

Modul II, Deine Stärken

Deine Stärken setzen sich zusammen aus deinen Fähigkeiten, deinen Eigenschaften und deinen Kompetenzen.

Übung 1)

Mach dir deine Fähigkeiten bewusst und halte sie auf einer Liste fest.

Was kannst du besonders gut, vielleicht besser als andere?

Was konntest du als Kind schon?

In welchen Bereichen fragen dich andere um deine Hilfe?

Welche Arbeiten gehen dir besonders leicht von der Hand?

Hast du besondere Talente wie Singen, Tanzen, Erfinden, Schauspiellern.....

Denk auch an scheinbar ganz banale Dinge, wie wenn du z.B. gut zuhören oder Witze erzählen kannst.

Übung 2)

Mach dir all deine Eigenschaften bewusst

Bist du z.B. geduldig, fröhlich, offen, strukturiert, diszipliniert, pünktlich, ehrlich, hilfsbereit.....

Sowohl bei den Fähigkeiten als auch bei den Eigenschaften kann es sich lohnen, auch andere zu fragen, was sie an dir schätzen. Manches nimmst du vielleicht so selbstverständlich, dass es dir gar nicht auffällt.

Übung 3)

Unterteile dein Leben in fünf Jahresabschnitte.

Nimm ein Din A 4 Blatt und unterteile es mit einem Strich in der Mitte in zwei Bereiche. Der Strich stellt den Zeitstrahl dar, auf den du die Zeitabschnitte schreibst, also 0-5 Jahre, 5-10 Jahre usw.

Anschließend schreibst du oberhalb des Striches all die Erlebnisse, die dir in besonderer positiver Erinnerung geblieben sind.

Unterhalb des Striches, die dich negativ beeindruckt haben.

Bei den positiven hast du mit ziemlicher Sicherheit eine Stärke ausgelebt. Erinnerst du dich z.B. an ein Theaterstück, bei dem du die Hauptrolle gespielt hast, hast du wahrscheinlich schauspielerisches Talent und blühst auf, wenn du Publikum hast. Erinnerst du dich an sportliche Siege, liegt es dir, dich mit anderen zu messen.

War deine Hochzeit ein besonders schönes Ereignis für dich, magst du es vielleicht, im Mittelpunkt zu stehen oder du bist ein Beziehungsmensch und kannst dich gut auf einen Partner einstellen?

Um die negativen Erlebnisse und Phasen deines Lebens zu überwinden, hast du ebenfalls deine Stärken eingesetzt.

Frage dich: Wie habe ich es damals geschafft, wieder nach vorne zu blicken und weiterzugehen?

Welche meiner Stärken haben mir hier geholfen?

Vielleicht hat dir dein sonniges Gemüt geholfen, einen Todesfall zu überwinden oder du bist durch Disziplin einer Krankheit entkommen. Vielleicht bist du aber auch besonders erfinderisch und hattest genau im richtigen Moment einen deiner genialen Einfälle.

Übung 4)

Mach dir deine Kompetenzen bewusst

Kompetenz = Wissen x Erfahrung

4a)

Mach dir bewusst was du alles weißt und in deinem Leben schon gelernt hast.

Beginne mit den scheinbar banalen Dingen, wie z.B. das Gehen oder das Sprechen bis hin zu ganz besonderen Fachkenntnissen.

Was hast du für Ausbildungen?

Interessierst du dich für bestimmte Bereiche besonders?

Liest du viel, womöglich sogar Fachliteratur?

Hast du in der Schule bestimmte Wahlfächer besucht?

Hast du dich im Beruf weitergebildet?

Was fällt dir sonst noch ein?

4b)

Unterteile dein Leben wieder in Fünfjahresabschnitte und frage dich, was du in diesem Zeitabschnitt gelernt hast.

Das können auch solche Dinge sein wie: Mich mit mir selbst beschäftigen, Verantwortung für die Geschwister übernehmen, Pfannkuchen backen etc.

Unterhalb des Striches kannst du diesmal festhalten, wer deine Lehrer waren. Z.B. Tante Lore, Kindergärtnerin, meine Schwester, bis hin zu einem Professor, einem Chef oder Ähnliche.

