

Stärken- und Schwächenprofil

erstellt am __.__.____

Persönliche Unterlagen von



Persönlichkeitstraining
Matthias Schwehm
Thannhausen 124
D-91738 Pfofeld
Tel 09834-974828
Fax 09834-975302
www.IntSel.de
Info2011@IntSel.de

Meine Stärken und besonderen Potenziale

Unter **Stärke** wird hier all das verstanden, was dir besonders viel Spaß macht, was du besonders gut kannst, worin du besonders viel Erfahrung hast usw. Solltest du das Gefühl haben, keine besonderen Stärken zu haben, so kann die Übung ganz besonders wertvoll und sicherlich ganz besonders wichtig und nützlich sein. Im Zweifel schreibe all das auf, was dir sehr viel Spaß macht. Denn das, was dir sehr viel Spaß macht, wird von dir besonders gerne getan und hat damit die größten Chancen, irgendwann besonders gut von dir beherrscht zu werden. Und: es steigert die Stimmung und damit die Motivation!

Schwächen

Schwächen sind Stärken, die nur sehr gering ausgeprägt sind. Wer beispielsweise Pünktlichkeit nicht zu seinen größten Stärken zählt und selten vereinbarte Termine einhält, darf Unpünktlichkeit zu seinen Schwächen zählen. Die Schwächen ergeben sich aus der nachfolgenden Stärkenliste dadurch, dass die jeweiligen Bewertungspfeile sehr kurz oder nicht vorhanden sind.

Empfehlungen

- Schreibe in einem ersten Durchgang alles wahllos auf, was dir in den Sinn kommt, insbesondere auch kleine Stärken
- Wenn du das Gefühl hast, bei einer für dich besonders wichtigen Stärke angelangt zu sein, bohre tiefer und auch mehr in die Breite. Nimm dir die Zeit, nach den Begriffen zu suchen, die aus deiner Sicht die jeweilige Stärke besonders gut umschreibt
- Ergänze und pflege diese Liste immer wieder (egal ob regelmäßig oder unregelmäßig)
- Diese Liste kann dir Hinweise auf Rohdiamanten deiner Persönlichkeit geben. Die Behandlung dieser Liste wie ein wertvoller Schatz ist deshalb durchaus angemessen
- Dass sich die exakten Ausprägungen sowohl der Stärken als auch des Spaßfaktors usw. oft nicht endgültig festlegen lassen sollte dich nicht davon abhalten, es zu tun. Sicherlich wirst du jedoch zum Teil deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Stärken feststellen können. Stärken, die du intensiv lebst, können sich hierdurch auch verstärken, was ein Neuranking erforderlich machen kann.



Tipps, Erklärungen und Hinweise

- **Stärke:**
 - Was eine Stärke ist und was nicht hängt immer von den jeweiligen Zielen ab, in deren Rahmen man sich mit Stärken befasst. Ist dein Ziel z. B. eine Bewerbung als Bäcker zu verfassen ist deine Eigenschaft, gerne extrem früh aufzustehen, sicherlich eine Stärke. Würdest du dich stattdessen um einen Job hinter einer Biertheke mit typischen Abend- / Nachtöffnungszeiten bewerben wollen wäre hier deine Eigenschaft eine Schwäche.

- **Visuelles Ranking durch Pfeile:**
 - Oft werden Stärken durch Schulnoten (1-6) bewertet. Diese Vorgehensweise hat den Nachteil, dass man sich jede einzelne Note ansehen muss, um die größten Stärken herauszufiltern. Bewertet man stattdessen mit Pfeilen (je länger der Pfeil, desto größer die Stärke) sieht man die größten Stärken auf einen Blick. Alternativ kann man ein Lineal benutzen, um die längsten Pfeile miteinander zu vergleichen.

- **Ausprägung der Stärke:**
 - Hier bewertest du mittels Pfeil, wie du die jeweilige Stärke bei dir erlebst. Je größer die Ausprägung, desto länger der Pfeil.

- **Spaßfaktor / Motivation:**
 - Je mehr Spaß und Motivation du bei der jeweiligen Stärke erlebst, desto länger der Pfeil. Mache dir klar, dass du vermutlich besonders Stärken mit einem hohen Spaßfaktor lange Zeit selbstmotiviert ausfüllen wirst. Stärken, zu denen du dich zwingen musst, wirst du vermutlich schnell wieder aufgeben wollen.

- **„möchte ich mehr / weniger leben“:**
 - Diese Rubrik lenkt den Fokus auf deine Zukunft. Wenn du dich beispielsweise gerade bewirbst kann es wertvoll sein, das Ranking (= Reihenfolge) in dieser Rubrik stärker zu berücksichtigen.

Mein Aktions- / Handlungsplan: 