



Herzlich Willkommen! Schön, dass Du da bist!

In den folgenden Übungen zeige ich dir, wie Du deine Stärken erkennen und für deinen Erfolg und deine Erfüllung im Job und im Leben insgesamt nutzen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

Und nun starte einfach mit der ersten Aktionsfrage.

Aktionsfrage 1: Was fällt dir leicht?

Trage eine Woche lang einen Zettel mit dir. Richte deinen Fokus während des ganzen Tages darauf, welche Tätigkeiten dir leichtfallen. Insbesondere, wenn Du eine außergewöhnliche Leistung erzielt hast und es dir leichtgefallen ist, steckt möglicherweise ein Talent dahinter. Schreibe die Tätigkeit auf und fasse sie am Ende der Woche hier zusammen.

Tätigkeiten, die mir leichtfallen:

Ein Beispiel:

- **Wo bin ich erfolgreich?**

„Wenn ich ein neues Team übernehme, ist der Umgang untereinander und die Moral nach einiger Zeit meistens super. Das gilt auch für Teams, bei denen die Stimmung vorher im Keller war.“

- **Was fällt mir dabei leicht?**

„Ich kann irgendwie eine gute Atmosphäre im Team schaffen. Früher dachte ich, das sei einfach Glück, aber es liegt wohl tatsächlich an mir. Selbst, wenn ich unbequeme Entscheidungen durchsetzen muss, bleibt die Atmosphäre im Allgemeinen erstaunlich gut.“

- **Mögliche Begabungen?**

„Menschen aufzubauen, integrativ zu wirken, konfliktdeeskalierend zu wirken.“

Aktionsfrage 2:

Welche Aufgaben laden dich energetisch positiv auf?

Beachte bei der Beantwortung dieser Frage auch unbedingt Tätigkeiten außerhalb deines Jobs und solche, zu denen es dich gedanklich hinzieht, die Du aber bisher noch nicht umgesetzt hast. Hier einige hilfreiche Reflexionsfragen dazu:

- Bei welchen Tätigkeiten vergisst Du die Zeit?
- Bei welchen Tätigkeiten bist Du voller Energie?
- Bei was fällt es dir leicht, dich zu fokussieren und ganz in der Aufgabe aufzugehen beziehungsweise den Flow-Zustand zu erreichen?
- Bei welchen Aufgaben fühlst Du dich aufgeladen und glücklich?
- Auf was freust Du dich schon, wenn Du an die nächste Woche denkst?
- Welche Aufgaben haben dir in der letzten Woche Freude bereitet?

Meine Tätigkeiten und Aufgaben, die mich energetisch positiv aufladen:

Schritt 3: Die Millionärsübung

Stelle dir vor, Du bekommst mehrere Millionen Euro vererbt, unter der Bedingung, dass Du weiter hier in Deinem Land arbeitest.

Welcher Arbeit würdest Du nachgehen?

