



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Musterstadt**

Durchstarten - mit persönlichen Stärken.

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler.

**Die Titelseite wird nach
Ihren Vorgaben gestaltet.**

Inhaltsverzeichnis

	Seite/n
Die Autoren	2
Vorwort	3
Selbst Verantwortung übernehmen	4 - 5
Ziele	6 - 8
Werte	9 - 12
Stärken und Schwächen	13 - 14
Die eigenen Stärken kennen	15 - 16
Meine Stärken/Zusammenfassung	17
Stärkenentwicklung	18
Planung einer Stärken-Woche	19
Herausforderungen suchen	20 - 21
Umgang mit Schwächen	22
Take it, change it or leave it!	23 - 24
Zusammenfassung	25
Wie geht es jetzt weiter?	26
Notizen	27



Prof. Dr. Utho Creusen

Berater und Coach.

Nach mehr als 30 Jahren im Handel, davon mehr als 15 Jahre als Vorstand, ist er seit 5 Jahren als Aufsichtsrat internationaler Unternehmen im Handel und in der Konsumgüterindustrie, Hochschulprofessor, Buchautor und Coach mit POSITIVE LEADERSHIP tätig.



Wolfgang Stockhinger

Managementtrainer und Coach.

Seit über zwei Jahrzehnten in der betrieblichen Weiterbildung und Personalentwicklung tätig: als Führungskraft, Trainer und Berater, als interner und als externer Dienstleister.

Wolfgang Stockhinger ist Partner von POSITIVE LEADERSHIP, dem führenden Unternehmen in der Umsetzung der positiven Psychologie in die Praxis.



info@positive-leadership.de
www.positive-leadership.de

Der Inhalt dieser Broschüre ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigungen bedürfen der Zustimmung der Autoren.

Die Schulzeit liegt bald hinter Ihnen? In Ihrer Berufsausbildung oder in Ihrem Studium sind Sie gerade mitten drin? Oder haben es bereits abgeschlossen und sind schon dabei, die ersten Schritte im Beruf zu machen?

Dann ist dieser **Leitfaden** für Sie geschrieben!

Hier finden Sie einen Weg, wie Sie Ihre Ziele und Werte bestimmen können und wie Sie über die Entwicklung Ihrer persönlichen Stärken erfolgreich im Beruf werden.

Was Sie dazu brauchen?

Zunächst einmal Interesse für Neues. Aber auch etwas Zeit. Und das nicht nur einmal, sondern mehrmals. Denn „in einem Rutsch“ werden Sie das hier Beschriebene nicht aufnehmen können. Es erfordert vielmehr Ihre Mitarbeit. In den Text eingestreut finden Sie immer wieder Übungen, die Ihnen helfen werden, das Gesagte auf Ihre spezielle persönliche Situation zu übertragen. Sie brauchen also auch etwas Geduld und Durchhaltevermögen.

Am Ziel winkt Ihnen dafür eine gute Verzinsung Ihrer eingesetzten Mühe: Sie werden klare Vorstellungen haben über Ihre Ziele, Ihre persönlichen Werte und Ihre individuellen Stärken. Sie werden wissen, wie Sie diese Stärken zukünftig mit Ihrer beruflichen Tätigkeit verbinden können und Sie werden auch Wege gefunden haben, mit Ihren Schwächen geschickt umzugehen.

Es wird also um Sie ganz persönlich gehen. Und weil man solche persönlichen Dinge besser „per du“ als „per Sie“ besprechen kann, gehen wir nun zum persönlicheren „du“ über. Wir hoffen, Sie - pardon: du - bist einverstanden!

Prof. Dr. Utho Creusen Wolfgang Stockhinger

Die Schulzeit, die Ausbildung, das Studium sind vorbei. Du hast vielleicht auch schon erste Schritte im Beruf gemacht. Spätestens jetzt beginnt das, was Ältere auch gern als „Ernst des Lebens“ bezeichnen.

Wir hoffen natürlich, dass für dich da auch eine Menge Spaß dabei ist. Insbesondere der berufliche Bereich, den wir hier vor allem betrachten werden, bietet eine Menge an Möglichkeiten, Spaß, Freude und Bestätigung zu haben. Aber natürlich birgt gerade der Beruf auch viele Möglichkeiten, Unzufriedenheit, Enttäuschung und Stress zu erleben.

Das Gute ist: Vieles kannst du selber beeinflussen! Es ist wie mit einem Segelboot auf hoher See: Da gibt es Wind und Wellen, die einem das Leben schwer machen können. Aber auch günstige Strömungen und gutes Wetter, die du für dich nutzen kannst.

Wichtig ist, beides gut unterscheiden zu können. Auf der einen Seite: Was muss ich hinnehmen? Woran kann ich nichts ändern? Wie will ich dann also damit umgehen? Und auf der anderen Seite: Was kann ich selber beeinflussen? Wie? Welchen Preis muss ich dafür vielleicht bezahlen?

Es gibt einen schönen, sehr alten Spruch dazu, den du vielleicht schon einmal gehört hast: Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.

Wir wollen uns jetzt zunächst einmal damit befassen, was du selber ändern kannst. Oder zumindestens beeinflussen kannst. Und das ist eine Menge! Mehr als jemals alle unsere Vorfahren es konnten.

