

Erkenne deine Stärken

1. Was sind deine Stärken? Benenne alles, was dir einfällt.

Auch vermeintliche Kleinigkeiten und Dinge aus deinem Alltagsleben.

2. Orientiere dich an folgenden Fragen:

- Was kannst du gut? Was fällt dir leicht? Was macht dir Spaß?
- Worin kennst du dich gut aus?
- Was sind deine fachlichen/beruflichen Fähigkeiten?
- Was sind deine Hobbies? Worin gehst du auf?
- Was fällt dir leicht im Umgang mit anderen Menschen, in der Familie, mit Freunden und KollegInnen?
- Was mögen und schätzen andere Menschen an dir?



3. Ergänze deine Liste: Welche, der genannten Stärken, treffen auch auf dich zu?

Begeisterungsfähigkeit	Kreativität	Einfühlungsvermögen
Aufgeschlossenheit	Anpassungsfähigkeit	Flexibilität
Selbstdisziplin	Kontaktfähigkeit	Genussfähigkeit
Zuverlässigkeit	Selbstsicherheit	Leistungsbereitschaft
Auffassungsvermögen	Durchsetzungsfähigkeit	Gute Umgangsformen
Ausdauer	Organisationstalent	Humor
Zielstrebigkeit	Kommunikationsfähigkeit	Selbstbewusstsein
Entscheidungsfähigkeit	Kritikfähigkeit	Neugier
Selbstironie	Ausgeglichenheit	Spontanität
Urteilsfähigkeit	Offenheit	Zuhören können

4. Erstelle deine Stärken-Hitliste:

Wähle 3-4 Stärken aus, die dir besonders wichtig sind.

5. Hole dir Feedback von anderen Menschen:

Bitte 3 Personen deines Vertrauens um eine Einschätzung deines Stärkenprofils.

Gleiche deine und die Liste der Anderen miteinander ab. Ergänze die Liste gegebenenfalls.

Vertiefender Test mit Online-Auswertung: <https://www.charakterstaerken.org/>