

WAS SIND MEINE STÄRKEN?

Formular zur Selbsteinschätzung & Reflexion

Oft wird gefragt: „Welche Stärken gibt es?“ Doch es gibt weder „die“ Stärken, noch eine allumfassende Stärkenliste. Denn bedenken Sie: Was der eine als Stärke sieht, gilt für den anderen als Schwäche. Wenn jemand beispielsweise sehr kommunikativ ist, mag das für Viele positiv sein, auf andere wirkt das gleiche Verhalten aufdringlich und geschwätzig.

Wichtig: In dieser Selbsteinschätzung geht es um Sie! Nicht um das, was andere als Stärke sehen oder von Ihnen erwarten. Und auch nicht um das, was Sie können möchten. Nur Sie selbst können beurteilen, was Sie als Stärke werten und wie ausgeprägt Sie eine Fähigkeit bei sich einschätzen. Daher gelten die Stärkebegriffe in der Tabelle als Anregung zur Reflexion und es gibt Raum für Stärken, die Sie selbst hinzufügen können.

Spüren Sie bei jedem Begriff in sich hinein und fragen Sie sich:



- Was verstehe ich darunter?
- Wie bewerte ich sie?
- Fällt es mir leicht?
- Macht es mir Freude?

Natürlich können Sie auch etwas gut können, was Ihnen keinen Spaß macht, aber das ermüdet oder langweilt in der Regel. Wirkliche Stärken stärken und beflügeln Sie.

LOS GEHT'S!

Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 1 bis 6: 1 - trifft voll zu/6 - trifft nicht zu

Fähigkeit/Eigenschaft.....	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
Kreativität.....							
Neugier.....							
Hoffnung.....							
Liebe zum Lernen / Lerneifer.....							
Enthusiasmus.....							
Humor.....							
Urteilsvermögen.....							
Weitblick.....							

EIGENSINN LEBENSLUST

	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
.....							
Soziale Intelligenz.....							
Tapferkeit.....							
Sinn für das Schöne.....							
Vergebungsbereitschaft.....							
Bindungsfähigkeit.....							
Dankbarkeit.....							
Selbstregulation.....							
Vorsicht / Besonnenheit.....							
Authentizität / Echtheit / Ehrlichkeit.....							
Ausdauer / Durchhaltevermögen.....							
Führungsvermögen.....							
Spiritualität.....							
Freundlichkeit.....							
Fairness.....							
Teamwork.....							
Bescheidenheit.....							
Analytisches Denken.....							
Fremdsprachen.....							
Planen.....							
Bauen & Reparieren.....							
Ins Detail gehen.....							
Den Überblick behalten.....							
Lehren/Wissen vermitteln.....							
Geduld.....							
Entspannen.....							
Beharrlichkeit.....							
Kommunikativ.....							
Entscheidungsstark.....							
Zielstrebig.....							
Genießerisch.....							
Selbstverantwortlich.....							



EIGENSINN LEBENSLUST

	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
..... Gelassenheit							
..... Einsatzbereit							
..... Delegieren							
..... Probleme lösen							
..... Zuverlässigkeit							
..... Klarheit							
..... Direktheit							
..... Kann Grenzen setzen							
..... Selbstliebe							
..... Kritikfähigkeit							
..... Hohe Frustrationstoleranz							
..... Selbstgewissheit							
..... Willensstärke							
..... Bewusstheit							
..... Mutig							
..... Kritisch							
..... Unabhängigkeit							
..... Entschlossenheit							

Soweit die Anregungen. Hier ist Raum für Ihre Ergänzungen:

.....

.....

.....

.....



Zudem sind diese vertiefenden Fragen interessant:

Was tue ich besonders gern?

Welche Erfolge hatte ich?

Was schätzen andere an mir?

Wo kenne ich mich gut aus?

Was sind meine fachlichen Kompetenzen?

Was tue ich in meiner Freizeit gern?

Nun können Sie Ihre wichtigsten Stärken hervorheben und überlegen, welche Sie gemäß dem Ansatz „Stärken stärken“ mehr zum Einsatz bringen wollen. Wenn Sie wissen möchten, inwieweit Ihre Einschätzung mit der von anderen übereinstimmt, können Sie können sich zudem Feedback geben lassen.

Datum:

--	--	--	--	--	--

Abschließende Überlegungen:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Die ersten 24 Begriffe, die in der Tabelle genannt sind, sind die sogenannten Signaturstärken der Positiven Psychologie. Was es damit auf sich hat finden Sie unter dem Stichwort „Stärken stärken“ auf www.eigensinn-lebenslust.de.

