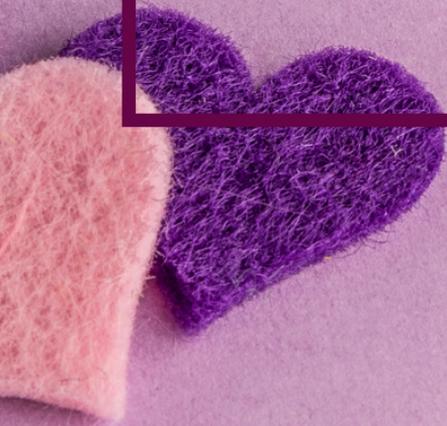
Da sich vielbegabte Menschen oft unzulänglich fühlen, lautet der typische quälende Glaubenssatz:

***Ich bin nicht gut genug.***

# **Meine Botschaft:**

**Beende Deine Limitierungen, denn**

**Du bist gut genug. Immer.**



# ANDERS EINZIGARTIG

## Survival-Kompass

- Sich treu bleiben und lernen, an sich zu glauben.
- Die Vielbegabung als Gabe/als Segen betrachten.
- Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein entwickeln.
- Entscheidungskompetenz verbessern.
- Dranbleiben und etwas zu Ende bringen: Dinge möglichst nacheinander bearbeiten.
- Für sich passende Strukturen und ein wohlwollendes harmonisches Umfeld schaffen.
- Die stimmige und dem Potenzial entsprechende Lebensaufgabe finden und leben.
- Sich in Geduld und Ausdauer üben.



**Deine Gedanken dazu:**



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom. The lines are evenly spaced and cover the width of the page, providing a template for handwritten notes or thoughts.

K A P I T E L

03

# BERUFUNG FINDEN

In diesem Kapitel stelle ich Dir einen Weg vor, wie Du mit Deiner Vielfältigkeit, Deine(n) Berufung(en) auf die Spur kommen kannst:

## *Werteorientierte Berufungs-Matrix*

Die Arbeit mit der "Werteorientierten Berufungs-Matrix" ist eine wunderbare Methode, um Deiner persönlichen Lebensaufgabe/deinen Lebensaufgaben näher zu kommen und sie greifbarer zu machen.

Im Folgenden möchte ich Dir gerne eine Schritt für Schritt Anleitung an die Hand geben, wie Du mit der Werteorientierten Berufungs-Matrix arbeiten kannst.

## BERUFUNG FINDEN (2)

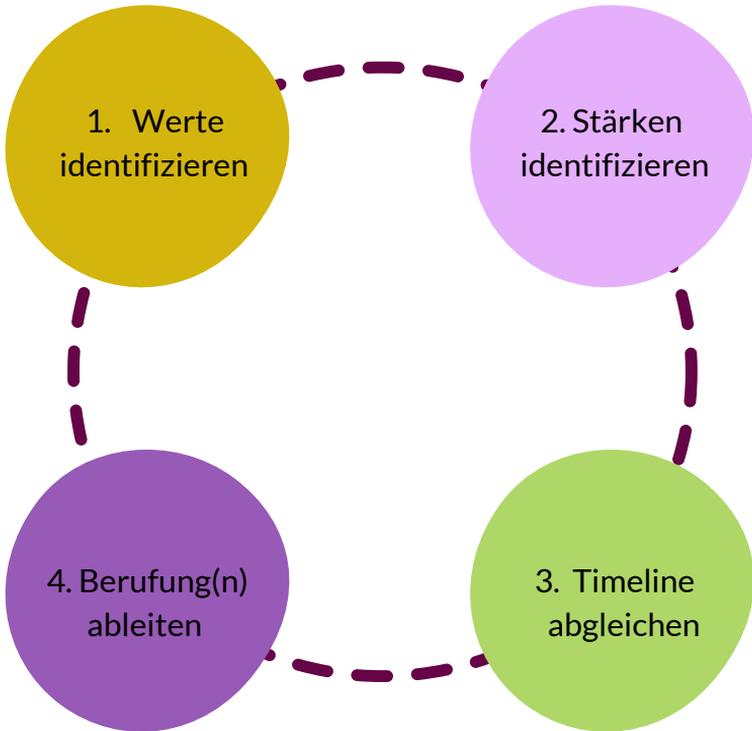
### *Werteorientierte Berufungs-Matrix*

In diesem Zusammenhang wird unter dem Begriff "Werte" verstanden:

- Das, was Dir wirklich wichtig ist im Leben, z.B. Persönliche Freiheit, Sicherheit, Verbundenheit
- Deine Sicht auf die Welt, auf Dich und auf Dein Leben.
- Sie bestimmen bewusst oder unbewusst Dein Denken, Fühlen und Handeln.

# BERUFUNG FINDEN (3)

## DIE 4 SCHRITTE



## BERUFUNG FINDEN (4)



Deine Werte identifizieren

1	
2	
3	

1. Schreibe alle Werte auf, die Dir wichtig sind.

Auf der nächsten Seite findest Du ein paar Inspirationen.