Denn in früheren Zeiten war das Leben für den Einzelnen weitgehend festgelegt. Das Umfeld, in das man hinein geboren wurde, blieb in der Regel das ganze Leben das bestimmende Umfeld und die Lebensbedingungen änderten sich nicht so schnell wie heute. War der Vater Bäcker, wurde der Sohn in der Regel auch Bäcker. Waren die Eltern Bauern, wurden aus den Kindern in der Regel keine Könige. Oder noch viel früher: Bestand die eigene Sippe aus Jägern und Sammlern, war auch das eigene Leben als Jäger und Sammler vorgezeichnet.

Ganz anders heute in hochentwickelten industrialisierten Ländern. Da ist zwar vielleicht nicht „alles“ möglich, aber es gibt doch sehr, sehr viele Möglichkeiten. Unterschiedlichste Möglichkeiten. Vielfältige Möglichkeiten. So viele, dass wir immer wieder Dinge entscheiden müssen, die früher vorgegeben waren: Auf welche Schule will ich gehen? Welchen Sport will ich treiben? Welche Hobbies wähle ich für mich? Welche Freunde will ich haben? Welche Ausbildung oder welches Studium will ich beginnen? Welchen Beruf ergreifen? Wie will ich leben und wohnen? Mit wem? Will ich Kinder? Wie wichtig ist mir Geld? Und freie Zeit? Und Sicherheit? Und Freiheit?

Niemals zuvor ging es uns so gut! Doch gleichzeitig ist es auch niemals zuvor für uns als Menschen so schwierig und unübersichtlich gewesen, unseren Weg durchs Leben zu finden. Es wird wichtiger als jemals zuvor, den eigenen Weg durchs Leben zu finden. Den Weg zu finden, wie **du** leben willst, wie es **deiner** Art und Weise entspricht.

Und damit du dann irgendwann auch ungefähr da ankommst, wo du hinwillst, ist ein wenig Navigation sehr hilfreich. Damit nicht Wind und Wellen Dich „irgendwo“ hinführen.

Dazu gehört zuallererst: Selbst Verantwortung zu übernehmen! Für das, was du aus deinem Leben machen willst. Die Vergangenheit kannst du nicht mehr ändern. Auch wenn es da vielleicht Fehlentwicklungen, Enttäuschungen, Ungerechtigkeiten oder sonstige Missgeschicke gegeben haben mag, für die du selbst vielleicht gar nicht verantwortlich zu machen bist. Aber was du heute und in Zukunft daraus machst, das liegt in deiner Hand. Wenigstens zu einem großen Teil. Und diesen Teil, der in deiner Hand liegt, schauen wir uns nun näher an.

Also warte nicht auf andere, warte nicht auf Freunde, Eltern, Lehrer, Chefs oder den Staat. Um das Bild mit dem Segelschiff auf hoher See noch einmal aufzunehmen: Werde zum Steuermann im eigenen Leben, übernimm selbst die Verantwortung für das, was du beeinflussen kannst und lerne mit Wind, Wellen und Strömungen so umzugehen, dass Sie dich nie ganz von deinem Kurs abbringen.

Die Navigation für deinen Lebensweg beginnt mit deinen Zielen.
Wo willst du eigentlich hin? Was möchtest du einmal erreicht haben?

Genauer gesagt beginnt es gar nicht einmal mit Zielen, sondern mit Wünschen, mit Träumen. Alles, was wir wirklich aus tiefstem Herzen wollen, kommt eher aus dem emotionalen Bereich. „Ziele“ kommen dann erst viel später, wenn es darum geht, Träume und Wünsche zu verwirklichen. Ziele sind schon konkret, Träume und Wünsche sind noch vage.

Also beginne zunächst einmal, zu träumen. Stell dir vor, eine gute Fee erscheint, und fragt dich: Was möchtest du in deinem Leben einmal erreicht haben? Wie möchtest du leben, wie möchtest Du arbeiten, mit wem möchtest du dein Leben teilen, was sind deine Wunschträume für die Zukunft?

Das darf zunächst noch sehr allgemein sein. Du kannst dir auch verschiedene Szenarien überlegen, etwa nach dem Motto: Entweder dies, oder das, aber auf keinen Fall jenes!

Beschäftige dich gedanklich damit, in welche Richtung du dich und dein Leben entwickeln möchtest und welche Wege zu deinen Wunschträumen führen könnten. Je mehr du dich damit beschäftigst, desto konkreter werden deine Träume und Wünsche, bis sie mehr und mehr zu Zielen werden.

Was der Unterschied zwischen Wünschen und Zielen ist? Wie gesagt, Wünsche kommen eher „aus dem Bauch“, aus unseren Gefühlen heraus. Sie sind nicht immer „vernünftig“ oder „logisch“, aber sie sind ein ganz wesentlicher, tiefer Teil von uns. Wünsche sind oft noch sehr allgemein, vielleicht ein bisschen unscharf und verschwommen, vielleicht auch unrealistisch. Aber sie üben eine starke Anziehungskraft auf uns aus. Wenn wir Wünsche und Träume weiter und weiter konkretisieren, werden Sie zu Zielen. **Und aus klaren, konkreten Zielen entsteht Energie und Durchhaltevermögen.**

Gute Ziele sind klar, konkret, messbar, überprüfbar. Sollten sie zumindest sein, wenn du sie erreichen willst. Dazu gehört zunächst eine eindeutige Entscheidung. Die Entscheidung: Ja, ich will dieses Ziel erreichen! Und: Ja, auch wenn es schwerfällt, dann werde ich eben Hindernisse überwinden! Und mich anstrengen! Dieses Ziel ist es mir wert, Anstrengungen in Kauf zu nehmen.

Damit Ziele ein optimaler Wegweiser für dich werden, sollten sie idealerweise nach der **SMART-Formel** formuliert sein.

