

ÜBUNG

ENTDECKE DEINE LIMITIERENDEN GEDANKEN

Tools



Limitierende Gedanken

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie über ihre Stärken nachdenken. Während einige Menschen Überzeugungen haben, die die Stärkenentwicklung fördern, haben andere Menschen solche Überzeugungen, die die Realisierung ihrer Stärken behindern und limitieren. Es gibt z.B. folgende irreführenden Gedanken über die eigenen Stärken:

- Manche Menschen glauben, dass ihre Schwächen im Gegensatz zu ihren Stärken die größten Wachstumsbereiche sind. Dieser Glaube kann dazu führen, dass man sich in erster Linie auf seine Defizite konzentriert.
- Manchmal haben Menschen auch den Glauben, dass das Reden über die eigenen Stärken bloße Prahlerei ist.
- Es gibt auch Menschen, für die schon alleine das Nachdenken über eigene Stärken übertrieben ist.
- Weil wir unsere Stärken automatisch nutzen, fallen sie uns gar nicht besonders auf. Deshalb gehen viele Menschen fälschlicherweise davon aus, dass sie nichts Besonderes an sich haben und dass „jeder das kann“.
- Menschen glauben manchmal leider auch, dass sich ihre Stärken im Gegensatz zu ihren Schwächen nicht weiterentwickeln lassen.
- Schließlich werden manchmal Menschen wegen ihrer Stärken kritisiert, weil andere eifersüchtig sind. Es ist nur allzu menschlich, dass diese Kritiker dann nicht zugeben, dass sie eifersüchtig sind, sondern lieber ein negatives Feedback über die Stärken des anderen geben. Wenn dieses Feedback unreflektiert akzeptiert wird, können Menschen zu der Annahme gelangen, dass eine ihrer Stärken eine Schwäche ist.



Ziel

Dieses einfache, aber wirkungsvolle Tool zur Selbstreflektion hilft Ihnen dabei, falsche oder irreführende Überzeugungen über ihre Stärken aufzudecken und konstruktiv zu hinterfragen.



Dauer

Die Übung dauert etwa 15 Minuten.



Anmerkungen

Diese Übung kann mit unterschiedlichen Stärken durchgeführt werden. Vielleicht ist es bei Dir so wie bei vielen Menschen, dass es immer wieder die gleichen negativen Gedanken sind, die sie in ihrer Entwicklung behindern. Dann wird umso klarer, wie wichtig es ist, sich von diesen negativen Gedanken bzw. Glaubenssätzen zu lösen. Ein Beispiel für ein ausgefülltes Arbeitsblatt ist in Anhang B dargestellt.



Weiterführende Literatur

- Dweck, C. S.: Self-theories: Their role in motivation, personality, and development. Psychology Press 2013.

Einführung

Stärken sind Dinge, in denen wir von Natur aus gut sind. Zum Beispiel könnten wir von Natur aus kreativ sein, oder wir haben die Tendenz, durchzuhalten, wenn es hart auf hart kommt. Oder wir können andere begeistern. Die Nutzung unserer Stärken spornt uns an und hilft uns, das Beste zu fühlen und zu leisten.

In dieser Übung wirst Du herausfinden, was Du tief im Inneren über Deine Stärken glaubst. Konkret wirst Du erfahren, was Deine Stärken für Dich bedeuten. Das Ziel ist, alle unangemessenen und nicht hilfreichen Überzeugungen aufzudecken, die sich negativ auf Dein Wohlbefinden auswirken können.

SCHRITT 1: Wähle eine persönliche Stärke aus

Du hast viele verschiedene Stärken, aber für den Zweck dieser Übung werden wir uns auf eine bestimmte Stärke konzentrieren. Denke an eine deiner Stärken, indem Du Dich fragst: Was ist etwas, worin Du gut bist und was Dir gleichzeitig Freude macht, wenn Du diese Stärke bei einer Tätigkeit einsetzt? Beispiele für Stärken sind z.B. Kreativität, Freundlichkeit, Optimismus, Zielstrebigkeit, Ausdauer, Gelassenheit, Kompromissbereitschaft, Taktgefühl, Mut, Risikobereitschaft, Genauigkeit, Organisationsstärke, Enthusiasmus, Geduld, Flexibilität, Teamfähigkeit usw. Notiere Deine Stärke im Arbeitsblatt in der Mitte auf der Seite 5. Auf der Seite 6 findest Du ein Beispiel, wie das Arbeitsblatt eines Teilnehmers ausgefüllt aussieht.

