



GEGENWART

TEIL 2: STÄRKEN

Gegenwarts-Reflexion: Stärken

ALLGEMEINES ZUR ÜBUNG

Die Übung soll dazu dienen, eine tiefgehende Analyse der positiven Aspekte deiner Persönlichkeit zu machen.

Diese Übung kann bis zu 3 Stunden dauern und kann jederzeit und unabhängig von deiner aktuellen Stimmung durchgeführt werden.

WARUM MIT STÄRKEN BESCHÄFTIGEN?

Diese Übung ist das Gegenstück zur Reflexion deiner Schwächen. Das Ziel ist, ein klares Bild deiner Stärken zu zeichnen und zu verstehen, wie sie dein Leben in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft positiv beeinflussen können.

Indem du deine Stärken bewusst erkennst, kannst du:

- Selbstvertrauen und Klarheit über deine Persönlichkeit gewinnen.
- Bewusst Strategien entwickeln, um deine Stärken noch besser zu nutzen.
- Sie gezielt für deine persönliche und berufliche Entwicklung einsetzen.

ABLAUF DER ÜBUNG

Schritt 1: Auswahl deiner Stärken

Du wählst 2 bis 10 Stärken aus verschiedenen Kategorien aus.

Schritt 2: Priorisierung deiner Stärken

Aus den ausgewählten Stärken entscheidest du, welche am stärksten dein Leben beeinflusst haben.

Schritt 3: Tiefere Reflexion

Für jede priorisierte Stärke beantwortest du:

- Wie hat sie dir in der Vergangenheit geholfen?
- Was hättest du noch besser machen können?
- Wie kannst du sie jetzt und in der Zukunft noch stärker nutzen?

HINTERGRUND: DEINE PERSÖNLICHKEIT VERSTEHEN

Jede Persönlichkeit besteht aus zwei übergeordneten Merkmalen:

- **Plastizität:** Flexibilität, Neugier, Anpassungsfähigkeit.
- **Stabilität:** Struktur, Organisation, emotionale Kontrolle.

Diese beiden Hauptmerkmale lassen sich in fünf Kernbereiche (Big Five) unterteilen, welche jeweils positive und negative Auswirkungen haben können:

1) Extraversion (Gesellig vs. Zurückhaltend)

- Positiv: Enthusiastisch, aktiv, selbstbewusst.
- Negativ: Zu dominant, ungeduldig, sucht übermäßig nach Aufmerksamkeit.

2) Offenheit (Kreativ vs. Konservativ)

- Positiv: Fantasievoll, philosophisch, neugierig.
- Negativ: Sprunghaft, zu sehr in Ideen versunken, schwer zu fokussieren.

3) Gewissenhaftigkeit (Strukturiert vs. Sorglos)

- Positiv: Organisiert, diszipliniert, zielstrebig.
- Negativ: Zu perfektionistisch, überkritisch, zwanghaft strukturiert.

4) Emotionale Stabilität (Gelassen vs. Stressanfällig)

- Positiv: Ruhig, ausgeglichen, belastbar.
- Negativ: Übermäßig ängstlich, reizbar, neigt zu Selbstzweifeln.

5) Verträglichkeit (Kooperativ vs. Durchsetzungsfähig)

- Positiv: Mitfühlend, verständnisvoll, vertrauensvoll.
- Negativ: Zu konfliktscheu, manipulierbar, nachtragend.

1 Auswahl deiner Stärken

Wähle aus jeder Kategorie **bis zu 10 Stärken, mindestens jedoch 2**. Falls eine Beschreibung nicht perfekt auf dich zutrifft, mache dir keine Sorgen – du wirst später eine engere Auswahl treffen.

1) EXTRAVERSION (GESELLIG VS. ZURÜCKHALTEND)

- Ich bin eine gesellige Person und verbreite gute Laune
- Ich fühle mich wohl in Gesellschaft anderer
- Ich beginne leicht Gespräche mit Fremden
- Ich bin oft derjenige, der eine Gruppe zusammenhält
- Ich kann andere mit meiner Begeisterung anstecken
- Ich habe keine Angst, im Mittelpunkt zu stehen
- Ich knüpfe schnell neue Freundschaften
- Ich kann Menschen für eine Idee oder ein Ziel begeistern
- Ich bin ein guter Gastgeber und organisiere gerne Treffen
- Ich bringe andere oft zum Lachen
- Ich kann gut zuhören und lasse andere zu Wort kommen
- Ich dominiere Gespräche nicht zu sehr
- Ich bin selten zu laut oder aufdringlich
- Ich gebe Geld bedacht aus und nicht impulsiv
- Ich muss nicht ständig im Mittelpunkt stehen
- Ich ziehe mich bewusst zurück, wenn ich Ruhe brauche
- Ich genieße auch Zeiten alleine, ohne soziale Ablenkung
- Ich denke erst nach, bevor ich handle

2) OFFENHEIT (KREATIV VS. KONSERVATIV)

- Ich bin voller neuer Ideen
- Ich habe eine lebendige Vorstellungskraft
- Ich bin philosophisch interessiert und reflektiert
- Ich kann komplexe Zusammenhänge schnell erfassen
- Ich bin kreativ und liebe es, Neues zu erschaffen
- Ich liebe es, neue Dinge zu lernen
- Ich habe oft innovative Lösungsansätze
- Ich kann tiefgründige Gespräche führen
- Ich kann mich gut in verschiedene Perspektiven hineinversetzen
- Ich bleibe stets neugierig und offen für neue Erfahrungen
- Ich schätze Traditionen und bewährte Methoden
- Ich bin praktisch und bodenständig
- Ich mag Stabilität und verlässliche Strukturen
- Ich folge klaren moralischen Werten
- Ich bin nicht von kurzlebigen Trends beeinflusst
- Ich bleibe standhaft in meinen Überzeugungen
- Ich bevorzuge bewährte Prozesse statt unnötiger Veränderungen