Die Buchstabenfolge „**SMART**“ steht für:

Spezifisch

Ziele sollten konkret formuliert sein. Nicht allgemein, wie „Ich möchte gesünder leben“, sondern zum Beispiel „Ich werde jede Woche joggen und keine Schokolade mehr essen“.

Messbar

Nicht „Ich will abnehmen“, sondern „Ich möchte 68 Kilogramm wiegen“.

Akzeptiert

Ziele müssen akzeptiert sein. Derjenige, der sie erreichen soll, muss dieses Ziel auch erreichen wollen.

Realistisch

Das Ziel soll erreichbar sein. Damit unterscheidet es sich ja gerade von Wünschen und Träumen.

Terminiert

Das Ziel sollte idealerweise mit einem Datum verbunden sein.

Auf diese Weise zwingst du dich selber, dir klar zu machen, was du erreichen willst. Nicht ungefähr, sondern ganz genau. Denn je klarer und konkreter und eindeutiger ein Ziel ist, desto mehr hilft dir das, auf dem Weg zu diesem Ziel zu bleiben.

Je weiter entfernt etwas ist, was du erreichen willst, desto allgemeiner, unschärfer, darf die Beschreibung sein. Je kurzfristiger, desto klarer und konkreter sollte die Formulierung sein.

Halte doch jetzt einmal ein paar deiner ersten Gedanken fest, so wie sie gerade bei dir im Kopf sind. Und komme später wieder darauf zurück, um daran weiterzuarbeiten.

Meine langfristigen Träume und Wünsche. (Erste spontane Gedankensammlung)

Was würde das bedeuten für die nächsten etwa drei bis sieben Jahre?
In den nächsten drei bis sieben Jahren möchte ich das erreicht haben:

Gibt es auch schon ganz konkrete Ziele, die sich daraus ableiten lassen?
Das sind Ziele von mir, die ich in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten erreicht haben möchte. (Was genau? Bis wann genau?)

Neben deinen Wünschen und Zielen sind auch deine Werte wichtig für deine Lebens-Navigation. Man könnte auch „Grundüberzeugungen“ sagen. Manche sprechen auch von „Grundwerten“.

Werte beschreiben, was **dir** wichtig ist. Denn es geht ja nicht nur darum, welche Ziele du erreichen willst, sondern auch, welche Mittel für dich auf dem Weg dahin okay sind und welche du vielleicht ablehnst. Es geht hier um das „Wie“. Also nicht nur: „Was“ will ich erreichen? Sondern auch: „Wie“ will ich es erreichen – und wie nicht? Wofür stehe ich und wofür nicht? Was kennzeichnet mich und meine Person und was nicht?

Wie steht es **bei dir** mit Fairness oder Großzügigkeit oder Korrektheit?
Ist Durchsetzungsvermögen für dich akzeptabel? Oder Schummeln oder Ehrgeiz?
Wie wichtig ist für dich Gesundheit oder Nächstenliebe oder Selbstbestimmung?

Dich mit deinen Werten auseinanderzusetzen ist auch wichtig, um das für dich richtige Umfeld zu finden. Du wirst langfristig nur erfolgreich, zufrieden und glücklich sein, wenn du mit anderen Menschen zusammenlebst und zusammenarbeitest, die möglichst viele deiner wichtigsten Werte teilen. Das gilt für private Partnerschaften genauso wie für das berufliche Umfeld. Auch bei Unternehmen sprechen wir von Werten und von der „Unternehmenskultur“. Aber falle nicht herein auf die schönen Sprüche in Broschüren und auf Internetseiten. Da versuchen sich natürlich alle von der allerbesten Seite zu zeigen. Bevor du dich bindest, versuche deshalb herauszufinden, wie beispielsweise in einem Unternehmen, bei dem du dich bewerben willst, wirklich umgegangen wird. Mit den Mitarbeitern, mit Versprechungen bezüglich der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten. Oder der Umgang mit Kunden oder mit Lieferanten. Und scheue dich nicht, wenn du feststellst, dass dein Umfeld nicht zu dir passt, den Fehler zu korrigieren. Möglichst bald. Auf Dauer gegen die eigenen Überzeugungen und Werte zu arbeiten, macht auch die stärkste Persönlichkeit irgendwann mürbe und müde.

Es gibt dazu den schönen Vergleich mit den Pinguinen. Pinguine watscheln an Land und auf dem Eis ziemlich unbeholfen herum. Es sieht zwar für uns manchmal lustig aus, wie sie da in ihrem „Frack“ herumstolzieren, aber wirklich fit wirkt das nicht. Ganz anders aber, wenn die Pinguine ihr Umfeld wechseln und sich im Wasser bewegen. Da werden sie plötzlich zu schnellen und eleganten Schwimmern. Sie sind in ihrer Umgebung. In dem Umfeld, das zu ihnen passt.

Genauso ist es schon manchen Menschen ergangen. Vielleicht auch schon einmal dir selbst. In dem einen Umfeld topfit, in dem anderen gelingt gar nichts. Person und Umfeld müssen einfach zusammenpassen. Und ein ganz wichtiger Faktor dabei ist, ob die wichtigsten, tief verankerten Werte mit denen des Umfeldes kompatibel sind.