SCHRITT 2: Decke Deine limitierenden Gedanken auf

Lies Dir die folgende Liste von häufigen Fehleinschätzungen über Stärken auf der Seite 4 durch. Welche dieser Gedanken kommen Dir bekannt vor? Setze ein Häkchen vor jede Aussage, die Du bislang bejaht hättest. Achte dabei besonders auf diejenigen, die sehr vertraut klingen, da das oft Glaubenssätze sind, die tief im Inneren existieren, ohne dass wir es merken. Du kannst auch weitere irreführende Glaubenssätze zum Thema Stärken am Ende der Tabelle einfügen. hinzu, die hier am Ende nicht aufgeführt sind. Notiere dann die drei Glaubenssätze, die am intensivsten Einfluss darauf haben, dass Du die ausgewählte Stärke noch nicht so richtig anerkennst, in die drei Sprechblasen des Arbeitsblatts auf Seite 5. Auch dafür kannst Du Dich wieder an dem Beispiel auf Seite 6 orientieren.

SCHRITT 3: Denke über die negativen Konsequenzen nach

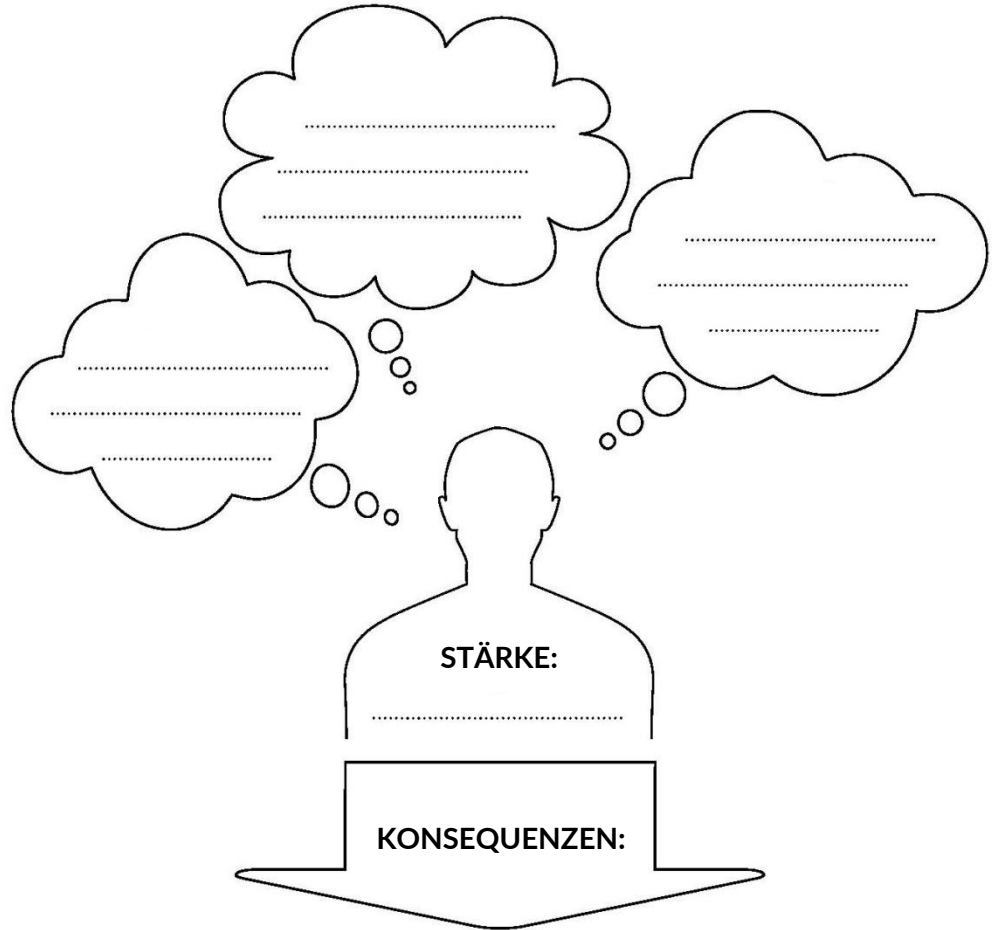
Reflektiere zum Schluss über die negativen Konsequenzen, die es hat, wenn Du weiterhin über Deine Stärken, wie die vorher ausgewählte, so denkst wie bisher: Wie können diese Gedanken die Art und Weise beeinflussen, wie Du Deine Stärken einsetzt? Welchen Einfluss haben diese Gedanken darauf, wie Du Dich fühlst und wie selbstsicher oder unsicher Du bist?

