

# Deine Stärken

---

*„Wer sich seiner Stärken bewusst ist,  
braucht sich nicht immer stark zu machen.“  
– Ernst Ferstl*

## DARUM GEHT ES

Wir leben in einer defizitorientierten Gesellschaft. Das heißt, dass viele Menschen genau wissen, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie sich stattdessen wünschen. Genauso verhält es sich mit unserer Persönlichkeit. Die meisten Menschen können sehr spontan mindestens fünf ihrer Schwächen nennen. Fragt man sie hingegen nach ihren Stärken, können die wenigsten auf Anhieb fünf ihrer größten Stärken teilen.

Und das, obwohl WIR ALLE Stärken besitzen. Du bist einzigartig und hast ganz wunderbare Stärken, von denen andere Menschen profitieren können. Und wie können wir unsere Stärken bestimmen? Überall in deinem Leben gibt es Zeichen, die auf deine Stärken hindeuten. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, diese Zeichen besser wahrzunehmen und deine Stärken zu entdecken.

---

## AUFGABE

Beantworte die Fragen in deinem eigenen Tempo. Nimm dir dabei ausreichend Zeit, aber versuche auch, so intuitiv wie möglich zu antworten.

Versuche zudem erstmal noch nicht, zwanghaft nach bestimmten Stärken zu suchen, sondern fokussiere dich auf die Fragen selbst. Prüfe dann erst in einem zweiten Schritt, welche Stärken du aus deinen individuellen Antworten herauslesen kannst.

*Manchmal sind wir so sehr an unsere eigenen Muster und Verhaltensweisen gewöhnt, dass wir sie nicht mehr als etwas Besonderes empfinden. Mache dir jedoch bewusst, dass auch die kleinen und scheinbar unwichtigen Verhaltensroutinen oder Erfahrungen bedeutsame Hinweise auf deine Stärken enthalten können.*



*Bleibe offen! Du wirst vermutlich Stärken begegnen, die du bereits vorher kanntest. Vielleicht wirst du aber auch Stärken entdecken, von denen du bisher noch nichts wusstest. Bleib neugierig und lasse die Fragen auf dich wirken!*



**Schritt 1****BRAINSTORMING**

*Was tust immer wieder besonders gerne?  
Frage dich hierzu auch, wie du deine Freizeit als Kind gerne verbracht hast.*

*Was lässt dich Raum und Zeit vergessen?  
Frage dich hierzu auch, wann du dich im 'flow' fühlst und was dir Energie gibt.*

*Welche Aufgaben übernimmst du gerne freiwillig?  
Frage dich hierzu auch, was du auch ohne Belohnung oder ohne eigenen Vorteil tun würdest.*

*Was fällt dir leicht, was anderen Menschen schwer fällt?  
Frage dich hierzu auch, welche deiner Fähigkeiten Mitmenschen häufig loben.*

*Welche Komplimente hast du schon bekommen?  
Frage dich hierzu auch, was andere vielleicht an dir bewundern oder beneiden könnten.*

Was stört dich an anderen am meisten?  
Frage dich hierzu auch, welche Aufgaben du lieber selbst übernehmen würdest, als sie abzugeben.

Welche Schulfächer machen dir Spaß?  
Frage dich hierzu auch, wann du sehr wissbegierig bist und schnell dazu lernst.

Erledigt



## Schritt 2

### FREMDEINSCHÄTZUNG

Nun geht es darum, dass du deine Freund:innen, Familie und Bekannte fragst! Denn andere Menschen sehen uns oft anders, als wir uns selbst. Deswegen kann es sehr aufschlussreich sein, mal bei deinen Liebsten nachzufragen, wo sie deine Stärken sehen würden. Ein Tipp dazu: Nutze einfach die Broadcast-Funktion von WhatsApp, um mit wenig Aufwand viele Kontakte anzuschreiben. Hierfür kannst du folgende Nachrichtenvorlage verwenden, wenn du magst.

Hey :) Ich bin gerade dabei, einen weiteren Schritt auf meinem Weg zu meiner beruflichen Zukunft zu gehen und dafür analysiere ich gerade meine Stärken.  
Da du mich ziemlich gut kennst, wollte ich auch dich fragen... Was denkst du: Welche Dinge kann ich gut? Wo liegen deiner Meinung nach meine Stärken? Gibt es bestimmte Situationen oder Beispiele, die das für dich gut verdeutlichen?  
Danke schonmal für deine Hilfe!

Erledigt



**Schritt 3****STÄRKEN BENENNEN**

Versuche jetzt, zwischen den Zeilen zu lesen und trage alle Stärken, die du sowohl aus deinen eigenen Antworten, als auch diese, welche du von deinen Mitmenschen mitgeteilt bekommen hast, in die folgende Box ein. Achte vor allem auf Worte, Begriffe oder Redewendungen, die mehrmals auftauchen.

*Was kannst du einfach besonders gut?*

Um weitere potenzielle Stärken von dir zu entdecken, kannst du auch nochmal bei deinem Ergebnis vom 16personalities-Test nachlesen. [Hier](#) kannst du nach deinem Persönlichkeitstyp suchen und dir die dazugehörenden Stärken und Schwächen anschauen. Frage dich dann, welche auf dich zutreffen könnten und welche vielleicht auch eher nicht.



Erledigt



**Schritt 4**

## DEINE TOP 5 STÄRKEN

Versuche nun aus den oben aufgeführten Stärken, deine TOP 5 zu ermitteln.

The form consists of five large, empty circles arranged in two rows. The top row contains three circles labeled 'Stärke 1', 'Stärke 2', and 'Stärke 3'. The bottom row contains two circles labeled 'Stärke 4' and 'Stärke 5'. Each circle has a small icon of a hand with the index finger pointing up, positioned above the label. The circles are intended for the user to write their top 5 strengths.

Erledigt

**Dein nächster Schritt**

Trage nun deine Top 4 Stärken unter 'Meine Top 4 Stärken' in deinem Persönlichkeitsprofil ein.

Tausche dich über deine Stärken auch mit deinen Freund:innen aus. Frage nach, ob sie die Rangliste deiner Top 5 Stärken genauso aufstellen würden, wie du.