



# STÄRKENSPIEGEL (RETRO)

- ▶ Wie wir uns und andere wahrnehmen und diese Wahrnehmungen bewerten, bildet die Grundlage für unser Handeln im Team und außerhalb.
- ▶ Nicht alles an uns ist toll und nicht alles kann jeder toll. Das ist völlig normal und in Ordnung so. Alles andere wäre der Blick durch die rosarote Brille.
- ▶ Auf der anderen Seite wird es häufig als kritisch angesehen, sich selbst zu loben und Selbstzufriedenheit empfinden viele Menschen selbst als Gefahr, den Antrieb zu verlieren, sich zu verbessern.
- ▶ Deshalb haben viele Menschen innerlich die Tendenz, ihre Fehler zu überhöhen und ihre Stärken zu banalisieren, auch wenn sie im Arbeitsumfeld nach außen das Gegenteil demonstrieren.
- ▶ Je ehrlicher wir mit uns selbst sind und je genauer wir unsere Stärken kennen, desto besser können wir Entscheidungen treffen, die uns helfen, positive Erfahrungen zu machen und Selbstwert aufzubauen.
- ▶ Es geht dabei um ein realistisches Bild unserer Stärken und darum, unsere eigene Perspektive auf uns durch Perspektiven von außen zu ergänzen und zu bereichern.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ 5 - 8 Teilnehmer, Dauer: ca. 30 - 50 min.
- ☐ Notiere den Namen jedes Teammitgliedes auf jeweils ein großes Blatt Papier (Flipchart etc.) und hänge die Blätter an die Wand.. Bitte die Teammitglieder, sich zu jedem anderen Teammitglied Antworten auf die folgenden Fragen zu überlegen:
  - a) Welche Fähigkeit ist eine große Stärke von Dir?
  - b) In welchen konkreten Situationen habe ich genau diese Fähigkeit an Dir beobachtet?
- ☐ Die Teammitglieder dürfen sich beim Überlegen Notizen machen. Wenn sie eine Stärke gefunden haben, können sie aufstehen und diese auf das entsprechende Flipchart des Teammitglieds schreiben.
- ☐ Auswertungsrunde: Das Flipchart jedes einzelnen Teammitglieds wird vorgelesen und die Autoren der jeweiligen Stärken erzählen kurz die konkrete Situation, in der sich ihrer Ansicht nach diese Stärke gezeigt hat. Wichtig: Es gibt in dieser Phase keine Diskussion und keine Kritik (auch keine Selbstkritik). Hier werden einfach die Wahrnehmungen und Perspektiven der anderen Teammitglieder zur Kenntnis genommen.
- ☐ Die Teammitglieder dürfen ihre Plakate am Ende der Runde mitnehmen.
- ☐ Mögliche Wahrnehmungsfragen, die sich die Teammitglieder für sich überlegen können: Wie geht ihr für Euch damit um? Was werden ihr mit dem Plakat machen? Wer hat den Mut, es aufzuhängen?