

Kenne deine Stärken

Kannst du deine grössten Stärken im Beruf nutzen oder kannst du diese dort vielleicht gar (noch) nicht ausspielen? Um diese Frage zu beantworten, muss du dir natürlich erst einmal darüber klar werden, was deine Stärken überhaupt sind.

1. Schreibe deine 5 grössten Stärken auf:

2. Fällt es dir leicht deine Stärken zu nennen und möchtest du noch weitere herausfinden?

Hier sind weitere Möglichkeiten, um deine Stärken herauszufinden:

- Beobachte dich selbst, welche Dinge dir einfach von der Hand gehen
- Was interessiert, begeistert dich, was tust du besonders gerne?
- Blicke in deine Vergangenheit und suche 3 - 5 Ereignisse, wo es dir gut gelungen ist ein schwieriges Problem zu lösen. Weshalb ist dir das gelungen? Welche Stärke(n) konntest du einsetzen?
- Überlege dir 3 - 5 konkrete Erfolge in deinem Leben, wo du mit Leichtigkeit ein gutes Ergebnis erzielt hast. Warum ist dir das leichtgefallen? Welche Stärken leitest du daraus ab?
- Frage andere Menschen, die dich gut kennen, z.B. ArbeitskollegInnen, Vorgesetzte, Familie, enge Freunde, Bekannte, welche Stärken sie bei dir sehen
- Achte auf Situationen, wo du bei anderen Menschen ungeduldig wirst, wenn diese etwas nicht so gut können. Das, worin sich die anderen schwertun, sind oft unsere Stärken.

3. Das sind die Stärken, die am häufigsten genannt werden:

- Hilfsbereit
- Exakt
- Flexibel
- Zuverlässig
- Sozial
- Pünktlich
- Teamfähig

Das sind wichtige Stärken. In dir steckt aber noch mehr!



4. Sieh dir nun die nachfolgende Tabelle an und markiere dir daraus Stärken von denen du denkst, dass du auch über dieses Können, diese Fähigkeiten verfügst.

achtsam	fit	lernfreudig	überlegt
aktiv	freundlich	merkfähig	umgänglich
analytisch denkend	fürsorglich	motivierend	umsichtig
anpassungsfähig	gastfreundlich	motiviert	unkompliziert
aufmerksam	geduldig	natürlich	unparteiisch
aufrichtig	gelassen	ordentlich	unternehmerisch
ausdauernd	geradlinig	ordnungsliebend	unterstützend
ausgeglichen	geschickt	plichtbewusst	veränderungsbereit
authentisch	gründlich	phantasievoll	verantwortungsbewusst
begeisterungsfähig	gut organisiert	positiv eingestellt	verbindlich
begreife rasch	gut planen	pragmatisch	verlässlich
beharrlich	höflich	praktisch	vernetzt denkend
beherzt	humorvoll	präzise	vernünftig
bodenständig	ideenreich	reaktionsschnell	verständnisvoll
couragiert	initiativ	realistisch	vertrauenswürdig
diplomatisch	integrierend	rücksichtsvoll	vielseitig interessiert
diskret	integriert	ruhig	vorausschauend
diszipliniert	kameradschaftlich	sachlich	vorbildlich
durchhaltewillig	kollegial	selbständig	welt offen
dynamisch	kompromissbereit	sorgfältig	widerstandsfähig
effizient	konstant	sozial	willensstark
ehrgeizig	konstruktiv	spontan	wissbegierig
ehrlich	kontaktfreudig	sprachbegabt	wohlwollend
eigenständig	kooperativ	sportlich	zielstrebig
eigenverantwortlich	korrekt	stresstolerant	zupackend
einfallreich	kreativ	systematisch	zuversichtlich
engagiert	kritikfähig	taktvoll	zuvorkommend
entgegenkommend	leistungsorientiert	tatkräftig	
entscheidungsfreudig	lernbereit	temintreu	
fair	lernfähig	tolerant	

5. Du bist einzigartig! Welche 5 deiner Stärken sind deine Favoriten?

Wenn du dir deiner Stärken besser bewusst bist, verbessert das dein Selbstvertrauen. Daraus kann ein positiveres Selbstbild, mehr Optimismus, Zufriedenheit, Mut und Motivation entstehen. In der Vertiefungsübung «Setze deine Stärken ins Bild» befasst du dich noch intensiver mit deinen Favoriten-Stärken. Du überlegst dir, in welchen Situationen sich diese konkret zeigen und wie du sie im Alltag noch mehr einsetzen kannst.