

ÜBUNG

STÄRKEN WIRKUNGSVOLL REGULIEREN

Tools



Wann aus Stärken Schwächen werden?

Unsere Stärken spiegeln unsere Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu handeln wider. Sie erleichtern uns das Erzielen wertvoller Ergebnisse. Unsere Stärken können nicht nur zu wenig genutzt werden, sondern auch zu intensiv eingesetzt werden.

Unsere Bedürfnisse und die äußeren Umstände zu einem bestimmten Zeitpunkt beeinflussen unsere Fähigkeit, unsere Stärken optimal zu nutzen. Manchmal kommt es vor, dass wir etwas übertreiben und dann kann es passieren, dass aus einer Stärke wieder eine Schwäche wird. Es ist ähnlich wie bei einem Lautstärkereger, den wir so sehr aufdrehen, bis es zu laut wird.

Diese Übung zeigt Ihnen erstens, in welchen Phasen Ihres Lebens Sie eine bestimmte Stärke zu übertrieben eingesetzt haben und was daraus resultierte. Und die Übung zeigt Ihnen zweitens, in welchen Phasen Sie diese Stärke angemessen eingesetzt haben.



Ziel

Dieses Tool unterstützt Sie dabei, sich der Folgen von einer Unter- oder einer Überbeanspruchung von Stärken bewusst zu werden und die optimale Nutzungstärke zu untersuchen. Sie bekommen dadurch ein besseres Gefühl, Ihre Stärke wie bei einem Lautstärkereger passend einzusetzen.



Dauer

Die Übung dauert etwa 15-20 Minuten.



Anmerkungen

Am Einfachsten ist die Übung, wenn Sie an ein oder zwei konkrete Beispiele denken, wo Sie eine Ihrer Stärken übertrieben haben. Alternativ können Sie auch nach einem hypothetischen Beispiel suchen. Sie können sich also überlegen, bei welchen Tätigkeiten in der Zukunft Sie eine Ihrer Stärken vielleicht zu intensiv einsetzen könnten und wie das dann aussehen würde.



Weiterführende Literatur

- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... & Seligman, M. E. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and individual differences*, 43(2), 341-351.
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe.

Beschreibung des Tools

1. Schritt: Wählen Sie eine Ihrer Stärken aus

Wählen Sie zunächst eine persönliche Stärke für diese Übung aus. Sie könnten eine Ihrer Stärken auswählen, die Sie häufiger einsetzen möchten oder von der Sie wissen, dass Sie dazu neigen, diese Stärke manchmal zu übermäßig zu nutzen (z.B. Ehrlichkeit, Kreativität, Ausdauer).

Meine ausgewählte Stärke:

2. Schritt: Wo haben Sie diese Stärke zu intensiv eingesetzt?

Denken Sie an eine Situation, wo Sie die von Ihnen ausgewählte Stärke zu intensiv eingesetzt haben und notieren Sie hier das Erlebnis in Stichworten (Was haben Sie getan? Wie sah das Übertreiben der Stärke aus?):

Welche Auswirkungen hatte es, als Sie diese Stärke zu intensiv eingesetzt haben?

Zeichnen Sie in der linken Abbildung einen Pfeil in das Ziffernblatt ein, um anzuzeigen, inwieweit Sie Ihre Stärke zu intensiv eingesetzt haben (ein Beispiel finden Sie in der rechten Abbildung):



zu wenig

zu viel

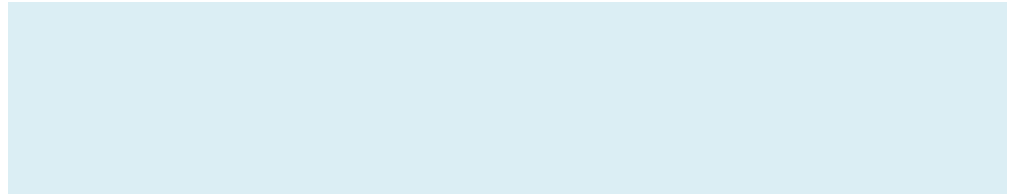


zu wenig

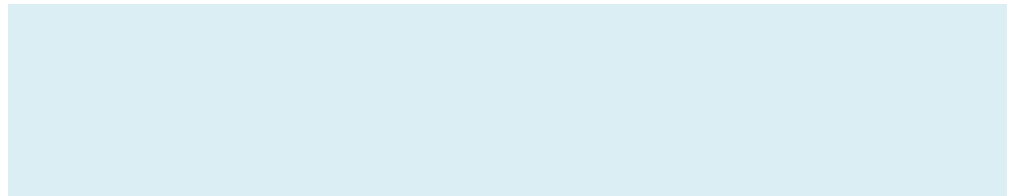
zu viel

3. Schritt: Optimaler Einsatz der Stärke

Erinnern Sie sich an eine Situation, wo Sie die ausgewählte Stärke optimal eingesetzt haben. Notieren Sie hier das Erlebnis in Stichworten (Was haben Sie getan? Wie sah der Einsatz der Stärke aus?):



Welche Auswirkungen hatte es, als Sie diese Stärke optimal eingesetzt haben?



4. Schritt: Reflexion

Überlegen Sie nun, was Sie aus den beiden Situationen lernen können. Notieren Sie Ihre Ergebnisse in das unten stehende Feld. Folgende Fragen helfen Ihnen dabei, die richtigen Schritte auszuwählen, um in Zukunft die ausgewählte Stärken nicht zu intensiv einzusetzen, sondern auf optimale Weise.

1. Neigen Sie dazu, die von Ihnen ausgewählte Stärke häufiger im Alltag zu übertreiben, also zu intensiv einzusetzen?
2. Was könnten die Gründe sein, warum Sie diese Stärke übertreiben?
3. Was können Sie tun, damit Sie diese Stärke in Zukunft nicht mehr übertreiben?

