

Selbstcoaching Die Stärkenanalyse

basierend auf der Stärkenanalyse nach Seligmann/Brockert *

Sie wollen sich verändern, aber kommen gedanklich nicht voran

Sie wollen sich *eigentlich* verändern, entwickeln, suchen einen neuen Job, eine neue Herausforderung. Aber Sie kommen in Ihren Überlegungen nicht weiter, drehen sich im Kreis?

Risiko: Konzentration auf Schwächen

Könnte es sein, dass Sie um Ihre Schwächen kreisen? Zählen Sie sich wiederholt Ihre Schwächen auf? Vielleicht auch, um sich selbst zu begründen, warum genau das mit der Entwicklung nicht klappen kann! „Das kann ich einfach nicht“, „Dazu fehlt mir...“, „So weit bin ich nicht“, „Dazu bin ich zu jung, zu alt, zu blöd, zu unsicher, zu abgeklärt, zu grün.....“.

Sich seiner Schwächen bewusst sein

Natürlich müssen Sie Ihre Schwächen kennen. Reflektieren Sie Ihre Entwicklungsnotwendigkeiten am besten systematisch und sachbezogen, z.B. im Rahmen einer Potenzialeinschätzung. Sie können dann im Anschluss mit Ihrer eigenen Entwicklung genau da anzusetzen, wo es hilfreich und förderlich für Ihre Zielerreichung ist.

Ohne diese nach vorne gerichtete Systematik wird Sie die Betrachtung der eigenen Schwächen vermutlich eher bremsen: Oft reißt sie uns hinunter in die Selbstbeschimpfung und bleibt dort auch stecken.

Orientierung auf Ihre Stärken

Setzen Sie sich dann insbesondere mit Ihren Stärken, mit Ihren Wachstums- und Selbstentwicklungskräften auseinander und bringen Sie diese zur weiteren Entfaltung.

Wer etwas verändern will, baut auf Stärken. Und setzt die Motivation zur Veränderung genauso zielgerichtet ein wie den Optimismus und die Annahme, dass es schon klappen wird.

So erkennen Sie Ihre Stärken

Gewinnen Sie ein differenziertes Bild Ihrer Stärken – in mehreren Schritten.

1. Im ersten Schritt gehen Sie die weiter unten aufgeführten mehr als 40 Aussagen durch und kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft – hierbei ermitteln Sie zunächst die „groben Stärken“.
2. Im zweiten Schritt wählen Sie von den angekreuzten Aussagen die für Sie wichtigsten 10 Punkte aus. Sie verdichten damit alles auf „wesentliche“ Stärken.
3. Im dritten Schritt reduzieren Sie die Sammlung auf 3-5 „zentrale“ Stärken.
4. In Schritt vier erinnern Sie Beispiele für die Stärken aus Ihrem bisherigen Leben.
5. Im Schritt fünf erfolgt der Blick nach vorn – der systematische Einsatz der Stärken mit Blick auf Ihre Ziele.
6. Im Schritt sechs sorgen Sie dafür, dass Ihnen Ihre Stärken ständig präsent sind.
7. Im Schritt sieben schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst.

* Seligmann, Martin: Flourish, wie Menschen aufblühen, München 2012; übernommen aus Sabine Asgodom: So coache ich, Kösel, 2013.

Nehmen Sie sich Zeit. Weisen Sie negative Gedanken („Nee, kann nicht sein, das kann ich so nicht ankreuzen“, „Nee, das ist nicht bescheiden....“) von sich. Und stehen Sie mutig zu Ihren Stärken.

Vielleicht holen Sie sich auch Unterstützung und fragen jemanden, der Sie gut kennt und den Sie mögen um seine/ihre Meinung.

Schrittweise erarbeiten Sie so für sich eine positive, optimistische Sichtweise und die Überzeugung: *Ich kann mir selbst helfen*. Durch die konkrete Beschäftigung mit Ihren Stärken machen Sie sich diese bewusst, Sie verändern Ihre Perspektive: weg von den Schwächen, hin zu den Stärken. Und Sie werden erkennen, über welches Fundament Sie tatsächlich verfügen.