4c)

Was hast du in deinem Leben alles schon erlebt?

Halte all deine persönlichen Erfahrungen in einer Liste fest. Die positiven wie die negativen.

Warst du viel allein? Wurdest du jemals gemobbt? Warst du ein Einzelgänger oder standest du immer im Mittelpunkt? Hast du Krankheiten durchlebt?

Gerade deine negativen Erfahrungen können dir besondere Kompetenzen vermittelt haben, die du beruflich wie privat für dich nutzen kannst.

Einschub: Die vier Phasen nach Boris Grundl

Boris Grundl sagt, wenn wir uns etwas Neuem zuwenden, ganz egal worum es sich dabei auch immer handelt, hängt der Erfolg, den wir damit haben werden, von Engagement und Kompetenz ab, wobei die Kompetenz sich wiederum aus Wissen und Erfahrung zusammensetzt.

Wir durchlaufen der Reihe nach vier Phasen, in denen sich Engagement und Kompetenz ständig verändern.

Die erste Phase könnte man Verliebtheitsphase nennen. Wer schon einmal verliebt war, weiß, dass das Engagement am Anfang immens hoch ist. Die Kompetenz dagegen ist denkbar gering. Die „Verliebtheitsphase“ gibt es aber auch in anderen Lebensbereichen, zum Beispiel wenn man ein neues Hobby beginnt, eine neue Ausbildung, einen neuen Job oder wenn man zum ersten Mal ein Haus baut oder einen Garten anlegt. Zu Beginn ist der Enthusiasmus im Vergleich zum Wissen über die Herausforderung unverhältnismäßig groß.

Nach einigen Wochen oder Monaten kommt man dann in Phase 2.

Man weiß schon recht gut wie der Hase läuft. Vom neuen Partner hat man die eine oder andere negative Seite kennen gelernt, im Job ist man eingearbeitet und im Hobby hat man sich die wichtigsten Grundbegriffe erschlossen.

Die Kompetenz ist also gestiegen, wundersamer Weise ist aber parallel dazu das Engagement in etwa gleichem Maße gefallen. Wenn man davon spricht, leuchten die Augen nicht mehr so und der eine oder andere Gedanke in die Richtung, dass das sooo toll alles gar nicht ist, hat sich auch schon eingeschlichen.

Phase 2 geht fließend in Phase 3 über und ist dieser auch sehr ähnlich. Phase 3 ist lediglich eine konsequente Fortsetzung. Die Kompetenz geht weiter nach oben, das Engagement nach unten. Die Linien begegnen sich oder kreuzen sich sogar. Bis man eine fortgeschrittene Phase 3 erreicht hat, können Jahre vergehen.

In Phase 2 und Phase 3 wechselt ein sehr großer Prozentsatz an Menschen wieder den Job, verlässt eine Beziehung wieder oder gibt ein Hobby wieder auf. Da das Engagement sukzessive immer weiter nach unten geht, wird der Schluss gezogen, dass es eben doch nicht „das Richtige“ ist, nicht wissend, dass diese Phasen vollkommen normal sind und in jedem Bereich immer durchlaufen werden müssen. Man quält sich dann vielleicht noch eine gewisse Zeit mit der Entscheidung und schließlich gibt man auf.

Das ist sehr schade, denn nach Phase 3 kommt die Phase 4, die Meisterschaft.

Hier wird es erst richtig interessant. Hier ist die Kompetenz sehr hoch, man hat mehrjährige Erfahrung und ein beachtliches Wissen angehäuft. Man hat auch reichlich mit den Nachteilen Bekanntschaft gemacht und unzählige Schwierigkeiten sowie mühsame Zeitspannen durchgestanden und trotzdem ist, wie durch ein Wunder, das Engagement zurückgekehrt. Nicht trotz sondern gerade weil man der Angelegenheit nicht mehr blauäugig gegenüber steht.

Hier erreichen Beziehungen echte Tiefe und der Job ist nicht mehr nur eine Beschäftigung, sondern bringt Erfüllung.

