

## MEINE STÄRKEN

Eine Stärke ist das, was ich besonders gut kann, mir leicht von der Hand geht und mir zudem Spass macht. Ich bin voller Energie, wenn ich meine Stärke anwende.



Eine Stärke ist wie eine Sonnenuhr. Um sie optimal zu nutzen, muss ich sie an die Sonne, ins richtige Licht setzen. Stärken, die nicht erkannt und genutzt werden, sind vergleichbar mit Sonnenuhren im Schatten<sup>1</sup>. Stärken sollen ausfindig gemacht und in die Laufbahnplanung miteinbezogen werden – dies trägt zu einem sinnerfüllten und zufriedenstellenden Berufsleben bei. Selbstverständlich können Stärken auch in der Freizeit ausgelebt werden.

Meine Stärken können für mich so selbstverständlich sein, dass ich sie leicht übersehe. Um sie wahrzunehmen, trete ich einen Schritt zurück und beobachte mich anhand verschiedener Tätigkeiten: Wie rasch erfasse ich eine Tätigkeit? Wie schnell beherrsche ich mit der Tätigkeit verbundene Finessen und Tricks? Blühe ich in der Tätigkeit richtig auf und vergesse ich dabei die Zeit? Welche Unterschiede stelle ich zu anderen Tätigkeiten fest?

Nachfolgende Übung kann mir helfen, meine Stärken ausfindig zu machen.

---

<sup>1</sup> Benjamin Franklin, zit. nach Buckingham & Clifton, 2016.

## STÄRKEN AUSFINDIG MACHEN

Ich notiere mindestens 5 Tätigkeiten (auch ausserhalb der Schule oder Arbeit), die mich begeistern und bei denen ich ganz die Zeit vergesse. Es sind Tätigkeiten, die ich freiwillig tun würde, weil sie mir Freude bereiten.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Welche Aufgaben – in der Schule oder bei der Arbeit – fallen mir besonders leicht?

Ich denke an Situationen, die mir besonders gut gelungen sind und an all das, was ich geschafft habe. Welche Stärken konnte ich anwenden?

Über welche Themen und Inhalte weiss ich besonders viel? Es sind Themen, mit welchen ich mich stundenlang beschäftigen möchte:

Wofür werde ich immer wieder gelobt?

# STÄRKEN AUSFINDIG MACHEN

Ich hole eine oder mehrere Fremdeinschätzungen ein, indem ich untenstehende Fragen beantworten lasse. Vorgängig fülle ich die leeren Felder aus (Person von der ich die Fremdeinschätzung erhalte sowie meinen Vornamen).

Fremdeinschätzung (erhalten von: \_\_\_\_\_)

1. Stärken einer Person überraschen positiv. Man fragt sich, wie die Person das bloss so gut macht. Mit welchen ganz besonderen Stärken hat mich (Vorname) \_\_\_\_\_ immer wieder überrascht?
2. Bei welcher Aufgabe oder bei welchem Problem würde ich (Vorname) \_\_\_\_\_ als Experte/Expertin beiziehen?
3. Welche weiteren Stärken hat (Vorname) \_\_\_\_\_?

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag: Paderborn.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung. Campus Verlag: Frankfurt/New York.

Fredrickson, B. (2009). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag GmbH: Frankfurt am Main.

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (abgerufen am 09.07.2019)

McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work. FirstEditing.

Abbildung Seiten 1 und 4: <https://pixabay.com> (abgerufen am 19.08.2019)

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

## MEINE GRÖSSTEN STÄRKEN AUF EINEN BLICK

Ich lasse meine erarbeiteten Stärken nochmals auf mich wirken. Welche Stärken wurden mehrmals genannt? Mit welchen Stärken identifiziere ich mich am meisten? Meine grössten Stärken notiere ich prägnant in die untenstehende Tabelle. Kann ich meine Stärken einsetzen, dann erzielen sie Wirkung – Wie eine Sonnenuhr, die ich ins richtige Licht setze.



**Meine grössten Stärken:**

**Inwieweit kann ich meine grössten Stärken in meinem Beruf anwenden? Und in meiner aktuellen Arbeitsstelle?**

**In welchen Berufen, Funktionen, Tätigkeiten könnte ich meine grössten Stärken gut zum Tragen bringen?**

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.  
Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag: Paderborn.  
Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung. Campus Verlag: Frankfurt/New York.  
Fredrickson, B. (2009). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag GmbH: Frankfurt am Main.  
Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.  
Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (abgerufen am 09.07.2019)  
McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work. FirstEditing.  
Abbildung Seiten 1 und 4: <https://pixabay.com> (abgerufen am 19.08.2019)

# WORIN ICH MICH ENTWICKELN UND WAS ICH VERMEIDEN MÖCHTE

Generell ist es lohnenswert, sich vor allem auf eigene Stärken zu konzentrieren und diese weiter auszubauen. Bin ich mir meinen «Schwächen» bewusst, kann ich sie beim Suchen einer beruflichen Lösung umgehen oder mich bei Bedarf weiterentwickeln und die «Schwächen» gezielt vermindern. Ich beantworte die folgenden Fragen:

**Wo fehlt mir in der Schule oder bei der Arbeit manchmal die nötige Kompetenz, um meine Aufgaben gut zu erledigen? Wie könnte ich diese Kompetenz(en) weiterentwickeln?**

**Welche Kompetenzen erachte ich als wichtig für meine berufliche Zukunft und möchte ich weiterentwickeln? Wie könnte ich dies machen?**

**In welchen Situationen, in der Schule oder bei der Arbeit, fühle ich mich immer wieder unwohl? Welche Kompetenzen könnte ich entwickeln, um mich in solchen Situationen besser zu fühlen?**

**Welche Aufgaben, in der Schule oder bei der Arbeit, kosten mich immer wieder Überwindung? Es sind Tätigkeiten, denen ich inskünftig am liebsten aus dem Weg gehen möchte.**

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.  
Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag: Paderborn.  
Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2016). Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt! Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung. Campus Verlag: Frankfurt/New York.  
Fredrickson, B. (2009). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag GmbH: Frankfurt am Main.  
Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.  
Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com) (abgerufen am 09.07.2019)  
McQuaid, M. & Lawn, E. (2014). Your Strengths Blueprint: How to be Engaged, Energized, and Happy at Work. FirstEditing.  
Abbildung Seiten 1 und 4: <https://pixabay.com> (abgerufen am 19.08.2019)