

Übung „eigene Stärken erkennen“¹

Schritt 1:

Schreiben Sie Ihre Stärken auf. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt – auch vermeintliche „Kleinigkeiten“ und Dinge aus Ihrem Alltagsleben (z.B. „Ich kann mir gut Namen merken.“...).

Orientieren Sie sich dabei an folgenden Fragen:

- Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Was mache ich gerne?
- Worin kenne ich mich gut aus?
- Was sind meine fachlichen/beruflichen Fähigkeiten?
- Was sind meine Freizeitbeschäftigungen? Worin gehe ich auf?
- Was fällt mir im Umgang mit Familie, Freunden, Kollegen leicht?
- Was mögen und schätzen andere an mir?

Schritt 2:

Welche Stärken haben Sie vielleicht vergessen? Ergänzen Sie Ihre Aufzählung mit der Stärken-Liste.

Schritt 3:

Holen Sie sich ein Feedback von anderen: Bitten Sie drei Personen Ihres Vertrauens um eine Einschätzung Ihres Stärkenprofils.

Schritt 4:

Prüfen Sie Ihre Notizen und ergänzen Sie evtl. mit dem Feedback der anderen.

¹ Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, GU, München 2018

Begeisterungsfähigkeit

Ausgeglichenheit

Aufgeschlossenheit

Offenheit

Selbstdisziplin

Einfühlungsvermögen

Zuverlässigkeit

Genussfähigkeit

Auffassungsvermögen

Leistungsbereitschaft

Ausdauer

gute Umgangsformen

Zielstrebigkeit

Humor

Entscheidungsfähigkeit

Selbstbewusstsein

Urteilsfähigkeit

Selbstironie

Kreativität

Neugier

Anpassungsfähigkeit

Spontaneität

Kontaktfähigkeit

zuhören können

Selbstsicherheit

Kommunikationsfähigkeit

Durchsetzungsfähigkeit

Kritikfähigkeit

Organisationstalent

Verbindlichkeit