2. Priorisiere Deine Werte.

3. Notiere Deine 3 wichtigsten Werte und beschreibe, was DU darunter verstehst.

Fertige auf einem neuen Blatt eine Tabelle mit 4 Spalten an. In die erste Spalte trägst Du untereinander Deine 3 wichtigsten Werte ein.

# BERUFUNG FINDEN (5)

Eine Liste mit Werten zur Inspiration für Dich

1. Freiheit
2. Zugehörigkeit
3. Sicherheit
4. Zuverlässigkeit
5. Schönheit
6. Harmonie
7. Authentizität
8. Kreativität
9. Leidenschaft
10. Erfolg
11. Stärke
12. Mut
13. Abwechslung
14. Gemeinwohl
15. Individualität
16. Verlässlichkeit
17. Selbstständigkeit
18. ....

# BERUFUNG FINDEN (6)



Stärken identifizieren

*Schreibe nun all Deine Stärken, Kompetenzen, Fertigkeiten, Fähigkeiten auf.*

*Es kann helfen, wenn Du einmal auf Deine Erfolge und/oder das zurückblickst, was Dir richtig gut gelungen ist. Welches Potenzial in Dir hat sich gezeigt?*

*Anschließend schreibe Deine 3 größten Stärken in Spalte 2.*

*Deine 3 größten Fähigkeiten (z.B. Verantwortungsbereitschaft, Teamfähigkeit, Lernbereitschaft, Aufgeschlossenheit) in Spalte 3.*

*Deine 3 größten Fertigkeiten (z.B. technische, handwerkliche, künstlerische) in Spalte 4.*

# BERUFUNG FINDEN (7)



Timeline

*So, nun schaue einmal erneut auf Dein Leben zurück und beantworte Dir folgende Frage:*

*Bei welchen Situationen/Ereignissen in Deinem Leben sind Deine 3 größten Werte mit Deinen 3 größten Stärken, Fähigkeiten oder Fertigkeiten zusammengekommen?*

*Spiele das mit jedem Deiner 3 wichtigsten Werte durch. Es können sich auch mehrere Kombinationen ergeben.*

*Zum Beispiel:*

*Einer Deiner 3 wichtigsten Werte ist Harmonie. Eine Deiner größten Stärke ist Konfliktfähigkeit. Beides konntest Du gut einsetzen, wenn es zum Beispiel in Deiner Familie oder im Freundes-/Kollegenkreis Streit/Konflikte gab.*

*Nimm Dir ausreichend Zeit für diesen 3. Teil, denn es ist sehr wichtig, hier genau hinzuschauen. Schreibe alles auf.*

## BERUFUNG FINDEN (8)



Berufung(en) ableiten

*Im 4. Schritt interpretiere für Dich, welche Lebensaufgabe(n) sich aus Deinen wichtigsten Werten in Verbindung mit Deinen größten Stärken, Fähigkeiten und/oder Fertigkeiten sich daraus ergeben kann.*

*Dabei schaue auch noch einmal auf die Potenziale (Seite 9). Welche übergreifenden Potenziale treffen auf Dich zu? Ergänze diese zu Deinen bisherigen Erkenntnissen.*

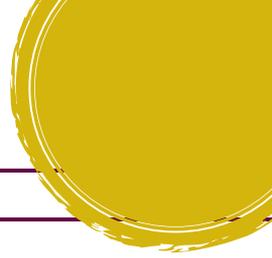
*Aus dieser Matrix sollten sich wertvolle Erkenntnisse zu Deiner/Deinen Berufung(en) ergeben.*

*Solltest Du Fragen dazu haben, sende mir gerne eine Mail an [info@ulrikeroth.de](mailto:info@ulrikeroth.de) oder über mein Kontaktformular unter [www.ulrikeroth.de](http://www.ulrikeroth.de).*

*Viel Freude bei der Entdeckung Deiner Berufung/Deinen Berufungen.*



**Deine Gedanken dazu:**



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom. The lines are evenly spaced and cover the majority of the page area, providing a space for the user to write their thoughts.

Ich hoffe, die Inhalte haben Dir weitergeholfen und Du kannst etwas für Dich mitnehmen.

---

Wenn Du jetzt dranbleiben und in die Umsetzung kommen, Dir mehr Klarheit für Deinen weiteren Weg verschaffen möchtest, dann lass uns sprechen.



[www.ulrikeroth.de](http://www.ulrikeroth.de)



© Copyright 2022 – Alle Inhalte,  
insbesondere Texte, Fotos und  
grafische Gestaltungen dieses  
EBooks unterliegen  
urheberrechtlichem Schutz.  
Alle Rechte, einschließlich der  
Vervielfältigung, Veröffentlichung,  
Bearbeitung und Übersetzung,  
liegen bei Ulrike Roth,  
[www.ulrikeroth.de](http://www.ulrikeroth.de). Wer Werke oder  
Werkteile dieser Seite nutzen  
möchte, kann sich an Ulrike Roth als  
Ansprechpartner in wenden.