



## Die eigenen Stärken betonen

Manchmal ist es hilfreich, dass Sie Ihre Bescheidenheit ablegen und aus folgender Liste auswählen, was Sie alles gut können und was Sie noch lernen wollen. Beginnen Sie mit einer Liste Ihrer Stärken. Seien Sie dabei nicht zu streng mit sich selbst. Eigenschaften, die Sie schon einmal gezeigt oder an sich beobachtet haben, dürfen Sie ruhig mit in Ihre Liste aufnehmen - Sie müssen nicht immer perfekt sein. Sollten Sie Stärken haben, die nicht in der vorgegebenen Liste (ist nur ein Vorschlag) vorhanden sind, bitte auch mit aufnehmen. Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Erstellen Ihrer „langen“ Liste mit Ihren Stärken!

Meine Stärken sind ...

- Ich bin ehrlich
- Ich habe Lebenserfahrung
- Ich habe Berufserfahrung
- Ich habe „Stehaufmännchen-Qualitäten“
- Ich erledige Dinge meistens zügig
- Ich kann Konflikte und Misserfolge meistens gut bewältigen
- Ich kann mich selbst gut verkaufen
- Stress kann ich ganz gut verkraften
- Ich kann Prioritäten setzen
- Ich kann Kritik ganz gut verarbeiten
- Ich kann gut Verhandlungen führen
- Ich bin oft ehrgeizig
- Ich bin oft fleißig
- Ich kann andere motivieren
- Ich kann gut reden
- Ich habe gute Umgangsformen
- Ich bin psychisch belastbar
- Ich bin neugierig
- Ich kann mich gut einfügen
- Ich kann kämpfen, wenn notwendig
- Ich bin meistens selbstbewusst
- Ich habe Durchsetzungsvermögen
- Ich habe Menschenkenntnis
- Ich kann mich in andere ganz gut einfühlen
- Ich kann mich gut mit anderen Menschen austauschen
- Ich vertraue mir selbst, deshalb habe ich Selbstvertrauen



- Ich bin begeisterungsfähig
- Ich bin vertrauenswürdig
- Ich kann mich oft gut konzentrieren
- Ich bin kreativ
- Ich kann über mich und andere lachen
- Ich kann gut im Team arbeiten
- Ich kann gut ein Team führen
- Ich bin oft mutig
- Ich kann gut organisieren
- Ich bin meistens flexibel
- Ich habe Ausstrahlung
- Ich handle eigenverantwortlich
- Ich bin optimistisch
- Ich habe analytisches und logisches Denkvermögen
- Ich kann mich meistens selbst gut beherrschen
- Ich bin geduldig
- Ich habe ein gutes Urteilsvermögen
- Ich bin „liebesfähig“ bzw. beziehungsfähig

Hängen Sie die Liste mit Ihren Stärken neben den Badezimmerspiegel, oder legen Sie sie als Lesezeichen in das Buch, das Sie gerade lesen. Es schadet nie, an die eigenen Stärken erinnert zu werden.

Sie sollten Ihre Liste auch ständig erweitern, wenn Sie neue Stärken an sich entdecken oder entwickelt haben. Diese Liste wird Ihnen auch in Zukunft nützlich sein, wenn Sie einmal Ihre Reserven aktivieren müssen. Immer wenn Sie mentale Aufmunterung benötigen, nehmen Sie Ihre Liste zur Hand und lesen, was Sie schon alles gut können und was Sie schon alles erreicht haben.

Und als Nächstes machen Sie eine Liste mit den Eigenschaften, die Sie noch lernen möchten, weil Sie diese für sich für wichtig erachten. Damit haben Sie sich dann Ziele definiert, die Sie nach und nach angehen und entwickeln können - und nicht vergessen die Liste mit Ihren Stärken zu erweitern.

Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Nur durch einen liebevollen Umgang mit sich selbst, werden Sie Ihre Wünsche auch erreichen.