

Fähigkeiten-, Stärken- und Talente-Bilanz

Worum geht's?

Die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente nicht genau zu kennen, hat oft schwerwiegende Konsequenzen im beruflichen Bereich, denn wenn Sie nicht wissen,

- worin Sie gut sind,
- welche Ihrer Fähigkeiten, Stärke und Talente Sie gerne einsetzen,
- wohin Sie damit gehen wollen,

werden Sie folglich auch nirgendwo ankommen. Jeder Mensch hat aber ein besonderes „Stärkenpaket“ in Form von Fähigkeiten, Begabungen und Talenten. Menschen mit einem hohen Selbstwertgefühl sind sich dieses Pakets meist bewusst und setzen es gezielt ein. Oft sind sie deswegen auch erfolgreicher als andere. Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl hingegen reden sich selbst gerne klein und trauen sich kaum auf die Straße.

Ziel des Denkzeugs

Egal, zu welcher Gruppe Sie gehören - um Ihre wahre Berufung herauszufinden, ist es jetzt auf jeden Fall erforderlich Ihr Stärkenpaket herauszuarbeiten, zu verstehen und einzusetzen.

Mit der letzten Frage am Ende dieses Schritts ziehen Sie eine Stärkenbilanz aus allen Einzelfragen und bilden damit die Basis für Ihr weiteres berufliches Wirken.

So geht's

Überlegen Sie, was Sie alles können (Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken, Talenten, Preise/Awards, Produkte, Serviceleistungen und Ressourcen). Schreiben Sie alles auf, was Ihnen spontan einfällt - und wirklich alles, auch wenn es Ihnen zunächst unbedeutend erscheint oder erst mal nur einen privaten oder Hobby-Anschein hat (wie z. B. sportliche Fähigkeiten oder trösten, zuhören, Computer konfigurieren etc.). Die anschließenden Fragen helfen Ihnen dabei, so viel wie möglich herauszufinden.

- Welche Stärken fallen Ihnen ohne groß nachzudenken ein? Was alles können Sie oder Ihr Unternehmen? Sie können dafür gern zwischen Verben, Adjektiven und Substantiven variieren.
- Welche Talente wurden Ihnen in die Wiege gelegt?
- Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Wissen haben Sie (oder Ihr Unternehmen) sich im Laufe Ihres Wirkens angeeignet?
- Was beherrschen Sie (oder Ihr Unternehmen) fast im Schlaf, ohne groß darüber nachdenken zu müssen?
- Wo waren Sie schon erfolgreich und konnten Ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen?
- Worin besitzen Sie schon eine Fachkompetenz und könnten sich zum glaubwürdigen Experten entwickeln?
- Bei welchen Tätigkeiten sind Sie (oder Ihr Unternehmen) im Flow?
- Welche Themen faszinieren Sie nachhaltig und ziehen Sie magisch?
- Wenn Sie über Ihr Lieblings- oder Expertenthema heute eine Doktorarbeit schreiben oder eine Präsentation zeigen würden, wie würde sie lauten?
- Wofür interessieren Sie sich am meisten? In welcher Ecke eines Bücherladens würde man Sie finden?
- Welche Dokumentarfilme würden Sie als erstes anschauen?

Meine Stärken, Fähigkeiten und Talente

Warum andere zu Ihnen kommen

Ergänzen Sie, welche weiteren Fähigkeiten, Stärken und Talente von Anderen an Ihnen wahrgenommen werden. Sprechen Sie die entsprechenden Menschen in Ihrem Umfeld ruhig dafür an. Sie werden staunen, was Sie alles zu hören bekommen.

- Was lieben Ihre Kunden, Kollegen, Mitarbeiter, Geschäftspartner, Eltern, Kinder, Freunde, Ihr Partner an Ihnen?
- Wer hat Sie und Ihr Unternehmen schon einmal (unerwartet) gelobt? Wofür?
- Warum kommen andere auf Sie zu? Was können sie von Ihnen brauchen?
- Weswegen sind andere schon mal neidisch auf Sie gewesen oder könnten es gewesen sein, weil Sie etwas besonders gut oder besser können?
- Worin würden Sie Ihr Partner, Ihre Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen als Experte bezeichnen?
- Worin sehen andere Sie als unersetzlich?
- Wer hat Sie in der Vergangenheit schon einmal für Ihre Dienste bezahlt? Warum?
- Wofür bezahlen sie am liebsten?

Deswegen kommen andere zu mir

Wie andere Sie stärken

Nutzen Sie Ihr Umfeld noch weiter, um Ihre Stärken ans Tageslicht zu bringen. Diesmal mit den Menschen, die für Sie wichtig sind und die Ihnen durch ihre Taten und Worte geholfen haben, dass Sie sich selbst positiver sehen oder stärker zum Ausdruck bringen. Auch Gruppen oder Organisationen können bestimmte Komponenten in Ihnen gestärkt haben, deren Sie sich noch nicht oder kaum bewusst waren.

Tragen Sie in der folgenden Tabelle Personen oder Gruppen ein, die größte Wichtigkeit für Sie besitzen. Schreiben Sie daneben die Eigenschaften oder Aspekte, die von diesen Personen oder Gruppen in Ihnen gestärkt wurden oder immer noch werden.

Name	Das wurde in mir / dem Unternehmen gestärkt

Ihre Stärken unter starkem Stress

Es gibt einige Stärken, auf die wir uns auch in Krisenzeiten und unter starkem Stress verlassen können. Dazu zählen beispielsweise Selbstvertrauen, Lebenswille, Verantwortungsgefühl, Verdrängung oder auch ein guter Fluchtinstinkt, um während Krisenzeiten ruhig zu bleiben, sie zu bewältigen und gut zu überstehen.

Erstellen Sie eine Liste der größten Stressmomente (Kündigung, privater Schicksalsschlag, Wirtschaftskrise, Partner trennt sich...), denen Sie bisher ausgesetzt waren, und fragen Sie sich: „Auf was habe ich mich verlassen, um die Herausforderungen bewältigen zu können?“

Meine /unsere größten Stressmomente	Meine /unsere Stärken und Stützen

Ihre Stärken bei fundamentalen Entscheidungen

Bei allen Entscheidungen im Leben müssen wir mit Konsequenzen rechnen, die uns mehr oder weniger herausfordern und für den Umgang damit verschiedene Stärken erfordern.

Beispiele sind die Entscheidung zu studieren, einen bestimmten Beruf zu ergreifen, zu heiraten, ein Kind zu bekommen, sich scheiden zu lassen, in eine andere Stadt oder ein anderes Land zu ziehen, sich selbständig zu machen, etc.

Erstellen Sie eine Liste mit Entscheidungen, die Sie sehr gefordert haben und die Sie dank Ihrer Stärken gut gemeistert haben.

Entscheidungen, die mich / das Unternehmen gefordert haben	Dank dieser Stärken konnte ich /das Unternehmen folgende Konsequenzen meistern

Meine Stärkenbilanz

Gehen Sie jetzt nochmal alle Aufzeichnungen durch. Markieren Sie die Stärken, auf die Sie besonders stolz sind, die Sie als besonders wichtig empfinden und die Sie unbedingt weiterhin einsetzen möchten, mit einem Textmarker. Achten Sie dabei auch auf Wiederholungen. Diese sind ein deutliches Zeichen für besonders intensive Stärken.

Ziehe jetzt Bilanz zu den Stärken, indem Sie es in einer Liste zusammentragen. Beginnen Sie die Sätze mit „Ich bin...“, „Ich tue...“, „Ich kämpfe für...“, „Ich kann ...“, „Ich habe ...“, und so weiter. Schreiben Sie in klaren positiven Aussagen (keine Fragen) und ergänzen Sie sie mit emotionalen Eigenschaftswörtern. Bleiben Sie im Präsens und vermeiden Sie Verneinungen. Sie können die Sätze auch wie Affirmationen schreiben, die Ihnen jeden Tag Kraft geben.

Lesen Sie die Bilanz anschließend jemandem laut vor – das kostet vielleicht erst Überwindung, schafft aber großes Selbstwertgefühl.

Versehen Sie es mit dem heutigen Datum und fügen Sie hinzu: „Das bin ich / ist mein Unternehmen heute!“. Freuen Sie sich darüber, was Sie alles drauf haben und lesen Sie es jeden Tag wieder.

Nun tragen Sie auf der nächsten Seite alles ein.

Meine Bilanz
Ich ...

Datum, _____ Unterschrift _____