

# Deine Stärken und Potenziale

Nicht nur für einen Bewerbungsprozess ist es hilfreich, sich ab und zu der eigenen Stärken und Potenziale bewusst zu werden. Mit diesem Bewusstsein wird vieles leichter, wir trauen uns mehr und öffnen uns auch für neue Herausforderungen, weil wir wissen, dass wir alles in uns tragen, was wir dafür brauchen.

Darauf zielt dieser Reflexionsimpuls ab, dass du dein Bewusstsein um deine Stärken und Potenziale für dich schärfen kannst, sowie im Alltag und auch in speziellen Situationen wie Bewerbungsgespräche u.ä. nutzen kannst.

Im ersten Teil geht es dabei um deine persönlichen Stärken, im zweiten Teil um deine Kenntnisse und Fähigkeiten.

## Los geht's mit Teil 1:

- **Selbstbild: Wofür schätzt du dich?**

Nimm dir wieder Papier und Stift zur Hand und notiere (mindestens) 15 deiner Stärken. Das können Stärken sein, mit denen du geboren wurdest, Stärken, die dir aus deiner Familie mitgegeben wurden, und auch solche, die du dir nach und nach erworben hast.

- Was kommt dir sofort ohne nachzudenken in den Sinn?
- Was sind positive Talente und Charakterzüge, die du automatisch und natürlich auslebst?
- Wie würdest du dich beschreiben? Bist du empathisch und zielstrebig? Hast du analytisches Denken und Organisationstalent? Würdest du dich als kreativ, neugierig und/ oder pragmatisch bezeichnen? Hast du Humor und Kommunikationstalent?

Was noch?

# Deine Stärken und Potenziale

- Zu jeder dieser 15 Stärken füge nun mindestens 2 Beispiele hinzu.

Das können Beispiele aus deinem Privatleben sein und/ oder aus deinem Berufsleben:

- Wenn z.B. Empathie eine deiner Stärken ist, woran kannst du das erkennen?
- Wenn ein Kamerateam dich begleiten würde und ein „Stummfilm“ gedreht würde, woran würden die Zuschauenden erkennen, dass du eine empathische Person bist?
- Was bestätigen dir Menschen, die dir nahe stehen, oder auch Fremde?

Gibt es Stärken, die mit deinen Hauptwerten aus Modul 1 übereinstimmen?

Trage die Stärken in die erste Spalte der Tabelle ein oder nutze gern dein eigenes Layout.

	STÄRKE	BEISPIEL 1	BEISPIEL 2
1			
2			
3			

# Deine Stärken und Potenziale

- Fremdbild: Wofür schätzen dich andere?

Parallel zum ersten Teil, wenn du selbst deine Stärken notierst, bitte 5 dir wohlgesonnene Menschen darum, dir 5 deiner Stärken aufzuschreiben. Was schätzen sie an dir?

Lass dir bitte zu jeder der Stärken auch jeweils ein Beispiel nennen.

Sollten dir Menschen eine Sprachnachricht mit ihrer Antwort schicken, schreibe sie dir auf.



*Es kann sein, dass diese Aufgabe eine Hürde für dich ist, andere um „Lob“ zu bitten. Sag, es ist ein Auftrag aus dem Coaching 😊. Ich kann dir versichern, dass es für die Menschen ein Geschenk ist, dies für dich tun zu können. Es steht dir frei, dies auch für sie zu tun.*