Schritt 1-3: Die Erarbeitung Ihrer Stärken

- Bin freundlich
- Bin großzügig
- Bin gerecht
- Bin tolerant
- Bin humorvoll
- Nehme das Leben eher spielerisch und mit Leichtigkeit
- Übernehme Verantwortung für Wohnung, Haus, Straße und den Ort in dem ich lebe
- Übernehme Verantwortung für die Natur, die Tiere und die Pflanzen
- Übernehme Verantwortung für andere Menschen
- Bin ein/e gute/r Nachbar/in und Bürger/in
- Übernehme Verantwortung für mich selbst
- Zeige Fürsorge und Pflege
- Arbeite dort, wo man sich die Menschen nicht aussuchen kann
- Arbeite nicht gegen, sondern für die Menschen
- Erfülle meine Pflichten
- Bin anderen Menschen gegenüber loyal
- Gehe fürsorglich und pfleglich mit den mir beruflich anvertrauten Menschen um
- Gehe fürsorglich und pfleglich mit Partner, Kindern, Verwandten, Freunden um
- Habe die Fähigkeit, Liebe zu geben
- Habe die Fähigkeit, Liebe anzunehmen
- Nehme auch keine kleinen Vorteile für mich mit
- Probiere nicht aus, womit ich ggf. „durchkommen“ kann
- Übe Mäßigung und Selbstkontrolle beim Verfolgen persönlicher Ziele
- Suche den Ausgleich der Interessen und die Integration persönlicher Ziele und Lebensstile
- Lebe aufrichtig
- Zeige Lebensweisheit
- Gehe auf andere Menschen zu
- Bin persönlich integer
- Habe Fleiß und Durchhaltevermögen
- Bin neugierig auf andere Menschen und deren Art zu leben
- Besitze Rationalität und Urteilskraft
- Besitze Originalität
- Besitze Offenheit und geistige Redlichkeit
- Besitze praktische, emotionale und soziale Intelligenz
- Habe Interesse am Leben
- Habe Sinn für das Schöne, das Herausragende
- Lebe in Respekt vor den Menschen, aber auch vor der Schöpfung
- Kann erstaunt sein, statt immer schon alles zu wissen
- Habe Liebe zum Lernen
- Habe Liebe zum Wissen
- Lebe meistens zukunfts- und selten vergangenheitsbezogen
- Zeige Dankbarkeit
- Lebe mit Hoffnung und Optimismus
- Erzeuge wenig Chaos in meinem Leben und im Leben anderer
- besitze Lebensfreude
- Spüre Liebe zum Leben, gleich was das Leben mir abverlangt

Schritt 4: Beispiele finden für den erfolgreichen Einsatz Ihrer zentralen Stärken

Bitte schreiben Sie Ihre zentralen Stärken in die Tabelle. Finden Sie zu jeder Stärke Beispiele dazu aus Ihrem Leben und tragen diese ein. Lassen Sie sich Zeit, seien Sie nicht ungeduldig mit sich selbst. Manchmal müssen die Beispiele sich erst „hervorarbeiten“. Und wenn die Tabelle voll ist: *Freuen Sie sich bitte über Ihre Stärken und über den erfolgreichen Einsatz.*

Nr.	Stärke	Beispiele aus dem Leben
01		
02		
03		
04		
05		

Schritt 5: Zukünftiger Einsatz Ihrer Stärken

Fragen Sie sich zu jeder Stärke, die Sie herausgearbeitet haben: Wie kann mir diese Stärke konkret dabei helfen, mich weiterzuentwickeln? Wie kann ich diese Stärke gezielt einsetzen? Was tun, wenn Sie nicht gleich auf Ideen zur Umsetzung kommen?

Fragen Sie einen vertrauten Menschen, bitten Sie ihn/sie, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Stärken noch breiter einzusetzen.

Nr.	Stärke	Wie kann ich diese Stärke gezielt einsetzen?
01		
02		
03		
04		
05		

Schritt 6: Die ständige Präsenz Ihrer Stärken

Bringen Sie Ihr Unterbewusstsein an die Arbeit: Hängen Sie Ihre Stärkenliste gut sichtbar auf, im Bad an den Spiegel, an den Küchenschrank Immer dann, wenn Sie die Liste – wenn auch nicht bewusst – wahrnehmen, wird Ihr Gehirn arbeiten. Und irgendwann eine Botschaft schicken: Ja genau, so könnte es sein!

Schritt 7: Der Vertrag mit sich selbst

Schriftliche Vereinbarungen sind präsenter, wirken verpflichtender, sind bindender, als ein lediglich geäußertes Vorhaben. Das gilt auch für Vereinbarungen mit sich selbst.

Schließen Sie deshalb einen schriftlichen Vertrag mit sich selbst. Der sollte Formulierungen beinhalten wie:

In Zukunft gibt es kein „Das schaffe ich nie ...“, „Eigentlich würde ich ja gerne...“ mehr. Derartige Gedanken werde ich bewusst unterbinden. Ich werde mich jeden Tag mindestens einmal damit beschäftigen, mir meine Stärken zu vergegenwärtigen...