

## PERSÖNLICHE STÄRKEN-ABFRAGE

Deine Stärken sind Muster deines Denkens, Handelns und Fühlens. Wenn du sie praktizierst fühlst du dich in der Regel voller Tatendrang und alles geht dir leicht von der Hand. Deine persönlichen Stärken erlauben es dir den höchsten Gipfel zu erklimmen oder dich durch das tiefste Tal zu kämpfen.

Das Nutzen deiner Stärken ist ein wichtiger Faktor dabei, wenn du dabei bist, dir ein Leben aufzubauen, bei dem du im Flow und zufrieden bist.

Was passiert, wenn du dich in deinen Stärken bewegst?

- Du fühlst du dich lebendiger
- Du nimmst dein Tun & Handeln als sinnerfüllter wahr
- Deine Konzentration steigt
- Du bringst bessere Leistung
- Mit Rückschlägen kannst du besser umgehen
- Deine Beziehungsqualitäten verbessern sich
- Du bist neugierig
- Du bist mutig

### Selbstreflexion

Es gibt unterschiedliche Methoden dich mit deinen Stärken auseinanderzusetzen. Als erstes kannst du dich selbst fragen, was deine Stärken sind. In welchen Situation kannst du sie am besten einsetzen? Wie fühlst du dich, wenn anderen Leuten deine Stärken auffallen?

Wenn du magst, beantworte die Fragen in deinem Journal und fang eine Stärken-Liste an.

### Stärken-Abfrage

Welche Stärken stecken noch in dir? Einige deiner Stärken sind dir eventuell gar nicht bewusst, weshalb es sich lohnen kann Meinungen von außen einzuholen.

Ich würde dich bitten, für unsere erste Sitzung eine schriftliche Stärken-Abfrage im Familien- und Freund\*innenkreis zu machen. Bitte dafür einfach 3 - 7 vertraute Personen, dir einige deiner Stärken aufzulisten und sie mit Beispielen zu unterlegen.

