

STÄRKE-TRAINING

.....

Me at my Best

Was sind meine Stärken?



Me at my Best - Was sind meine Stärken?

Wir alle haben eine Vielzahl von Stärken und Fähigkeiten. Allerdings ist es meistens so, dass wir unsere Stärken gar nicht wahrnehmen. Vielmehr fokussieren wir uns auf unsere Schwächen, die wir gerne verändern möchten. Dies ist jedoch sehr anstrengend und oftmals nicht erfolgreich.

Viel sinnvoller ist es, die eigene Superpower zu erkennen und zu nutzen. Die nachfolgende Übung hilft Ihnen dabei, sich auf die eigenen Stärken und Erfolge zu konzentrieren.

So geht's

Wann waren Sie in Bestform? Anhand kleiner Erfolgserlebnisse werden Stärken und das Beste in uns sichtbar.

1

Erinnern Sie sich jetzt an einen Moment, in dem Sie erfolgreich waren. Hierbei geht es um einen inneren Erfolg, also eine Situation, in der Sie sich selbst als erfolgreich empfunden haben. Es muss also weder ein großer äußerer Erfolg, noch ein besonders Ereignis sein.

2

Schreiben Sie diesen Erfolg nun als kleine Kurzgeschichte auf.

3

Reflektieren Sie nun über das Erlebnis:

- Welche Stärken haben Sie in diesem Moment genutzt?
- Welche Ihrer besten Seiten kamen dabei zum Vorschein?
- Durch welche Handlungen haben Sie zu dem Erfolg beigetragen?