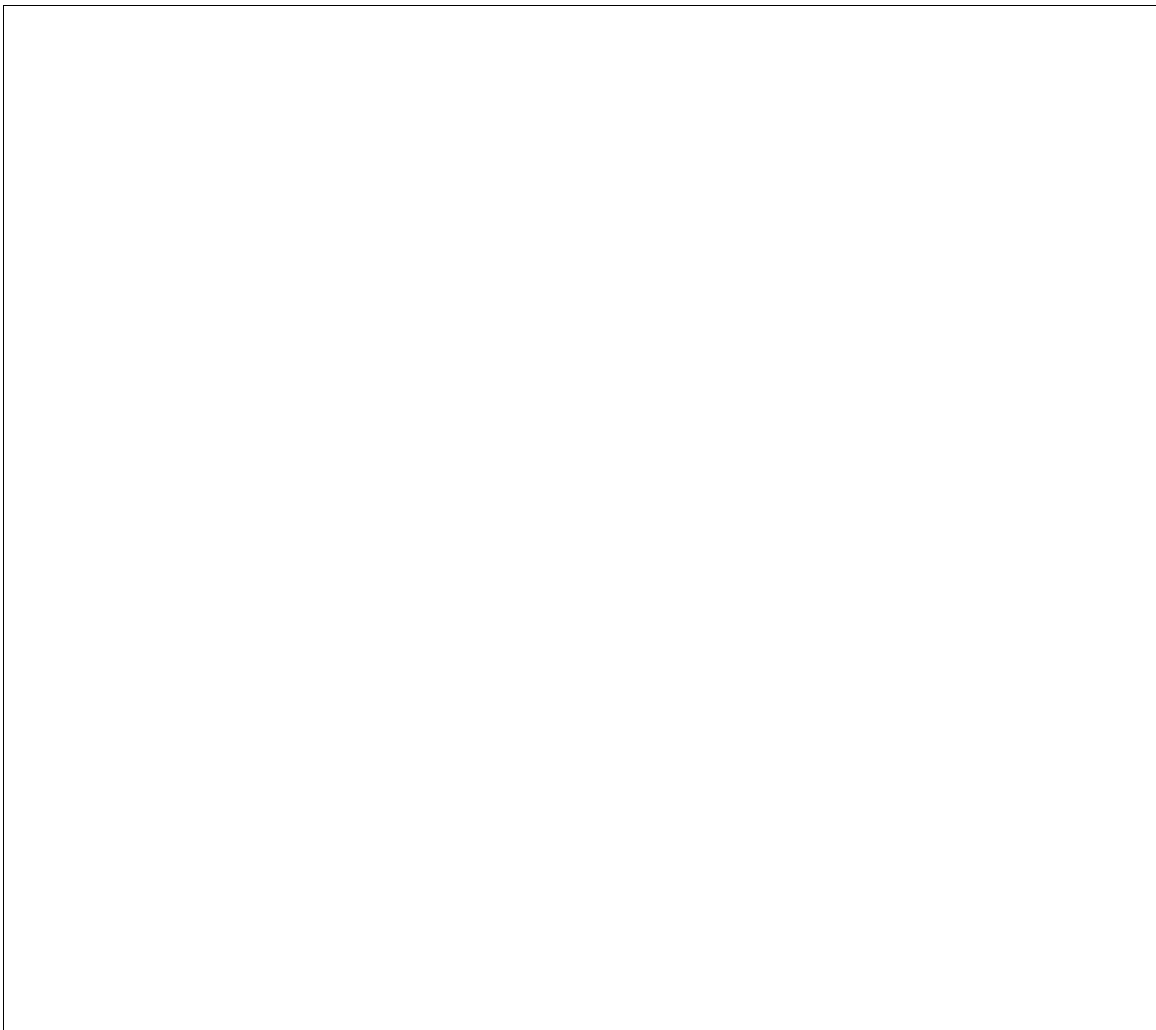
Was würdest Du Tag für Tag tun wollen? Weshalb?

Aktionsfrage 4:

Was sagt dein Umfeld, worin deine Stärken liegen?

Befrage dein persönliches Umfeld. Der Lebenspartner und gute Freunde können manchmal wichtige Impulse geben, worin Du eine besondere Begabung hast und worin eine oder mehrere Stärken bei dir liegen könnten. Paradoxerweise fallen uns unsere Begabungen manchmal selbst gar nicht auf, weil die Aufgaben, bei denen wir sie nutzen, uns so unspektakulär leichtfallen. Außerdem sind unsere immer wiederkehrenden Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster für Dritte häufig offensichtlicher!

Meine Stärken und Begabungen aus der Perspektive meines persönlichen Umfeldes:



Schritt 5: Werte das Gesammelte aus und erstelle dein individuelles Stärkenprofil.

Wenn Du der Meinung bist, genügend Hinweise gesammelt zu haben, erstelle dein individuelles Stärkenprofil.

Trage alle Begabungen, dein Wissen und deine Erfahrungen zusammen und schreibe dann drei konkrete Tätigkeiten auf, denen Du dich in der Zukunft mehr widmen willst. Ausschlaggebend ist, dass diese dich energetisch aufladen und dir leichtfallen.

1. Tätigkeit

2. Tätigkeit

3. Tätigkeit

Schritt 6:

Überlege dir konkrete nächste Schritte.

Überlege schließlich, wie Du es schaffen kannst, diese drei Tätigkeiten in Zukunft mehr in deinem Job zu integrieren. Plane hier die ersten Schritte.

Erste Schritte:



So, damit bist Du am Ende dieser Übung zu deinem persönlichen Stärkenprofil gelangt.

Wenn Du durch diese Übung nur ein Talent gefunden hast, dessen Du dir vorher nicht wirklich bewusst warst, und dieses mehr in dein Leben integrieren kannst, hat sich diese Übung für dich schon gelohnt!

Ich wünsche dir, dass Du durch diese Übung viel profitiert hast und dadurch zukünftig mehr Erfolg, Zufriedenheit und Erfüllung im Job und im Leben insgesamt hast!

Alles Gute dabei!