

Meine Stärken

Kennst du deine eigenen Stärken? Weißt du, was du besonders gut kannst? Kannst du stolz von deinen bisherigen Erfolgen berichten?

Oft beschäftigen wir uns eher mit unseren Schwächen, unseren Fehlern, Niederlagen und Misserfolgen. Die negativen Erlebnisse sind uns oft deutlich präsenter als unsere Stärken und Erfolge.

Unser Gehirn fokussiert sich auf negative Erlebnisse. Dies war vor vielen Jahren wichtig für uns Menschen, um bei Gefahr schnell reagieren zu können. Das, was gut läuft, wird hingegen gerne von uns ausgeblendet oder als selbstverständlich eingeschätzt. Daher liegt der Fokus unserer Gedanken auf dem Negativen.

Um den negativen Gedanken entgegenzuwirken, ist es wichtig, uns auf unsere Stärken zu konzentrieren. Wenn wir uns auf die positiven Erlebnisse und unsere Stärken konzentrieren können, können wir positiver und mit mehr Freude durch unseren Alltag gehen. Oftmals nehmen wir unsere Stärken und unsere Erfolge im Alltag aber gar nicht bewusst wahr, obwohl sie uns täglich helfen, unseren Tag zu meistern.

Zudem fällt es uns deutlich leichter, die Stärken von Freunden oder Familienmitgliedern zu benennen. Bei uns selbst kommen wir jedoch ins Stocken und wissen gar nicht, was wir da überhaupt finden könnten. Geht es dir genauso? Dann wird es höchste Zeit, dass du deine Stärken kennen lernst und diese auch formulieren kannst!

Kenne deine Stärken!

In diesem Workbook kannst du genauer herausfinden, welche Stärken, Fähigkeiten und tollen Eigenschaften du mitbringst. Wenn du dir dieser Stärken bewusst bist, kannst du selbstbewusster und mutiger durch dein Leben gehen. Es ist wichtig, dass wir unsere Stärken kennen. Du kannst dich auf deine Stärken verlassen, sie nutzen und einsetzen.

Mit den folgenden Übungen kannst du dir deiner Stärken und deiner Erfolge bewusster werden. Viel Spaß! 😊

#1 Meine Stärken

Fülle einmal die vier Felder für dich aus.

<i>Diese Eigenschaften gefallen mir an mir:</i>	<i>Das kann ich gut:</i>
<i>Das finde ich schön an mir:</i>	<i>Das fällt mir leicht</i>

#2 Meine Stärken

Kreuze in der nachfolgenden Tabelle aus dem Bauch heraus an, welche Stärken auf dich zutreffen. Ich ...

bin engagiert.	bin geduldig.	bin zuverlässig.	bin kreativ.
habe einen starken Willen.	zeige gerne Eigeninitiative.	übernehme Verantwortung.	zeige Lernbereitschaft.
bin entschlossen.	bin selbstständig.	bin gelassen.	bin sympathisch.
bin leistungsfähig.	bin neugierig.	bin höflich.	bin organisiert.
bin ein Teamplayer.	bin empathisch.	bin ehrgeizig.	bin kritikfähig.
bin vielseitig.	bin sportlich.	bin offen.	bin diszipliniert.
bin bescheiden.	bin lustig.	bin ehrlich.	bin ausdauernd.

#3 Meine Stärken

Notiere einmal 10 Stärken von dir in dem Stärkenbaum. Die Ergebnisse der Übungen #2 und #3 können wir dabei helfen. Anschließend notiere bitte zu jeder Stärke eine Situation, in der du diese Stärke gezeigt hast.



Stärke	Passende Erfahrung

#4 Meine Stärken

Beantworte einmal für dich die folgenden vertiefenden Fragen:

1. In welchen Momenten fühlst du dich richtig gut?

2. Notiere Situationen aus deiner Vergangenheit, in denen du dich rundum gut und authentisch - ganz du selbst - gefühlt hast.

3. Welche Stärken können sich hinter diesen Erfahrungen verbergen? Durch welche Fähigkeiten und Fertigkeiten hast du dich so gut gefühlt?

4. Was sind deine Hobbies und Interessen? Wofür kannst du dich begeistern?

5. Worauf konzentrierst du dich besonders, was verfolgst du aufmerksam und was findest du spannend?

6. Bei welchen Ereignissen, in welchen Situationen benutzt du Formulierungen wie „am liebsten...“ bzw. „es wäre toll, wenn...“?

7. Wann fühlst du dich voller Energie und Leidenschaft?

8. Erinnere dich an mindestens zwei Situationen in der Vergangenheit, in denen du vor einer großen Herausforderung oder Hürde standest. Wie bist du mit diesem Problem umgegangen? Welche konkreten Schritte hast du unternommen und welche deiner Eigenschaften oder Talente haben dir dabei geholfen?

