

# Schattenseiten: Deine Stärken im verborgenen

Wenn wir uns mit unseren Stärken auseinandersetzen, kommt unweigerlich die Frage nach den Schwächen. Viele Menschen möchten auch gewappnet sein, falls sie z.B. in einem Bewerbungsgespräch danach gefragt werden, oder nicht zu „eingebildet“ sein, wenn sie sich nur mit ihren Stärken beschäftigen.

Deshalb lass uns doch gern in das Thema Schwächen eintauchen:

## Los geht's:

Wenn wir also über uns nachdenken, worin wir gut sind, was wir gut können, was unsere Stärken sind, tauchen manchmal auch Gedanken auf, die sich darum drehen, worin wir „schlecht“ sind. Das ist das, was wir dann als Schwäche oder negative Eigenschaft bezeichnen. Vielleicht ist das auch etwas, was für uns prinzipiell ok ist, von anderen jedoch negativ beurteilt und kommentiert wird.

Wenn dir das begegnet, nutze gern die Gelegenheit, dich etwas mehr damit zu beschäftigen. Jedoch an dieser Stelle nicht im Sinne, dass du dich ändern musst oder dir etwas an- oder abtrainieren sollst.

**Im Gegenteil.** Nimm dir gern die „Schwächen“ und schau genauer hin. Unvoreingenommen.

- Notiere dir die Eigenschaft, die Verhaltensweise etc. und dann spür rein.
  - Wofür ist dies gut für dich? Worin unterstützt dich diese „Schattenstärke“?
  - Was ist ihr Vorteil?
  - Was erreichst du dadurch bzw. was steckt Gutes darin?
  - Bist du vielleicht zurückhaltend und solltest „forscher“ sein? Du kannst jedoch dadurch auf einer anderen Ebene mit Menschen in Verbindung treten? Oder bist du forsch und meinst, du solltest weniger Ambitionen haben? Doch ohne dem, könntest du nicht das bewegen, was du dir vorgenommen hast.
  - Was also ist das Licht, das den Schatten wirft?

# Schattenseiten: Deine Stärken im verborgenen

Unterscheide zwischen dem, was du wirklich ändern wollen würdest oder dem, was auf den ersten Blick negativ erscheint, gleichzeitig auch positive Seiten hat.

**Wähle davon eine „Schattenstärke“ aus, die dich besonders beschäftigt.**

- **Wie könntest du diese Eigenschaft in Zukunft bewusster einsetzen, um deine Ziele zu erreichen?**

Bei dieser Reflexion geht es nicht darum, dass du dir etwas schön reden sollst oder „reframen“, was du an dir nicht magst. Doch vielleicht bestätigt sich für dich, dass jede Medaille 2 Seiten hat und sich deine Welt ändert, wenn du dir neue Gedanken erlaubst. Selbstakzeptanz ist der Schlüssel für inneren Frieden und dadurch gewonnene Kraft.