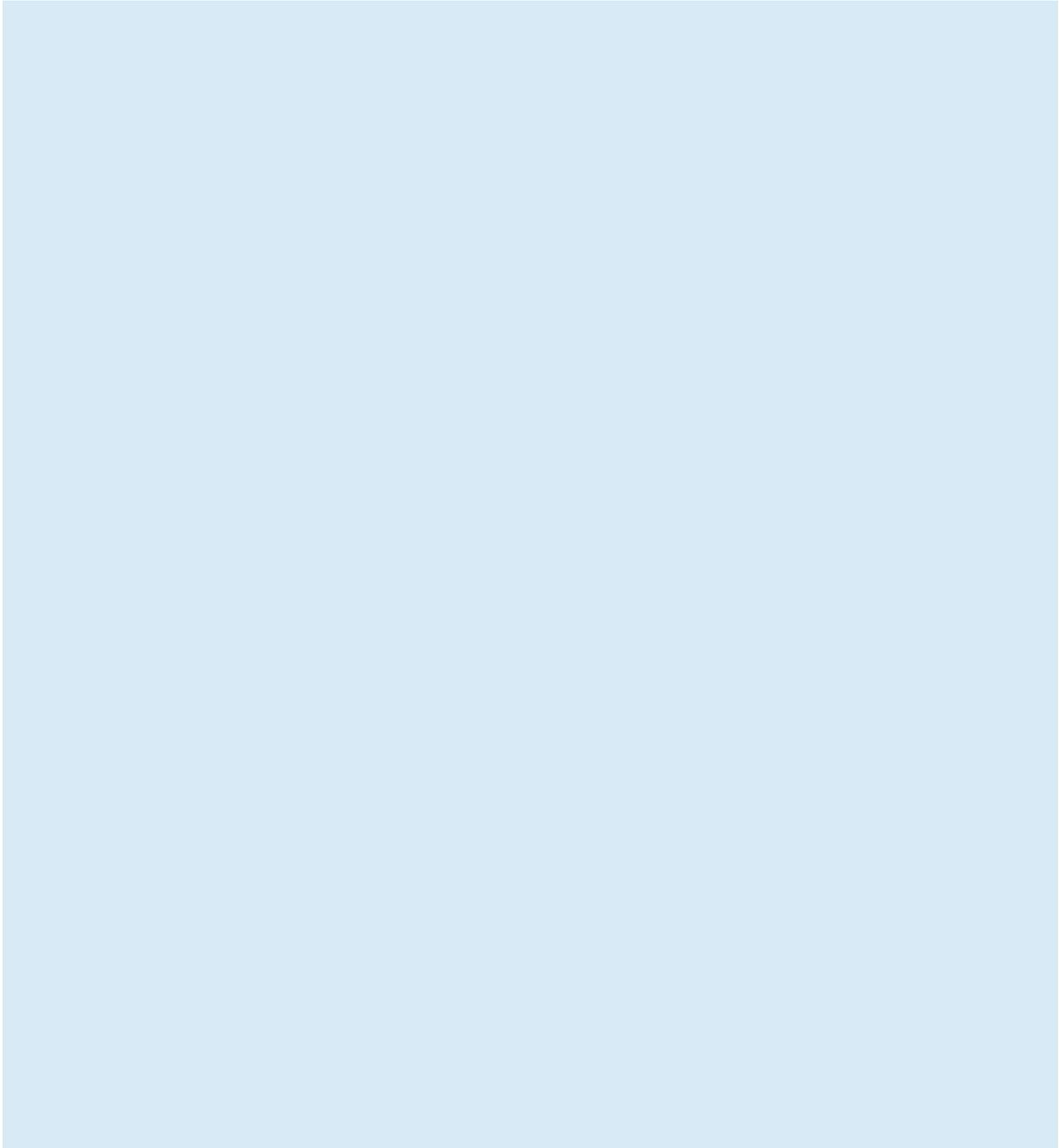
Lies bitte die Antworten erst, wenn du selbst mit deiner Liste fertig bist.

Nimm dir dann Zeit, die Antworten zu lesen und zu genießen. Ich empfehle dir, dir deine und ihre Antworten aufzubewahren. Manchmal ist es schön, darauf zurück greifen zu können.

- Tauche dann in den Vergleich der Antworten ein.
  - Welche Überschneidungen gibt es?
  - Was sind die häufigsten Nennungen?
  - Was ist eine Bestätigung für dich, was vielleicht auch überraschend?
  - Was fehlt dir vielleicht sogar oder siehst du anders?

Gemeinsam mit Teil 2 (wir kommen gleich dazu) ist die Beschäftigung mit deinen Stärken (sowohl aus deinem Selbst- als auch aus dem Fremdbild) eine wunderbare Hilfestellung in der Vorbereitung von Vorstellungsgesprächen und auch für deinen Lebenslauf. Du wirst dir deiner Stärken bewusster, vor allem in Beziehung zur Position und Tätigkeit, die du ausfüllen möchtest. Du wirst leichter von dir erzählen können und vor allem auch aus deiner Lebensgeschichte schöpfen können.