Werte

Um herauszufinden, welches deine wichtigsten Werte sind, findest du im folgenden Kasten eine Aufzählung möglicher Werte. Von Platon, einem der berühmtesten griechischen Philosophen, stammen zum Beispiel die vier Grundwerte: **Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maß und Klugheit.**

Gehe die Liste einmal durch und streiche an, was **du** für **dich** in **deinem** Leben besonders wichtig findest. Die Liste soll nur eine Anregung für dich sein. Wenn dort bestimmte Begriffe, die du wichtig findest, nicht enthalten sind, ergänze diese einfach. Mach dir auf diese Weise eine kleine Liste **deiner** wichtigsten Werte.

Das sind in der Regel nicht viele. Für manche ist es nur ein zentraler Wert, für andere vielleicht fünf. (Streiche an, was du für dich als besonders wichtig findest)

Angemessenheit	Aufgeschlossenheit	Aufrichtigkeit
Ausdauer	Ausgeglichenheit	Begeisterung
Bescheidenheit	Besser sein	Beständigkeit
Bindung	Disziplin	Dominanz
Echtheit	Ehrlichkeit	Eigenständigkeit
Einfachheit	Einzigartigkeit	Enthusiasmus
Entschlossenheit	Erkenntnis	Fairness
Familie	Finanzielle Unabhängigkeit	Fitness
Freiheit	Freundschaft	Frieden
Geduld	Gefühle	Gerechtigkeit
Gesundheit	Glaubwürdigkeit	Gleichberechtigung
Großzügigkeit	Gründlichkeit	Harmonie
Humor	Idealismus	Korrektheit
Kreativität	Leidenschaft	Leistung
Lernen	Liebe	Loyalität
Meinungsfreiheit	Menschlichkeit	Mut
Nächstenliebe	Natürlichkeit	Neugierde
Offenheit	Optimismus	Ordnung
Perfektion	Pflicht	Professionalität
Pünktlichkeit	Reichtum	Reife
Respekt	Risikobereitschaft	Selbstverwirklichung
Sicherheit	Sinn	Soziale Verantwortung
Sparsamkeit	Spaß	Spiritualität
Stärke	Toleranz	Tradition
Umweltbewusstsein	Unabhängigkeit	Verantwortung
Wahrheit	Wandel	Weisheit
Wertschätzung	Zufriedenheit	Zuverlässigkeit

Werte

Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du dich auch fragen: Was wäre, wenn dieser Wert in meinem Leben durch mich selber oder durch andere missachtet oder verletzt würde oder gar nicht bestehen würde? Würde mir etwas fehlen? Wäre das schlimm für mich? Ein bisschen schlimm oder sehr schlimm? Da, wo du sagst: „Kann ich mir für mich und mein Leben überhaupt nicht vorstellen, darauf zu verzichten!“, das sind mit großer Wahrscheinlichkeit deine zentralen tiefsten Werte.

Schreib dir diese Werte einmal auf und schreib auch gleich dazu, was **du** unter diesem Wert verstehst. Zum Beispiel „Anerkennung“. Das kann bedeuten „Ich will viel Geld verdienen“, das kann aber auch bedeuten „Ich möchte von anderen bewundert werden“ oder „Ich möchte mit Namen und Foto in der Zeitung stehen.“ Was bedeutet für **dich** zum Beispiel „Freiheit“, „Lebensqualität“ oder „Vertrauen“?

Meine wichtigsten Grundwerte: (Nenne diese und beschreibe, was du damit meinst)

1. _____

2. _____

3.

4.

5.

Du hast dich jetzt mit deinen Wünschen und mit deinen Zielen auseinandergesetzt. Also mit der Fragestellung: „Wohin soll für mich die Reise gehen? Was will ich einmal erreicht haben?“ Außerdem hast du dich mit deinen Werten beschäftigt. Also mit der Frage: „Was ist **mir** für **mein** Leben vor allem wichtig?“

Jetzt wenden wir uns dem wichtigsten Hilfsmittel zu, das für dich bereitsteht, dies alles auch wirklich zu erreichen. Und das sind deine Stärken.

Jeder von uns hat Stärken und Schwächen. Das wissen wir alle. Was aber sollte man tun, um sich zu verbessern, um erfolgreicher zu werden im Beruf? Oder um zielstrebig darauf hinzuarbeiten, so zu leben, wie es den eigenen Zielen und Werten entspricht? Da können die Meinungen schon auseinandergehen.

In der Schule und von den Eltern haben die meisten von uns gelernt: Arbeite an deinen Schwächen!

Stell dir eine Schülerin oder einen Schüler mit diesen Leistungen vor: Englisch super, Geographie mittel, Mathematik schlecht. Woran sollte dieses Kind vor allem arbeiten? Klar! An den Schwächen, hier also: Mathematik!

Wir haben gelernt: Um besser, erfolgreicher und zufriedener zu werden, müssen wir an unseren Schwächen arbeiten!

Neuere Forschungen haben aber gezeigt: Das Gegenteil ist der Fall! Erfolgreich werden wir nur über unsere Stärken! Das, worin wir besonders gut sind. Wo wir besondere Begabungen haben. Was wir gerne tun. Womit wir uns von anderen unterscheiden.

Wer immer mit Mathe auf Kriegsfuß stand, wird nie ein Mathe-Ass werden. Auch nicht durch Fleiß und Ausdauer. Natürlich werden wir auch diese Fähigkeiten verbessern können. Aber wir werden nie herausragende Leistungen auf einem Gebiet erbringen, wo nicht unsere Stärken liegen. Bestenfalls werden wir dann mittelmäßig. Aber wer möchte schon mittelmäßig sein?

Wissenschaftlich nachgewiesen ist heute: Richtig gute Leistungen können wir nur dort erbringen, wo wir bereits ein Talent, eine Begabung, eine Veranlagung haben. Dies kann dann weiterentwickelt und verfeinert werden zu einer Stärke.

Wenn wir dagegen an unseren Schwächen arbeiten, werden wir anschließend in dieser Disziplin bestenfalls Durchschnitt sein. Wir werden diejenigen, die dort Talent, Begabung oder Stärken mitbringen, auf diesem Gebiet nie überflügeln können.

Jeder hat einen speziellen, ganz persönlichen Mix aus Talenten, Stärken und Eigenarten, die ihn von anderen unterscheiden. So wie ein Fingerabdruck einmalig auf der Welt ist, ist auch die spezielle Kombination deiner Stärken, Fähigkeiten und Wünsche einmalig und individuell. Das Ziel lautet daher nicht: Werde so, wie alle sind. Oder wie andere sind. Oder wie dein Vorbild ist. Sondern: **Werde so, wie nur du bist und wie nur du sein kannst und nutze dazu deine spezifische persönliche Kombination aus Stärken! Werde der Beste, der du sein kannst.**

Deshalb befassen wir uns zunächst mit deinen Stärken. Nur über deine Stärken wirst du wirklich Erfolg und Zufriedenheit erreichen können.

Und unsere Schwächen? Können unsere Schwächen uns nicht am Erfolg hindern? Ja und Nein. Es gibt Schwächen, die auf den Beruf bezogen gar keine Schwächen sind, weil Sie unseren Erfolg nicht behindern. Dass ein Rennfahrer vielleicht schlecht Tennis spielt oder unmusikalisch ist oder kein Mathe-Ass ist, ist ja für ihn als Rennfahrer keine Schwäche. Es ist eine Nicht-Stärke, aber für ihn ohne Belang.

Anders dagegen, wenn eine Schwäche den weiteren Erfolg begrenzt. Wenn diese Schwäche zum Engpass wird. Dann solltest du etwas dagegen tun! Doch dazu später mehr.

Beginnen wir also bei deinen Stärken. Gehe einmal bewusst auf die Suche nach deinen Stärken. Was kannst du besonders gut? Was tust du besonders gerne? Wodurch unterscheidest du dich von vielen anderen? Sammle einmal alles, was dir spontan in den Sinn kommt. Ordnen und aussortieren kannst du später. Falls der Platz in dieser Broschüre nicht ausreicht, nimm einfach ein zusätzliches Blatt Papier zur Hand oder ein Heft oder schreib in deinen Computer. Schreib so viel, wie dir einfällt, egal wie lang die Liste wird. Erstelle eine spontane Sammlung.

Meine Stärken

Diese Übung machst du nun fortlaufend in den nächsten Tagen. Beobachte dich selbst, und halte schriftlich in Stichworten fest, welche Situationen für dich besonders zufriedenstellend sind. Konzentriere dich jetzt zunächst ganz auf deine Stärken, auf das, was du gerne tust, was dir Freude macht, was dich begeistert.

Was ich gern tue

Um deine Suche nach den eigenen Stärken fortzusetzen, kannst du auch andere Personen fragen. Freunde, Kommilitonen, Arbeitskollegen oder Eltern erkennen oft besser als wir selbst, was unsere spezifischen Eigenarten sind. Sammle auch deren Aussagen. Notfalls kannst du auch die Antwort eintragen, die du vermutest. Also zum Beispiel: „Wenn ich meine Mutter fragen würde, was würde meine Mutter über meine Stärken sagen?“ (Und: vielleicht prüfst du einmal ab, ob du richtig vermutet hast? Da hat schon mancher eine Überraschung erlebt!)

Meine Stärken aus der Sicht anderer

Die eigenen Stärken kennen

Auch Tests können helfen, die eigenen Stärken herauszufinden. Es gibt inzwischen eine unüberschaubar große Anzahl verschiedenster Persönlichkeitstests, darunter auch viele gute. Wir können hier nicht alle vorstellen und beschreiben, greifen aber einen Test heraus, den wir besonders empfehlen können und den du außerdem kostenlos über das Internet machen kannst.

Der Test heißt „**Values in Action**“, abgekürzt „**VIA**“. Du findest ihn auf einer Internetseite der Universität Zürich, unter www.charakterstaerken.org. Das Ausfüllen der 264 Fragen dauert in etwa 30 Minuten.

Meine 5 größten Stärken laut „VIA“.

Meine Stärken/Zusammenfassung

Gehe nun noch einmal die vorausgegangenen Stichwortsammlungen durch und trage in diese Liste ein, was du jetzt insgesamt als deine größten Stärken ansiehst. Also die Eigenschaften oder Fähigkeiten oder Tätigkeiten,

- bei denen du dich besonders gut und stark fühlst,
- wofür du vielleicht schon des Öfteren gelobt wurdest,
- die du besonders gerne tust,
- worauf du dich immer wieder freust und woran du dich gerne erinnerst,
- die dir besonders leichtfallen,
- durch die du dich von vielen anderen unterscheidest.

Du solltest wenigsten 3 Stärken auswählen, aber nicht mehr als 7.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Stärkenentwicklung

Bravo! Du hast einen ersten wichtigen Schritt abgeschlossen. Du verfügst jetzt neben deinen Zielen und Werten auch über eine Liste deiner größten Stärken, die du privat, aber natürlich auch beruflich einsetzen kannst.

Wähle jetzt eine deiner Stärken aus, um daran die weitere Vorgehensweise kennen zu lernen. Später kannst du das gleiche Verfahren dann für weitere deiner Stärken anwenden.

Überlege dann, was du unternehmen könntest, um diese Stärke noch weiter auszubauen. Die nachfolgenden Fragen geben dir dazu einige Anregungen. Sammle dann – schriftlich – die Punkte, die du in Angriff nehmen wirst.

Meine Stärke: _____ (wähle eine deiner Stärken aus)

Was kann ich tun, um diese Stärke weiter zu entwickeln und noch häufiger zu nutzen?

Wen kenne ich, der innerhalb dieser Stärke noch besser ist als ich?

Kann ich von dieser Person lernen, indem ich sie beobachte?

Kann ich durch den Austausch mit dieser Person Fähigkeiten, Tipps und Tricks kennen lernen, die mir in Zukunft helfen werden?

Was kann ich dieser Person bieten?

Wo und wie kann ich lernen, meine Stärke weiter zu entwickeln?

Gibt es dazu nützliche Seminare? Oder Bücher? Oder Online-Tools?

Wäre es gut, wenn ich darüber mit jemandem spreche, wie zum Beispiel einem Vorgesetzten, Kollegen, Freund, Coach oder den Eltern?

Welche weiteren Fragen fallen dir ein? Suche nach weiteren Ideen, indem du eine Weile mit wachen Augen durchs Leben gehst, und Ausschau nach „Fördermöglichkeiten“ hältst.

Und mache dann einen Plan:

Was werde ich tun, um diese Stärke weiter zu entwickeln und noch häufiger zu nutzen?

Planung einer Stärkenwoche

Kennst du das? Da hat man die besten Vorsätze und dann hält man sich doch hinterher nicht daran. Damit du bei der Entwicklung deiner Stärken wirklich „dran bleibst“, machst du dir am besten einen kleinen Plan.

Überlege dir für jeweils eine Woche, wo und wie du deine Stärken im beruflichen Kontext einsetzen willst.

Konzentriere dich dabei auf den Bereich, in welchem „der wirksamste Punkt“ für Verbesserungen liegt: Wo würde eine Verbesserung jetzt für dich den größten Effekt erzeugen? Setze da an!

Plane lieber wenige kleine Schritte, die du dann aber auch wirklich umsetzt. So erzeugst du kleine Erfolgserlebnisse, die dich motivieren weiterzumachen.

Eine Woche ist ein idealer Zeitraum, um solche Pläne zu entwickeln und zu überprüfen. Ein einzelner Tag ist oft so schnell vorüber, dass nicht ausreichend Zeit bleibt für Planung und Reflexion. Und ein ganzer Monat ist viel zu lang, um aus Fehlern und Erfahrungen zu lernen und zügig voran zu kommen.

Mache also pro Woche deinen Plan und führe am Ende der Woche dann eine kritische Bestandsaufnahme durch, bevor du die nächste Woche planst. Und wenn du wirklich einmal eine Woche gar nicht an deinen Plan gedacht hast: Macht nichts! Mach einfach weiter mit der nächsten Woche. Nicht aufgeben!

Denn etwas Disziplin und Ausdauer ist jetzt wichtig! Wie im Sport reicht es nicht aus, einmalig guten Willen zu zeigen. Nur die dauerhafte Überwindung verursacht den Erfolg – bis sich eine neue Gewohnheit eingespielt hat, auf die du dann nicht mehr verzichten möchtest.

Am besten, du beginnst gleich jetzt mit der Planung der kommenden Woche!

Meine Stärken-Woche von _____ bis _____

Das werde ich tun, um meine Stärke/n noch besser einzusetzen und zu nutzen: (Plane mindestens eine, maximal drei Aktionen ein, wann und wie du in der kommenden Woche ganz konkret deine Stärken einsetzen wirst.)

1. _____
2. _____
3. _____

Wann wirst du dich das nächste Mal mit diesen Fragen befassen?

Herausforderungen suchen

Denke einmal zurück. Wann hast du dich mal so richtig stark, zufrieden, glücklich gefühlt? Im Urlaub? An einem normalen Feierabend? Wenn mal nichts zu tun war? Die meisten Menschen haben sich gar nicht in entspannten, unproblematischen Situationen so richtig gut gefühlt, sondern merkwürdigerweise in oder nach besonders herausfordernden Situationen.

Wenn du dich zum Beispiel auf eine Prüfung lange vorbereitet hast, dann voller Konzentration dein Bestes gibst und dann – bestanden hast. Super!

Oder wenn deine Mannschaft in einem entscheidenden Spiel zurückliegt, dann noch mal alle Reserven mobilisiert und doch noch zum Sieg kommt!

Selbst in der Liebe machen manche diese Erfahrungen: Wenn der oder die Umschwärmted erst gar nichts von dir wissen will, du dich von deinen besten Seiten zeigst und alles versuchst – und dann doch noch zum Ziel kommst. Wow!

In allen drei Situationen ist es so, dass das Ziel mit Anstrengung doch noch erreicht wurde. Es hätte aber auch schief gehen können. Vorab war nicht klar, ob es klappt oder nicht klappt. Solche Herausforderungen – wenn sie dann doch noch gelingen – erzeugen in uns größte Glücksgefühle. Nicht der bequemste Weg macht uns glücklich, sondern der Weg, in dem wir Herausforderungen und kleine Abenteuer erleben und die Erfahrung machen können: **Ich** habe es geschafft, mit meinen Fähigkeiten und mit meinem Einsatz.

Das funktioniert aber nur, wenn die Anforderungen nicht zu niedrig und nicht zu hoch sind. Sind die Anforderungen zu niedrig, so dass von vorne herein klar ist, dass wir die Aufgabe auf jeden Fall bewältigen können, ist dies ein reiner Routinevorgang. Der erzeugt keine großen Glücksgefühle. Wenn dieser Zustand der Unterforderung lange Zeit anhält, kann dies sogar zu Langeweile und Desinteresse führen.

Sind die Anforderungen zu hoch, so dass von vorne herein schon klar ist, dass wir das Ziel gar nicht erreichen können, entsteht Druck, Stress, bis hin zu Angst oder Krankheit.

Entscheidend ist genau, den Mittelweg zu finden: Ziele so setzen und Aufgaben so gestalten, dass wir sie – mit Anstrengung – erreichen können, aber nicht sicher ist, dass wir es wirklich schaffen. Das heißt: Herausforderungen suchen. Nicht immer nur den bequemen Weg gehen. Denn der mag zwar bequem und einfach sein, ist aber oft auch schlicht und einfach langweilig. Erzeugt keine Energie in dir.

Wenn aber die Herausforderung stimmt, strengen wir uns an, wachsen wir über uns hinaus und vergessen manchmal die Zeit und alles, was um uns herum ist. Wissenschaftler nennen diesen Zustand „flow“, also „fließen“, „im Fluss sein“, ganz in einer Aufgabe aufgehen. Das erreichen wir immer dann, wenn die Schwierigkeit der Aufgabe gerade ein klein wenig über dem liegt, was wir normalerweise „so mit links“ erledigen.

Herausforderungen suchen

Natürlich wachsen wir mit unseren Erfolgen. Wir lernen weiter dazu und machen Erfahrungen, so dass unsere Fähigkeiten sich weiter entwickeln. Was dann gestern bei uns „flow“ erzeugte, löst heute vielleicht nur noch Langeweile bei uns aus. Deshalb müssen wir unsere Herausforderungen und Ziele immer wieder etwas anpassen an die neue Situation, damit richtig gut Energie fließt.

Du kennst das vielleicht von manchen Computer-Spielen. Die beginnen oft auch zunächst mit einfachen „Leveln“, die für einen Anfänger aber schon herausfordernd sein können. Irgendwann beherrschst du diesen Level und würdest normalerweise das Interesse daran verlieren. Nun werden aber andere, schwierigere Aufgaben gestellt, so dass du wiederum in die Situation der Herausforderung kommst: Schaffe ich es schon? Oder scheitere ich noch? Und was muss ich tun, um es doch noch zu schaffen? Und schon bist du wieder im „Flow-Kanal“ drin und es geht weiter. Manchmal stundenlang, tagelang, nächtelang.

Deshalb: Suche immer wieder nach kleinen Herausforderungen, die dich nicht unterfordern und auch nicht absolut überfordern. Fordere dich selber heraus! Und nutze Gelegenheiten, die dich anspornen, über dich selbst hinauszuwachsen.

Nun kommen wir noch einmal, wie versprochen, auf deine Schwächen zurück. Da wir alle Stärken und Schwächen haben, ist es ganz normal, dass du auch Schwächen hast. Wie wir schon besprochen haben, kannst du aber wirklich erfolgreich und zufrieden nur über deine Stärken werden. Nur deine Stärken bringen dich wirklich voran.

Schwächen können dann eine wichtige Bedeutung für dich bekommen, wenn sie dich daran hindern, wirklich erfolgreich zu sein in dem, was du anstrebst. Wenn du unmusikalisch bist und Controller werden möchtest, ist das keine wirkliche Schwäche in Bezug auf deine Ziele. Es ist eine Nicht-Stärke, etwas, worin du nicht gut bist, was du aber einfach ignorieren kannst. Anders sieht es aus, wenn du unmusikalisch bist und Leiter einer Musikschule werden möchtest. Oder wenn du Geschäftsführer einer Firma werden möchtest, aber schon „immer“ Probleme mit Zahlen und Geld hattest. Dann hast du eine Schwäche, die deinen Erfolg behindern kann, die „erfolgskritisch“ ist.

Du kannst dann versuchen, diese Schwäche zu kompensieren, also auszugleichen. Vielleicht gibt es ja einen Mitarbeiter oder einen Partner, der in diesem Bereich seine Stärken hat und ihr werdet ein gutes Team? Oder du holst dir professionelle Hilfe von außen und beauftragst einen Dienstleister. Oder du überlegst, ob du die Schwäche mit einer Stärke, über die du verfügst, ausgleichen kannst.

Was in einem konkreten Fall hier passt, muss jeweils individuell herausgefunden werden. Eine gute Hilfe kann dabei auch ein Coach sein, der mit dir die Situation durchspricht und mit dem du nach Lösungen suchen kannst, die für deine spezielle Situation passend sind. Manchmal sind auch Freunde oder Familienmitglieder eine gute Möglichkeit, auf Ideen zu kommen.

Eine Möglichkeit, die dir immer bleibt, ist der klassische Weg: Dann musst du dich eben auch einmal einer deiner Schwächen widmen und daran arbeiten, darin besser zu werden. Wenigstens so gut, dass du einen Mindestlevel an Fähigkeiten in diesem Bereich erwirbst, um „so gerade zurechtzukommen“. Denn „ein Meister“ wirst du in diesem Bereich ohnehin nicht werden. Und du weißt ja inzwischen: **In Stärken zu investieren „verzinst“ sich viel, viel besser als an Schwächen herumzulaborieren.**

Jetzt möchten wir dir noch einen Gedanken mit auf den Weg geben, der aus dem sonnigen Kalifornien kommt. Es ist eine alte überlieferte Weisheit, die dir helfen kann, wenn du einmal mit deinem Job, deinem Chef, deinen Freunden, deiner Familie oder „mit allem“ unzufrieden bist.

