



Hinweis:

Dieses Handout dient als erster Einstieg ins Stärken schürfen. Es bildet jedoch nicht die Inhalte und Übungen der interaktiven Veranstaltung ab.

Stärken schürfen

Entdecke und nutze deine Superkräfte

Interaktiver Online-Workshop am 11.09.2023
im „Boxenstopp fürs Ehrenamt“
der Landesservicestelle für bürgerschaftliches
Engagement Nordrhein-Westfalen

Warum solltest du Stärken schürfen?

- Weil dein Leben einfacher wird, wenn du dich auf deine Stärken verlässt.
- Weil deine Stärken sowas wie ein Werkzeugkoffer sind, den du immer dabei hast.
- Weil es klug ist, das zu nutzen, was schon Tolles da ist – bevor du anfängst, dich zu „optimieren“.
- Weil du deine Stärken gründlich kennen musst, um sie optimal zu nutzen.
- Weil du dich dann sicherer fühlst.

Warum sind Stärken oft so tief vergraben?

- Vielleicht hältst du deine Stärken für selbstverständlich. Ist doch ganz einfach. Ja eben! Weil es deine Stärke ist.
- Oder du vergleichst dich gern nach oben. Mit den Besten der Besten. Das macht deine Stärken klein.
- Wahrscheinlich denkst du häufiger über deine so genannten Schwächen nach. Darin sind übrigens auch Stärken versteckt!
- Sich mit seinen Stärken zu brüsten ist doch Angeberei? Daher gibst du sie vielleicht nicht mal vor dir selber zu.



Trifft hiervon etwas auf dich zu? Fallen dir noch weitere Gründe ein?

Was sind Stärken?

- Wissen, Kenntnisse
- Fertigkeiten, Können
- Fähigkeiten, Kompetenz
- erprobte Strategien, Gewohnheiten
- Begabungen, Talent
- Ressourcen

= alles an uns, was für uns hilfreich und nützlich sein kann („Werkzeuge“)

Superkräfte

= besonders herausragende Stärken eines Menschen

Woher kommen Stärken und Superkräfte?

Herkunft	Beispiele	Bekannte Superheld*innen
Angeboren, Genetik	Grundlage für: Körperbau, Gesichtszüge, Intelligenz, Muskelanteile, physische Besonderheiten	Superman (Superkräfte durch Geburt auf anderem Planeten)
Training, Ausbildung, Lernen, Fleiß, Übung, Wiederholungen, Erfahrung	Fremdsprachen, sportliche Leistungen, Expertenwissen, Führungsstärke	Catwoman und Batman (sehr trainiert in Kampfkunst)
Ressourcen	Geld, Kontakte, Werkzeuge, Zeit	Batman (großes Erbe zur Verfügung)
Ereignisse im Leben, die Veränderungen bewirken	Herausforderungen, Krisen, Zufälle, Operationen	Spiderman (Spinnenbiss), Obelix (in Zaubertrank gefallen)

Einfach da? Oder hart erarbeitet?

Für den praktischen Einsatz ist es nicht wichtig, woher Stärken stammen. Solange man damit vielleicht sogar die Welt retten kann.

Anleitung zum Stärken schürfen

1. Führe einen Stärkenzettel. Schreibe alles darauf, was dir einfällt. Möglichst konkret, detailliert und mit Beispielen.
2. Nutze die Fragen auf der nächsten Seite, um mehr über dich herauszufinden.
3. Gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin ist es leichter. Dann könnt ihr euch gegenseitig helfen.
4. Beobachte dich im Alltag. Vielleicht fällt dir jetzt ab und zu eine Stärke auf. Schreibe diese Erkenntnisse sofort auf deinen Zettel.

Starthilfe mit Beispielfragen:

Ich mag: Was machst du besonders gern? Wobei fühlst du dich richtig wohl? Das ist meist ein guter Hinweis auf etwas, das du gut kannst.

Letzte Woche: Was ist dir letzte Woche besonders gut gelungen? Wie hast du das geschafft?

Ratgeben: Bei welchen Themen wirst du von anderen oft um Rat gefragt?

Nachbarn: Was glaubst du, kannst du besser als deine Nachbarn? Bevor du gleich abwinkst: Denk noch einmal genau nach!

ABC: Schreib' alle Buchstaben des ABC untereinander auf ein Papier. Finde zu JEDEM der Anfangsbuchstaben eine passende Stärke. Du hast 3 Joker.

Lücke: Wenn du an deinem Arbeitsplatz kündigst, dein Ehrenamt aufgibst oder die Familie für längere Zeit verlässt, welche Kompetenzen fehlen dann dort? Welche Kompetenzlücken entstehen dann?

Misserfolg: Was hast du schon mal richtig in den Sand gesetzt? Wie hast du die Lage wieder klären können? Was hast du daraus gelernt? Was machst du inzwischen besser?

Feind: Falls du jemanden kennst, mit dem du nicht so gut auskommst – frage dich, was diese Person wohl Positives über dich sagen könnte.



Gibt es noch mehr solcher Fragen?

Ja, das hier ist nur ein Auszug aus meinem Fragenkatalog, den ich in Workshops verwende.



Und wenn ich keine Stärken finde?

Dann nutze unbedingt den Tipp auf der nächsten Seite!
Viel Erfolg!

Stärken schürfen – Spezialtipp: Frage DREI Personen in deinem Umfeld!



**Welche Stärken
siehst du in mir?
Was schätzt du an
mir?**

Regeln:

- Frage Menschen, die dich mögen (Freunde oder Familie).
- Sie dürfen nur Positives sagen. So konkret und detailliert wie möglich. Gerne mit Beispielen.
- Unterbrich sie nicht, nur bei Verständnisfragen.
- Hake anschließend nach:
Was meinst du mit ...? Woran merkst du das?
- Schreibe mit. Oder sammele gleich schriftlich ein.

Fragologie

Methode

Mit den richtigen Fragen kommen die Antworten von ganz alleine.
Gute Fragen sind die Abkürzung zur Lösung.

Haltung

Gute Fragen sind die Basis für gelungene Kommunikation. Fragologie steht für Zuhören, echtes Interesse am Gegenüber und für Wertschätzung.



Tanja Schürmann
Kommunikationsberatung
und Coaching
schuermann@fragologie.de
0172 1807038