

**Sandra Peham**  
8124 Übelbach  
Tel: +43(0)664 734 99 035  
[sandra.peham@gmx.at](mailto:sandra.peham@gmx.at)  
[www.einfachessbar.org](http://www.einfachessbar.org)



## MEIN individueller Lebenslauf der ICH-Potenziale und ICH-Kompetenzen

### Persönliche Daten

Name:

---

Geburtsdatum:

---

Anschrift:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---

### Beruf und Werdegang


**Prägende LERN Erfahrungen in Kindheit und Jugend:**

...emotional, körperlich,.....

**+ Was habe ich in Kindheit und Jugend gelernt?**


**+ Welche Kompetenzen haben sich für mich daraus entwickelt?**


**Welche Berufserfahrung habe ich gemacht?**


**Welche Kompetenzen habe ich dadurch entwickelt?**


**Welche Schul- und Berufsausbildung(en) habe ich?**


**Welche ICH-Potenziale habe ich durch die Ausbildung (en) entdeckt?**




**Welche Potenziale und Kompetenzen möchte ich vertiefen?  
(in der Familie, Freizeit, ehrenamtliche Tätigkeiten,....)**

Reihe bitte nach Priorität: 1, 2, 3, 4,.....

POTENZIAL/KOMPETENZ	Praktische Umsetzung

**Welche Potenziale und Kompetenzen möchte ich vertiefen?  
(als Beruf/Berufung)**

Reihe bitte nach Priorität: 1, 2, 3, 4,.....

POTENZIAL/KOMPETENZ	Praktische Umsetzung

**Sandra Peham**  
8124 Übelbach  
Tel: +43(0)664 734 99 035  
[sandra.peham@gmx.at](mailto:sandra.peham@gmx.at)  
[www.einfachessbar.org](http://www.einfachessbar.org)



**Welches ICH-Potenzial, welche ICH-Kompetenz möchte 2018 in meiner näheren Umgebung (Gemeinde, Bezirk,...) entfalten und WARUM?  
Welchen Nutzen habe ICH davon?  
Welchen Nutzen hat die GEMEINSCHAFT davon?**


**Wie fühle ICH mich, wenn ich mein ICH-Potenzial, meine ICH-Kompetenzen lebe?**

--

**Sandra Peham**  
8124 Übelbach  
Tel: +43(0)664 734 99 035  
[sandra.peham@gmx.at](mailto:sandra.peham@gmx.at)  
[www.einfachessbar.org](http://www.einfachessbar.org)



**Warum fühle ich mich so?**

A: Ich fühle mich..... WEIL.....

\_\_\_\_\_ den \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift