



Teste dich selbst
Stärken und Schwächen

Praxisaufgabe

Aufgabe 1

Über eine Dauer von zwei bis drei Wochen wirst du verfolgen, was dir Spaß macht und dir Energie gibt - und was genau den gegenteiligen Effekt hat.

Nimm dir hierzu zwei Stapel mit Karten. Auf die positiven Karten malst du einen Smiley oder ein anderes Symbol, das für dich für Positivität steht. Für die negativen Karten wählst du ein trauriges Symbol. Der Sinn dieser Übung ist es, dich selbst bei deinen alltäglichen Tätigkeiten zu beobachten und besser kennenzulernen.

STÄRKEN

Deine Stärken erkennst du an den folgenden Emotionen und Gefühlen: Kraft, Energie, Motivation, Fröhlichkeit, Zufriedenheit.

1. Immer wenn du eine dieser Emotionen fühlst, notierst du auf einer positiven Karte deine aktuelle Tätigkeit
2. Versuche in genau diesem Moment die Karte zu beschriften - je länger du wartest, desto ungenauer wird die Beschreibung.
3. Beschreibe die Aktivität, die dir ein gutes Gefühl gibt. Das Ergebnis ist nicht wichtig. Es geht darum, dass du die Verbindung zwischen Aktivität, Gefühl und Stärke benennst.

SCHWÄCHEN

Jetzt geht es um deine Schwächen. Die Emotionen, die in Zusammenhang damit auftauchen, sind: Leere, Demotivation, Ratlosigkeit, Traurigkeit und Frustration.

Nutze die negativen Karten auf die gleiche Art wie die positiven.

(Wenn du Karten zu umständlich findest, kannst du natürlich auch dein Telefon oder einen Notizblock verwenden.)

Aufgabe 2

Nach einiger Zeit hast du eine Anzahl positive und negative Momente gesammelt. Jetzt benennst du deine Stärken und Schwächen.

1. Nimm dir drei positive Karten zur Hand, die positive Gefühle bei dir hervorgerufen haben.
2. Beantworte die folgenden Fragen mit 'Ja' oder 'Nein'. Erkläre die bejahten Antworten. Ist es wichtig, ...
 - ... dass ich diese Aktivität ausführe?
 - ... für wen und mit wem ich das tue?
 - ... wann ich die Aktivität ausführe?
 - ... was die Aktivität mir bringt?
3. Formuliere deine Stärken in einem Satz "Ich fühle mich ... (stark/gut/froh), wenn ich ... (Aktivität) ausübe und dabei die folgenden Stärken nutze: ..."
4. Wiederhole die Schritte 1 bis 3, nun aber für deine negativen Erfahrungen. So erfährst du, was sich für dich gut und weniger gut anfühlt, worin du stark oder schwach bist, was du gern tust und welchen Dingen du lieber aus dem Weg gehst.