*Platz für deine Notizen*



# Deine Stärken und Potenziale

## Kommen wir nun zu Teil 2:

Nimm dir Zettel und Stift zur Hand. Dieses Mal konzentriere dich auf die Kenntnisse und Fähigkeiten, auf Fertigkeiten und Wissen, das du dir im Laufe deines Lebens angeeignet hast.

Notiere wieder mindestens 15 Stück mit jeweils 2 Beispielen. Nutze dafür gern die Tabelle.

Eine Stärke, ein Talent könnte z.B. sein, dass du musikalisch bist, eine Fähigkeit, die du dir angeeignet haben könntest, wäre Klavierspielen.

Schau dabei ruhig auch in die Vergangenheit, die etwas weiter zurückliegt. Was kommt aus deiner Kindheit, deiner Jugend, aus deiner Schulbildung/ Ausbildung/ Studium, was aus deiner Berufstätigkeit? Was ist mit deinen Rollen in deinem Leben verknüpft (z.B. Elternrolle)? Welche Fähigkeiten nutzt du im Alltag?

- Was kannst du?
- Was davon besonders gut?
- Wofür wirst du gelobt?
- Was kannst du im Schlaf, ohne darüber nachdenken zu müssen?
- Was fällt dir besonders leicht?
- Worin bist du besonders geschickt?
- Was ist für dich so selbstverständlich, dass andere staunen, was du jedoch nicht als etwas Besonderes betrachtest? (Was ist dein Wasser, in dem du als „Fisch“ schwimmst?)
- Worin hast du Fachkompetenz und/ oder Expertenwissen (ohne dass du in dem Bereich arbeiten musst)?
- Worin bist du gut oder erfolgreich, so dass auch andere Menschen dafür auf dich zukommen (und/oder du dafür bezahlt wirst)?

# Deine Stärken und Potenziale

Beobachte dich dafür im (Berufs-)Alltag.

Wie ist es mit Autofahren, Fotografieren, Organisieren, Einparken, Streit schlichten, Kochen, Erklären, Workshops halten, Programmieren, Präsentationen erstellen, Reparieren, Care Arbeit, ...

	FÄHIGKEIT	BEISPIEL 1	BEISPIEL 2
1			
2			
3			

Kommen wir nun zum Teil, der alles zusammenführt:

Aus Teil 1 und 2 wähle jeweils mindestens 5 Stärken und Fähigkeiten aus, auf die du besonders stolz bist.

Welche Stärken und Fähigkeiten möchtest du auch in deinem (neuen) Job einsetzen?

	STÄRKE	FÄHIGKEIT
1		
2		

# Deine Stärken und Potenziale

Wie und wofür sind diese Stärken und Fähigkeiten besonders nützlich?

	STÄRKE	WIE UND WOFÜR NÜTZLICH	FÄHIGKEIT	WIE UND WOFÜR NÜTZLICH
1				
2				
3				

Deine Antworten sind ein wertvoller Indikator dafür, was deine „Zone of Genius“ ist, von der Gay Hendricks in seinem Buch „The Big Leap“ spricht. In Übereinstimmung mit unseren Werten und unseren Stärken arbeiten zu können und zusätzlich die Fähigkeiten und Kenntnisse anwenden zu können, die wir lieben, öffnet den Weg für ein erfülltes Berufsleben.

Wir können dann „wir selbst“ sein, aus uns heraus, mit dem, was wir mitbringen, und uns frei weiter in Richtung unserer Wünsche entwickeln.

Nutze die Übersicht deiner Stärken und Fähigkeiten auch bei der Erstellung deiner Bewerbungsunterlagen und Vorstellungsgespräche. Du hast nun auch die passenden Geschichten dazu, die du erzählen kannst. Sogar die Formulierung „meine Familie/ Freunde sagen über mich...“ kannst du verwenden. 😊

*Platz für deine Notizen*

