



// Unternehmensinformation

Wahre Stärken erkennen
Checkliste mit zehn Fragen

So erkennen Menschen ihre wahren Stärken¹

Frank Rebmann hat zehn Fragen formuliert, mit denen jeder seine Stärken identifizieren kann. Manche dieser Stärken sind bewusst und werden im richtigen Maß genutzt, andere werden zu wenig oder überzogen eingesetzt. Die Analyse der Stärken lässt oft auch die noch vorhandenen Schwachpunkte erkennen.

Identifizierung der genutzten Stärken:

1. Was geht Ihnen leicht von der Hand?

Welche Aufgaben und Aktivität gegen erledigen Sie fast spielerisch, ohne groß darüber nachzudenken? Bei welchen können Sie brillieren?

2. Was motiviert Sie und gibt ihnen Energie?

Welche Aufgaben ziehen sie fast magisch an? Was machen sie mit Freude? Was würden Sie gerne häufiger tun?

3. Wo erzielen sie gute Ergebnisse?

Bei welchen Tätigkeiten erzielen sie überraschend gute Resultate - manchmal scheinbar ohne Anstrengung?

4. Wann fühlen sie sich „echt“?

Bei welchen Aktivitäten haben Sie das Gefühl, authentisch und ganz Sie selbst zu sein?

5. Was lernen Sie schnell?

Welche Sachverhalte oder Themen verstehen Sie sehr schnell, und was lernen Sie ohne große Anstrengung?

6. Worauf konzentrieren sie sich besonders?

Welche Themen oder Entwicklungen verfolgen Sie aufmerksam? Was finden Sie spannend?

7. Was konnten sie schon als Kind sehr gut?

Was haben Sie schon in ihrer Kindheit gern und oft getan? An welche Erlebnisse von früher erinnern Sie sich besonders gern?

¹ Quelle: Frank Rebmann; wirtschaft + weiterbildung; 02_2016; S. 55



// Unternehmensinformation

Wahre Stärken erkennen

Checkliste mit zehn Fragen

8. Wann ist Begeisterung in ihrer Stimme?

Wofür können Sie sich begeistern? Wann ist ihre Stimme voller Energie und Leidenschaft?

9. Wann verwenden Sie solche Worte wie super und toll?

In welchen Situationen, bei welchen Ereignissen verwenden Sie solche Formulierungen wie „Am liebsten...“, „Das ist super ...“ oder „Es wäre toll, wenn...“

10. Welche Aufgaben erledigen Sie sofort?

Welche Aufgaben erledigen Sie vor Begeisterung am liebsten sofort? Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie häufig die Zeit?

Analyse der überzogenen Stärken:

Manche dieser so identifizierten Stärken sind so stark ausgeprägt, dass sie oft überzogen eingesetzt werden, was dann in gewissen Situationen schon wieder Probleme bereiten kann:

- ▶ Wo setze ich Stärken von mir zu oft oder zu intensiv ein?
- ▶ Welche Auswirkungen hat das auf mich? Meinen Job? Mein Umfeld?
- ▶ Wieso setze ich manche meiner Stärken zu oft oder zu intensiv ein?

Analyse der ungenutzten Stärken:

Nachdem man seine genutzten Stärken, die Fähigkeiten, auf die man oft und gerne zurückgreift, ermittelt hat, macht es auch noch Sinn, die ungenutzten Stärken, also die Fähigkeiten, die man noch nicht so oft einsetzt, zu erforschen:

- ▶ Was mache ich sehr gern, kann es aber in meiner jetzigen Position nur sehr selten anwenden?
- ▶ Zu welchen Gelegenheiten könnte ich diese Stärken bereits jetzt öfter und besser nutzen?

Analyse der Schwächen:

Um sich selbst besser kennen zu lernen, sollten letztendlich auch die Schwachpunkte untersucht werden, also die Tätigkeiten, die einem nicht so leicht von der Hand gehen und bei denen man keine Top-Ergebnisse erzielt, weil gewisse Fähigkeiten oder Eigenschaften weniger stark ausgeprägt sind.

- ▶ Wo muss ich mich anstrengen und erreiche trotzdem keine besonders guten Ergebnisse?



// Unternehmensinformation

Wahre Stärken erkennen

Checkliste mit zehn Fragen

- ▶ Wie beeinflusst diese Schwäche meine gegenwärtige Rolle und meinen Job?
- ▶ Wie wichtig ist diese Fähigkeit in meiner jetzigen Situation überhaupt? Muss ich sie ausgleichen oder kann ich sie so belassen, wie sie ist?

Foto: iStock