



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gewachsene Stärken und Kernfähigkeiten

Vierergruppen bilden

Erinnere dich an eine Begebenheit aus deinem Leben, in der du aktiv und lebensgestaltend gehandelt hast.

Arbeitsschritte:

1. Einer in der Gruppe achtet auf die Spielregeln.
2. Jeder zieht sich für ca. 10 Minuten zurück und schreibt sich eine oben beschriebene Begebenheit auf.
3. Die Begebenheit wird in der Gruppe detailliert erzählt.
4. Die Zuhörer achten auf die Fähigkeiten der handelnden Person und notieren sich diese.
5. Sie melden die Fähigkeiten als Feedback dem Erzähler, der Erzählerin zurück. Jeder nennt die von ihm wahrgenommenen Fähigkeiten, auch wenn diese bereits genannt wurden.
6. Die Erzählerin/der Erzähler erhält die Notizen.

Mehrfach genannte Fähigkeiten sind Kernfähigkeiten die diese Person besonders auszeichnen.

Quelle: Baumgartner (1998)