Ich war wirklich berührt bei dem Seminar, als mir diese Zusammenhänge klar wurden.

Zurückblickend auf mein Leben gingen mir so einige Lichter auf. Wie oft man etwas durchleben kann, ohne zu verstehen, was da gerade passiert. So manch „falscher“ Weg hatte sich mir einfach noch nicht erschlossen, als ich ihn wieder verließ.

Und wie blöd ist man doch eigentlich, wenn man eine Sache beginnt, um sich darin baldmöglichst auszukennen, doch wenn man sich dann auskennt, interessiert es einen nicht mehr.

Es macht uns also das glücklich, wo wir diese Phasen einfach durchlaufen mussten, weil wir nicht davonlaufen konnten oder weil wir es freiwillig gemacht haben. Und es kommt dabei gar nicht so sehr auf das an, was wir da machen. Es gibt nicht den EINEN Partner, nicht den einen Job.

Es gibt die innere Einstellung, aus allem das Beste zu machen oder an allem herumzumäkeln.

Übung 5)

Im nächsten Schritt lade ich dich ein zu überprüfen, welche deiner Stärken du lebst und welche du vernachlässigst. Denk daran, dass du sie nicht grundlos hast, sondern um sie anzuwenden.

5a)

Nimm deine Listen mit den Fähigkeiten, den Eigenschaften und den Kompetenzen, also dem was du gelernt und dem was du erfahren hast, zur Hand und vergib bei jedem einzelnen Punkt eine Punktwertung von 1-10, wie stark du diese Stärke in dein Leben integrierst. (Wobei wieder 1 für ganz wenig und 10 für ganz viel steht)

5b)

Im nächsten Schritt gehst du die bewerteten Listen noch einmal durch und fragst dich bei jedem Punkt, ob diese Wertung so für dich in Ordnung ist, oder ob du lieber mehr davon in dein Leben integrieren möchtest. Hebe die Punkte hervor, die du verstärkt einbringen willst.

5c)

Danach gehst du ähnlich vor, wie du es im Modul 1 schon getan hast. Du richtest dich auf eine Lösung aus und stellst die Frage in den Raum: Wie kann ich mehr davon leben?

Auch wenn dir nicht gleich etwas einfällt, werden sich nach und nach Wege zeigen.

Alles, was dir einfällt, hältst du sofort schriftlich fest. Am besten nimmst du dir in nächster Zeit immer etwas zu schreiben mit oder du verwendest dein Handy als Notizblock.

Solltest du wieder öfter tanzen gehen? Solltest du deinen Lieben wieder mehr zuhören, wieder öfter eine Party organisieren, wieder mehr lesen oder Tagebuch schreiben?

Vielleicht geht es auch in manchen Bereichen einfach nur darum, deine Stärken wieder bewusster zu genießen.

Übung 6)

Nimm dir deine Liste von Modul 1 zur Hand, auf die du notiert hast, was dich in deinem Leben stört. Vergleiche diese Herausforderungen mit den Listen deiner Stärken und frage dich bei jedem Punkt: Welche meiner Stärken kann mir hier helfen?

In der Regel stellen sich dir im Leben nur die Herausforderungen, die du anhand deiner vorhandenen Stärken auch tatsächlich lösen kannst.

Achte darauf, ob es vielleicht bestimmte Stärken gibt, die du in einem Lebensbereich sehr gut auslebst, in einem anderen Bereich aber völlig vernachlässigst.

Findest du z.B. im Beruf immer kreative Lösungen für andere, kannst aber nicht glauben, dass es auch für deine eigenen privaten Probleme einfache Lösungen geben kann?

Kannst du im Job toll durchhalten, aber beim Abnehmen nicht? Warum gelingt es dir im Job? Wie könntest du diese Stärke übertragen?

Übung 6)

Mach es dir zur Gewohnheit, wann immer du im Leben herausgefordert bist, dich zunächst zu fragen, wie hier eine Lösung aussehen könnte.

Die nächste Frage die du dir stellen kannst ist die: *Welche meiner Stärken kann mir hier helfen?*