9. Welche Wünsche, Ziele, Eigenschaften hast du aus deiner Kindheit mitgenommen? Gibt es konkrete Kindheitserinnerungen, die dir etwas über deine Stärken mitteilen können?

#5 Stärken

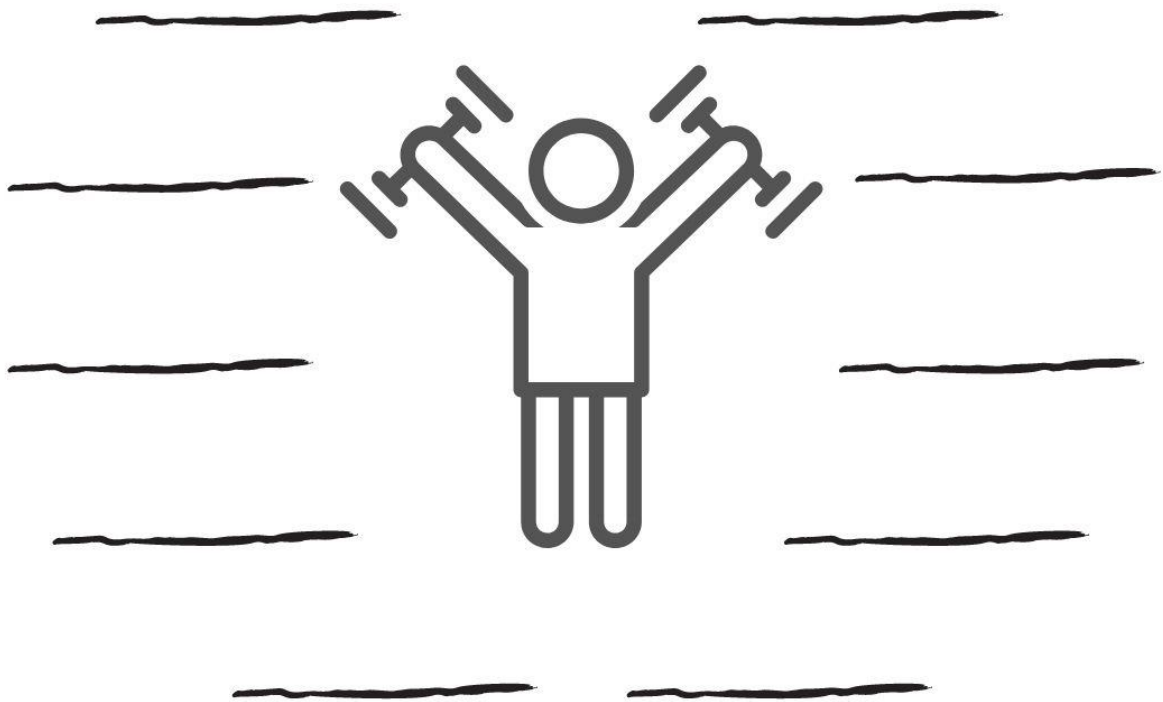
Welche Erfolge hast du bereits in deinem Leben gefeiert?

Oft nehmen wir unsere Erfolge gar nicht so bewusst wahr bzw. wir merken uns oft nur die wirklich „großen“ Erfolge, wie bestandene Prüfungen, Erfolge im Sport oder gewonnene Preise.

Bei der folgenden Übung sollst du dir einmal **!50!** Erfolge notieren, die du bereits erreicht hast. Dadurch wirst du dir auch kleinerer Erfolge in deinem Leben bewusst. Das erscheint auf den ersten Blick sehr viel zu sein, aber du schaffst das! 😊

#6 Meine Stärken

Schau dir das Workbook noch einmal in Ruhe an. Notiere dir deine 10 Power-Stärken, die dich in Zukunft immer unterstützen werden!



Tipps:

- *Nimm dir jeden Tag 5 Minuten Zeit dir deine Stärken und deine Erfolge durchzulesen.*
- *Sprich dir eine Sprachnachricht auf dein Telefon, in der du dir selbst deine Stärken und Erfolge mitteilst. Diese Sprachnachricht kannst du dir vor wichtigen Terminen noch einmal anhören.*
- *Schreibe täglich in ein Notizheft deine Erfolge auf. Dies können mehrere Erfolge sein: kleine Erfolge, wie z. B. pünktlich zum Termin gekommen zu sein oder große, wie z. B. eine bestandene Prüfung.*
- *Sind noch Stärken von dir verborgen geblieben? Frage doch einmal vertraute Personen aus deinem Umfeld nach deinen Stärken. Oft fällt es denen sehr leicht, deine Stärken und Fähigkeiten zu benennen.*