



# STÄRKENSPIEGEL

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Wie wir uns und andere wahrnehmen und diese Wahrnehmungen bewerten, bildet die Grundlage für unser Handeln.
- ▶ 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.
- ▶ In unserer Gesellschaft gilt es jedoch im Gegenteil als hohes Gut, sich nicht selbst zu loben (schon gar nicht öffentlich). Viele Menschen haben diese Verhaltensregel verinnerlicht: Eigenlob stinkt.
- ▶ Dazu wird große Selbstzufriedenheit häufig von uns selbst als Gefahr gesehen, den Antrieb zu verlieren, sich zu verbessern. Wenn ich zu zufrieden bin, verliere ich meine Motivation.
- ▶ Viele Menschen tendieren daher dazu, ihre Fehler zu überhöhen und ihre Stärken zu banalisieren.
- ▶ 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 und darum, unsere eigene Perspektive auf uns durch Perspektiven von außen zu ergänzen und zu bereichern.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Bitte 5 bis 8 Personen aus Deinem Umfeld, die Dich gut kennen, Dir die folgenden Fragen schriftlich zu beantworten:
  - a) Welche Fähigkeit ist eine große Stärke von mir?
  - b) In welchen konkreten Situationen hast Du genau diese Fähigkeit beobachtet?  
(je genauer beschrieben, desto besser)
- ☐ Jede der fragten Personen sollte jeweils drei verschiedene Fähigkeiten und dazu jeweils mind. eine spezifische Situation notieren (ergibt 15 - 18 Fähigkeiten mit konkreten Situationen)
- ☐ Sammle die Antworten ein und bilde Themencluster daraus. Es wird vermutlich einige Doppelnennungen geben, einiges wird Dir bekannt sein, einiges vielleicht neu.
- ☐ Filtere daraus Deine Schlüsselstärken heraus. Was wurde mehrfach genannt? Was findest Du wichtig für Dich? Was hast Du Dir selbst schon gedacht? Notiere sie Dir so, dass Du darauf zurückgreifen kannst – besonders in Drucksituationen oder bei schwierigen Entscheidungen.
- ☐ Mache diese Übung einmal komplett innerhalb von 2 Wochen und teile das Endergebnis mit mind. drei anderen Personen.

