

GLÜCKSMOMENTE.

Positive Einstellung und Selbstmitgefühl.

Die eigene Stärke finden.

Viel zu häufig sind Menschen nur auf eigene Defizite und die eigene Optimierung fokussiert. Dabei hat jeder von uns so viele Stärken, die uns schon weit gebracht haben. Sich eigene Stärken bewusst zu machen, hilft Selbstbewusstsein aufzubauen und Aufgaben gestärkt gegenüberzutreten.



Übung „Stärkenstrauß“.

In dieser Übung erstellst du deinen persönlichen Stärkenstrauß und verschaffst dir damit einen Überblick über deine individuellen Fähigkeiten und Talente. Dir deinen Stärken bewusst zu sein, hilft dir dabei sie gezielt einsetzen sowie weiterentwickeln zu können.

Auf der Rückseite ist ein Stärkenstrauß abgebildet. Trage in jeder Blüte eine persönliche Stärke oder Ressource ein. Folgende Fragen können dir hierbei als Hilfestellung dienen:

- Was fällt mir besonders leicht?
- Auf welche Fähigkeiten kann ich besonders stolz sein?
- Wofür werde ich häufig gelobt und was wird häufig von anderen übersehen?
- Welche Stärken würden meine engsten Freunde / Verwandten oder Kollegen nennen?
- Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten haben mir in besonders schwierigen Situationen geholfen?

Hänge deinen fertigen Stärkenstrauß an einem für dich sichtbaren Ort auf, um dich regelmäßig daran zu erinnern, welches Potential du in dir trägst.



GLÜCKSMOMENTE.

Positive Einstellung und Selbstmitgefühl.

Stärkenstrauß.

