

# Stärken entwickeln



Sich seiner Stärken bewusst zu sein und Potenziale zu nutzen, ist ein persönlicher Entwicklungsprozess. Finde heraus, was noch in dir steckt.

Die Trainerin fragt im Seminar: „Was sind deine drei größten Stärken?“ Es herrscht Stille. Vielen fallen eher Schwächen ein: „Also ich weiß, was ich nicht so gut kann ...“

## Was sind eigentlich Stärken?

Stärken sind Muster, die unser Denken, Fühlen und Handeln steuern. Sie einzusetzen, wirkt als Energiequelle, bringt Zufriedenheit und kann dem Leben mehr Bedeutsamkeit und Sinn geben. Und, sie sind vielschichtig, wie verschiedene Töne. Jeder Ton klingt anders, je nachdem auf welchem Instrument wir ihn spielen. Es hört sich auf dem Klavier anders an als auf der Gitarre.

Sich den eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu sein, ist überhaupt erst die Voraussetzung dafür, sie gezielt einzusetzen und zu wissen, in welchen Bereichen die →

Chancen zur Selbstentwicklung liegen. Wenn wir uns auf unsere Stärken fokussieren, kann Bestleistung entstehen. Seine Schwächen auszugleichen, ergibt eher Mittelmaß.

Ebenso kann die größte Stärke auch zur größten Schwäche werden und umgekehrt. Neigst du zu übersteigertem Qualitätsbewusstsein, kann das viel Zeit und Geld kosten.

## Anatomie der Stärken

Seine Stärken einzusetzen bedeutet, die inneren Regulationsprozesse in eine positive Richtung zu lenken. Im beruflichen Kontext wird häufig mit den *StrengthsFinder* nach dem Gallup-Prinzip gearbeitet, der 34 Talent-Leitmotive beschreibt. Es sind Talente, die vor allem im Berufsleben wichtig sind: →

## Die 34 Talent-Leitmotive

|                     |                         |                         |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| Analytisch          | Entwicklung             | Leistungsorientierung   |
| Anpassungsfähigkeit | Fokus                   | Selbstbewusstsein       |
| Arrangeur           | Gerechtigkeit           | Strategie               |
| Autorität           | Harmoniestreben         | Tatkraft                |
| Bedeutsamkeit       | Höchstleistung          | Überzeugung             |
| Behutsamkeit        | Ideensammler            | Verantwortungsgefühl    |
| Bindungsfähigkeit   | Integrationsstreben     | Verbundenheit           |
| Disziplin           | Intellekt               | Vorstellungskraft       |
| Einfühlungsvermögen | Kommunikationsfähigkeit | Wettbewerbsorientierung |
| Einzelwahrnehmung   | Kontaktfreudigkeit      | Wiederherstellung       |
| Enthusiasmus        | Kontext                 | Wissbegierde/Lerner     |
|                     |                         | Zukunftsorientierung    |

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen erfolgreich sind, wenn sie sich auf das konzentrieren, was sie am besten können. Die individuelle Kombination aus Talenten, Fähigkeiten und Wissen bildet unsere Stärken.

## Selbstreflexion: So kommst du deinen Stärken auf die Spur

Nimm dir etwas Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand. Jetzt stellst du dir vor, du interviewst dich selbst. Beantworte dir folgende Fragen:

- ▶ Wo bist du erfolgreich?
- ▶ Was fällt dir leicht?
- ▶ Welche Begabungen & Talente hast du?
- ▶ Bei welchen Tätigkeiten vergisst du die Zeit und bist voller Energie?
- ▶ Welche Aufgaben haben dir in letzter Zeit besonders viel Freude bereitet?
- ▶ Wofür wirst du von anderen Menschen bewundert?
- ▶ Welche Stärken nehmen andere wahr? Welches Feedback bekommst du?
- ▶ Was hat dich schon immer besonders interessiert?
- ▶ Welche Hobbys und Interessen hast du?

Falls du keine Lust auf ein Selbstinterview hast, lass dich von jemand anders interviewen. Er oder sie stellt dir die Fragen und schreibt mit. Du darfst einfach erzählen. Danach lässt du dir das was du erzählt hast, einmal vorlesen. Oder du fragst einfach mal einen Freund, eine Kollegin oder deine Führungskraft, was sie an dir schätzen. →



**Extra:** 7 Faktoren der Resilienz: Das zeichnet erfolgreiche Manager aus

[Artikel lesen](#)



## Verkaufe deine Schwächen

Viele Menschen möchten ihre Schwächen gerne loswerden oder ausmerzen. Persönliche Entwicklung findet aber vielmehr statt, wenn unsere Stärken gestärkt werden. Stell dir vor, du bist auf einem Jahrmarkt. Du verkaufst dort deine Schwächen höchstbietend. Wie preist du sie an? Was ist das Besondere an ihnen und wozu ist das hilfreich?

Mit dieser Übung bekommst du einen neuen Blickwinkel auf deine Schwächen. Denn sie können in bestimmten Situationen zu Stärken werden. Hier ein paar Beispiele:

| Stärke                 | Übertreibung     | Untertreibung    |
|------------------------|------------------|------------------|
| Großzügig              | Verschwenderisch | Geizig           |
| Ausdauer               | Verbissenheit    | Ungeduld         |
| Begeisterungsfähigkeit | Fanatisch        | Gleichgültigkeit |
| Freundlichkeit         | Einnehmend       | Desinteresse     |
| Teamfähigkeit          | Selbstaufgabe    | Diktator         |

## Edelsteine für persönliches Wachstum

Sieh deine Stärken als „Edelsteine“. Sie befinden sich in deiner persönlichen Schatzkiste. Mach dir bewusst, mit welchen Fähigkeiten und Kompetenzen du deine täglichen Herausforderungen bewältigst und entwickle dich weiter. ■

### Autorin: Renate Freisler



Die Balanceexpertin ist Gründungsmitglied von → **EinfachStimmig** und als Trainerin, Coach & Beraterin tätig.