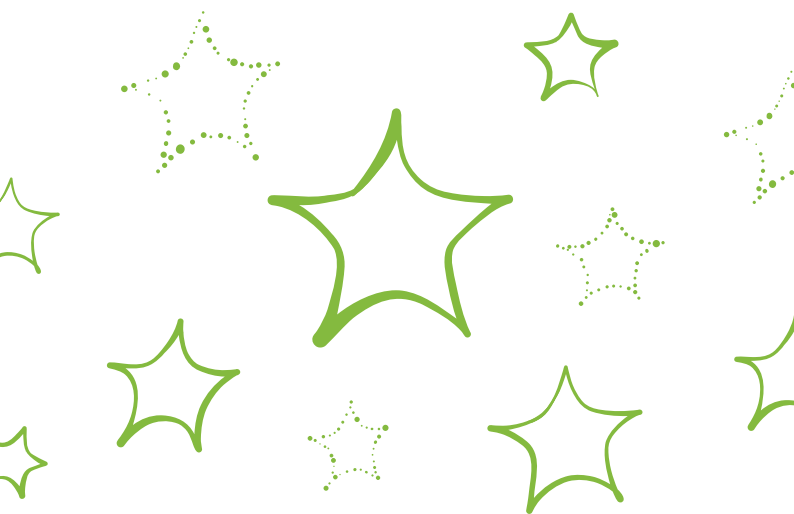


Superpower finden

Stärken sind ein wichtiges Fundament für eine Vision deiner glücklichen Zukunft. Menschen, die ihre Stärken im Alltag leben, fühlen sich häufig glücklicher als solche, die ihre Stärken nicht regelmäßig zum Einsatz bringen können. Aber nicht immer fällt es leicht, die eigenen Stärken zu entdecken und zu nutzen. Um herauszufinden, was genau deine Superpower ist, hilft die folgende Vorgehensweise.



Fokus 1: Eigensicht

Notiere sechs Stärken, Talente, Fähigkeiten und Charaktereigenschaften, die dir spontan einfallen. Alles ist erlaubt. Auch dann, wenn du etwas selten als Stärke an dir wahrnimmst, ist es eine Stärke. Schreibe es auf und frage dich: »Was noch?« Gerne kannst du auch mehr als sechs Stärken aufschreiben.

Fokus 2: Fremdsicht

Wähle eine Person aus deinem Umfeld, die dir wohlgesonnen ist. Stell dir vor, diese Person würdest du fragen, »Was sind meine sechs größten Stärken?«. Was würde sie antworten? Schreibe den Namen der Person und ihre Antworten auf und frage dich, »Was würde sie noch sagen?«

Verfahre genauso mit einer Person aus deiner Familie und deinem Freundeskreis. Oder frage sie direkt persönlich!

Fokus 3: Persönliche Erfolgsbilanz

Notiere in einer zweiseitigen Tabelle links pro Zelle einen Erfolg deines Lebens. Das kann das Seepferdchen-Abzeichen sein, die Führerscheinprüfung, etwas, das du dir vorher nicht zugetraut und später trotzdem erreicht hast. Etwas, bei dem du anderen geholfen hast und vieles mehr. Du definierst, welche Erlebnisse ein Erfolg für dich sind. Du hast schon einige Erfolge in die linke Spalte eingefügt? Dann schau

genau hin: Welche Talente, Fähigkeiten oder Stärken waren notwendig, damit du diesen Erfolg, diese Leistung erbringen konntest? Schreibe sie in die rechte Spalte. Am Ende liest du dir die Talente, Fähigkeiten und Stärken der rechten Seite durch: Herzlichen Glückwunsch! Sie gehören alle zu dir und du kannst mit ihnen deine Zukunft gestalten.

Fokus 4: Externe Sicht

Was inspiriert dich an anderen Menschen? Überlege dir einen konkreten Menschen, den du sehr gut findest – vielleicht auch nur in einigen Facetten. Das können Freunde, Familie, berühmte Persönlichkeiten aus Politik, Sport, Kultur oder der Geschichte, aus einem Buch oder Film sein. Was fasziniert dich an dieser Person? Welche Eigenschaften sprechen dich an? Schreibe den Namen der Person dazu und die dich begeisternden Eigenschaften auf.

Fazit

Am Schluss kannst du alle notierten Stärken, Talente, Fähigkeiten zu Clustern zusammenfassen und mit Überschriften versehen. Und? Was ist deine Superkraft? Übrigens: Auch das, was du bei Fokus 4 an anderen bemerkenswert findest, sind Stärken, die in dir angelegt sind. Probiere sie im Alltag aus! (*leg; ber*)