3) GEWISSENHAFTIGKEIT (STRUKTURIERT VS. CHAOTISCH)

- Ich bin sehr zuverlässig und halte meine Versprechen
- Ich habe eine hohe Arbeitsmoral und erledige Aufgaben gewissenhaft
- Ich setze mir klare Ziele und arbeite konsequent daran
- Ich organisiere meinen Alltag effektiv
- Ich plane langfristig und strukturiert
- Ich bin detailorientiert, ohne mich darin zu verlieren
- Ich bin diszipliniert und arbeite ausdauernd an meinen Vorhaben
- Ich bleibe fokussiert, auch wenn Ablenkungen auftauchen
- Ich bin ein geduldiger Problemlöser
- Ich erledige Aufgaben immer pünktlich und gründlich
- Ich kann spontan sein und im Moment leben
- Ich lasse mich nicht von Perfektionismus blockieren
- Ich bleibe entspannt, selbst wenn Dinge nicht nach Plan laufen
- Ich bin flexibel und passe mich neuen Situationen schnell an
- Ich lasse auch mal los und genieße die kleinen Dinge im Leben

4) EMOTIONALE STABILITÄT (GELASSEN VS. STRESSANFÄLLIG)

- Ich bin emotional ausgeglichen und widerstandsfähig
- Ich bleibe ruhig, selbst in stressigen Situationen
- Ich lasse mich nicht von negativen Emotionen überwältigen
- Ich kann schnell wieder zur Ruhe kommen, wenn ich aufgebracht bin
- Ich gehe mit Kritik gelassen um
- Ich sehe Herausforderungen als Chancen, nicht als Bedrohung
- Ich bin optimistisch und sehe das Positive in Situationen
- Ich lasse mich nicht leicht aus der Fassung bringen
- Ich vertraue darauf, dass sich die Dinge zum Guten wenden
- Ich lerne aus Fehlern, statt mich von ihnen entmutigen zu lassen
- Ich bin vorsichtig und denke über Risiken nach
- Ich achte auf meine mentale und physische Gesundheit
- Ich verhalte mich verantwortungsbewusst in herausfordernden Situationen

5) VERTRÄGLICHKEIT (KOOPERATIV VS. DURCHSETZUNGSFÄHIG)

- Ich vertraue anderen Menschen und sehe das Gute in ihnen
- Ich bin einfühlsam und verstehe die Emotionen anderer
- Ich kann gut zuhören und biete Unterstützung an
- Ich bin loyal und zuverlässig in Freundschaften
- Ich bin ein guter Teamplayer und arbeite gut mit anderen zusammen
- Ich setze mich für Gerechtigkeit und Harmonie ein
- Ich finde leicht Kompromisse und löse Konflikte diplomatisch
- Ich bringe Menschen zusammen und stärke Gemeinschaften
- Ich bin großzügig und hilfsbereit
- Ich bleibe fair und respektvoll, auch in schwierigen Situationen
- Ich setze klare Grenzen und lasse mich nicht ausnutzen
- Ich stehe für meine Werte und Überzeugungen ein
- Ich kann mich durchsetzen, wenn es nötig ist
- Ich habe ein gesundes Maß an Skepsis

2 Priorisierung deiner Stärken

Wähle nun 6 bis 9 Stärken, die dich am meisten geprägt haben.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Welche dieser Stärken hat mir in der Vergangenheit oft geholfen?
- Welche dieser Stärken hat mich am meisten vorangebracht?
- Welche dieser Stärken bin ich bereit, aktiv weiterzuentwickeln?

Ordne sie nach ihrer Wichtigkeit für deine persönliche Entwicklung.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

3 Reflexion & Strategie

Für jede priorisierte Stärke beantwortest du drei Fragen:

1) Erfahrung aus der Vergangenheit

- Beschreibe eine konkrete Situation, in der diese Stärke dir geholfen hat.
- Wie hat sie dir ermöglicht, eine Herausforderung zu meistern oder eine Chance zu nutzen?

2) Alternative Handlungsweise

- Was hättest du in dieser Situation noch besser machen können?
- Welche alternativen Entscheidungen hättest du treffen können, um das Potenzial dieser Stärke noch besser zu nutzen?

3) Strategien zur Weiterentwicklung

- Wie kannst du diese Stärke gezielt ausbauen?
- Welche konkreten Veränderungen kannst du umsetzen, um diese Stärke langfristig noch bewusster einzusetzen?

STÄRKE NR. 1:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 2:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 3:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 4:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 5:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 6:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 7:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 8:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

STÄRKE NR. 9:

1) ERFAHRUNG AUS DER VERGANGENHEIT

2) ALTERNATIVE HANDLUNGSWEISE

3) STRATEGIEN ZUR WEITERENTWICKLUNG

4 Abschluss der Übung

Du hast nun deine wichtigsten Schwächen identifiziert, ihre Auswirkungen reflektiert und erste Strategien zur Verbesserung entwickelt.

Zusätzliche Schritte zur Vertiefung:

- Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte – z. B. alle 3 Monate.
- Falls du es noch nicht getan hast, absolviere die Übung zur Reflexion deiner Schwächen.
- Erstelle eine langfristige Strategie, um deine Stärken gezielt in deinem Alltag und Beruf zu nutzen.

Wenn du Unterstützung bei der Reflexion und der Entwicklung langfristiger Strategien möchtest, biete ich dir gern ein 30 minütiges Gespräch zur Orientierung an.

Einen Termin kannst du hier buchen: [Zu meinem Kalender](#)