Auf den Punkt gebracht in einem Satz lautet diese Weisheit: Take it, change it or leave it! Auf Deutsch in etwa: Akzeptiere es, wie es ist. Oder verändere es. Oder (ver-)lasse es.

Take it!

Die erste Strategie heißt: Take it! Also etwa: „Nimm es einfach hin! Es ist wie es ist. Steck's einfach weg – und gut.“

Hilfreich kann in diesem Zusammenhang auch die Formel „79 – 21“ sein. Sie soll daran erinnern, dass nichts im Leben perfekt und absolut eindeutig ist. Wo Sonne ist, ist auch Schatten. Für jeden Vorteil müssen wir immer auch einen Nachteil in Kauf nehmen. Jedes Vergnügen hat immer auch einen Preis.

Eis mit Sahne im Sommer kann ein Genuss sein – hinterlässt aber auch Spuren auf der Hüfte. Das ist nun mal so.

Und jeder noch so ideale Traumjob beinhaltet auch unangenehme Dinge, die einfach dazu gehören und erledigt werden müssen.

100% Positives bei 0% Negativem – das gibt's nur im Märchen. Und nicht einmal da!

Im wirklichen Leben gibt's immer einen Mix. Solange dieser Mix das Verhältnis 79 – 21 nicht überschreitet, überwiegt noch deutlich das Positive.

Oder anders gesagt: 21% Negatives ist okay, solange 79% Positives da ist. Take it! Nimm's hin! Erledige es einfach! Ohne zu jammern. Ohne dich zu beschweren. Zahl den Preis und erfreue dich an den 79 Prozent! Verändere Deine Einstellung – es ist kein „Problem“, es ist einfach, wie es ist, und es gehört dazu, und es ist okay so. Take it! Love it!

Change it!

Gibt es vielleicht gewichtige Gründe, aus denen heraus du nicht einfach sagen kannst: „Take it, okay, abgehakt, weiter“?

Dann kommt die zweite Strategie in Frage: Change it! Was du nicht akzeptieren kannst, kannst du vielleicht ändern?

Was müsstest du tun, um an deinem Umfeld etwas zu ändern? Mit wem müsstest du sprechen? Welchen Preis – materiell oder immateriell – müsstest du bezahlen, um es zu ändern?

Was könntest du tun, um am Verhalten anderer Personen etwas zu ändern.
Wen könntest du um Rat oder Hilfe bitten? Wie könntest du vorgehen?
Womit hast du schon einmal gute Erfahrungen gemacht?

Haben deine Ideen Aussicht auf Erfolg? Dann Ärmel hochkrempeln und angepackt!

Leave it!

Hinnehmen willst du den aktuellen Zustand nicht?

Und verändern kannst du ihn nicht?

Dann bleibt nur noch die dritte Strategie: Leave it! Das bedeutet: „Verlasse es! Such Dir einen anderen Job, such Dir einen anderen Chef, kündige, mach einfach Schluss, fang etwas Neues an, beginne ein anderes Spiel, vielleicht mit anderen Beteiligten, vielleicht auch an einem anderen Ort.“

Du musst diesen Job nicht machen, du musst mit bestimmten Menschen nicht zusammen sein, du kannst einfach gehen. Niemand zwingt dich. Aber: Du musst dann auch bereit sein, die Konsequenzen zu tragen, den Preis dafür zu zahlen.

Kündigen könnte bedeuten, arbeitslos zu werden. Oder zukünftig weniger Einkommen zu haben. Oder als Selbständiger härter arbeiten und höhere Risiken tragen zu müssen. Ist es das wert? Dann: Los! Oder bist du doch nicht bereit, die Konsequenzen zu tragen? Dann vielleicht doch Strategie 1? Dann vielleicht doch: Take it? In Kauf nehmen? Als Teil der unvermeidlichen „21 Prozent Schatten“ verbuchen? Aber: Dann bitte auch nicht mehr jammern!

Lass uns zum Abschluss noch einmal zusammen durchgehen, was wir bisher behandelt haben.

- Du beginnst damit, für dich und dein Leben selbst Verantwortung zu übernehmen. Eltern, Schule, Ausbildung, Studium: „Vielen Dank! Aber diese Zeit ist jetzt vorbei!“ Jetzt nimmst du dein Leben selber in die Hand.
- Deine Wünsche und Ziele zeigen dir die Richtung, in die du dich bewegen willst. Sie geben dir auch wichtige Hinweise, wenn du Entscheidungen treffen musst.
- Deine Werte geben dir Orientierung. Du weißt, was du willst, wofür du stehst, hast klare Überzeugungen und Standpunkte.
- Deine Stärken helfen dir, das zu erreichen, was du erreichen willst.
- Deine Schwächen sind nur so weit interessant für dich, wie sie deinen Erfolg behindern. Dann wirst du Wege finden, trotz einzelner Schwächen dennoch deinen Weg zu gehen.
- Herausforderungen helfen dir, weiter zu wachsen. Sie stärken deine Fähigkeiten und verschaffen dir ein gutes Gefühl, wenn du sie bestanden hast.
- Take it: Was du nicht ändern kannst, nimmst du hin. Change it: Was du ändern kannst, packst du an. Leave it: Und wenn es gar nicht anders geht, suchst du dir ein anderes Spielfeld.

