



Entdecke Deine Stärken – die post-it Technik

1. Was sind deine Stärken? Was findest du gut an dir? Was ist dir aufgefallen? Was kannst du gut? Was sind deine Fähigkeiten? Worin kennst du dich sich gut aus? Welches sind deine Kompetenzen? Was sind deine Hobbys? Was fällt dir in deinem beruflichen und privaten Aufgabenbereich leicht und warum?

Jede Nennung wird auf ein Post-it Zettel geschrieben.

2. Welche Menschen sind oder waren für dich bedeutsam?
Welche Kollegen, Lebens- bzw. Ehepartner, Eltern und eigene Kinder, Freunde etc.?

Führe alle Namen auf einer Liste auf.

3. Lade gedanklich diese Personen nacheinander zu einem Tischgespräch ein.
Wenn jetzt ... hier mit dir am Tisch sässe, und du ihn/sie fragen würdest: „Was schätzt du an mir?“ Was würde sie/er dann antworten?

Notiere alle Nennungen auf Post-it Zettel und zeichne mit Kürzel für die Person. Alle Personen aus Punkt 2 werden „angefragt“.

4. Jetzt liegt eine Fülle von Zetteln vor dir. „Wie ist das für dich?“

5. Weiterarbeit: Die Zettel werden sortiert und in Kategorien geordnet. Die einzelnen Kategorien werden benannt. Der Schritt vom Wissen um die eigenen Stärken wird gefördert - durch (lautes) Lesen oder auch innere Dialoge. Welche Stärken fallen dir auf?

Welche Kategorien sollen zukünftig mehr von Bedeutung sein?

6. Gewichte deine Stärken

Jetzt ist einiges zusammengekommen auf deiner persönlichen Stärken-Liste. Markiere nun fünf bis sieben Stärken, die bei dir besonders ausgeprägt sind und die du für besonders wichtig hältst.

7. Nutze das Wissen um deine Stärken: Wenn dich eine Aufgabe oder Situation verunsichert. Konzentriere dich – statt auf ein (vermeintliches) Unvermögen – auf deine

Erstellt durch Ruth Bärtschi



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Stärken. Diese werden eine vielleicht schwach ausgeprägte Fähigkeit mit Sicherheit ausgleichen. Vertraue darauf.

8. Überprüfe immer wieder deine beruflichen und privaten Tätigkeiten: Kommen wirklich alle Stärken bestmöglich zum Einsatz? Oder liegt eine Stärke brach? Falls ja, verlagere oder ergänze dein Aufgabengebiet.

Fazit: Durch diese einfache Übung wird eine Fülle von Fähigkeiten offenbar und sie ermöglichend dir, die eigenen Fähigkeiten in Worte zu fassen. Hast du alle Stärken notiert? Oder hast du doch die eine oder andere Stärke vergessen, weil sie so selbstverständlich erscheint? Gehe die Auflistung nochmals durch und stelle fest, ob Du auf deine persönliche Stärken-Liste nicht doch noch das eine oder andere ergänzen könntest.