Notiere die negativen Konsequenzen auf die untere Seite des Arbeitsblattes von Seite 5. Dann wird Dir sehr deutlich bewusst, dass es sinnvoller ist, die negativen Gedanken über Deine Stärken in Luft aufzulösen und sie am besten wie eine Seifenblase zerplatzen zu lassen.

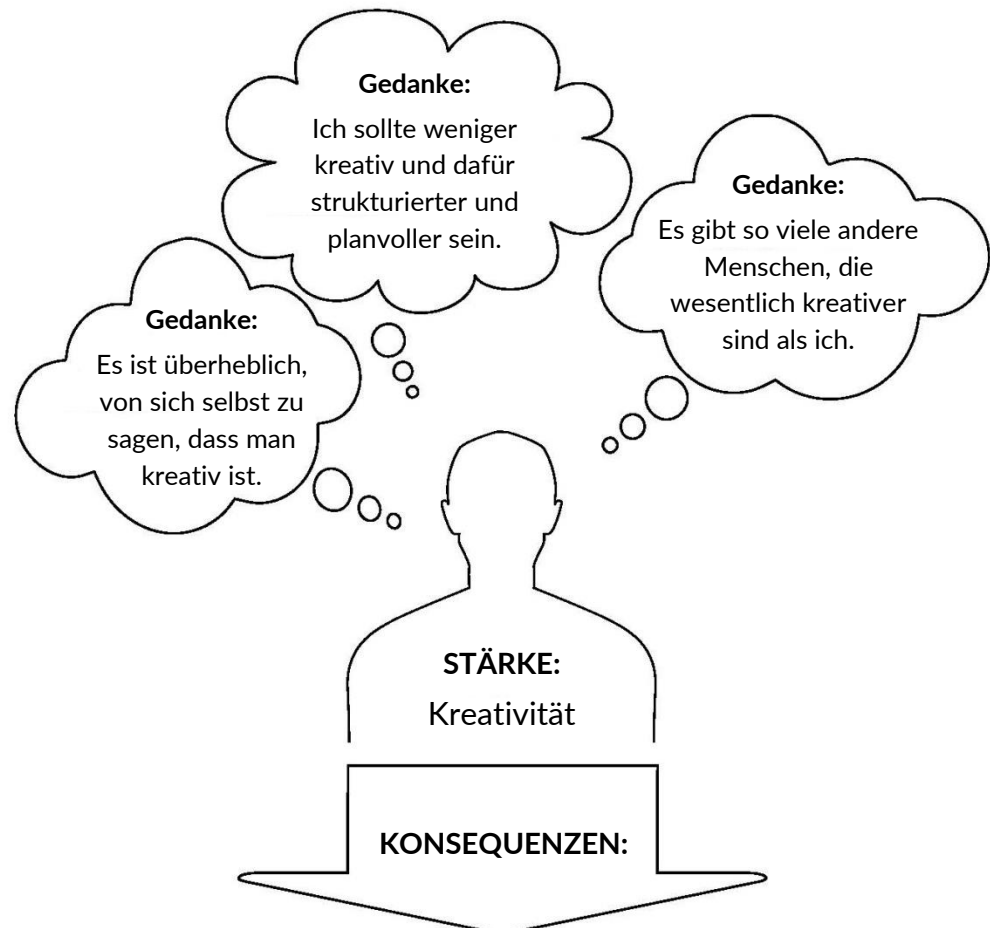
LIMITIERENDE GEDANKEN ENTDECKEN

Häufig vorkommende limitierende Gedanken	
<input type="checkbox"/>	Es ist wichtiger, sich auf seine Schwächen zu konzentrieren als auf seine Stärken.
<input type="checkbox"/>	Wenn ich darüber spreche, in etwas besonders gut zu sein, werden andere denken, dass ich überheblich bin.
<input type="checkbox"/>	Ich habe keine besonderen Stärken.
<input type="checkbox"/>	Ich sollte darauf achten, meine Stärken nicht zu oft vor anderen zu zeigen, die diese Stärken nicht haben.
<input type="checkbox"/>	Damit die anderen mich mögen, sollte ich meine Stärken nicht zu sehr in den Vordergrund rücken.
<input type="checkbox"/>	Bescheidene Menschen sprechen nicht über ihre Stärken.
<input type="checkbox"/>	Meine größten Wachstumsbereiche sind meine Schwächen, nicht meine Stärken.
<input type="checkbox"/>	Nur ein arroganter Mensch würde über persönliche Stärken sprechen.
<input type="checkbox"/>	Ich bin zu alt, um ein Leben zu führen, das meinen Stärken entspricht.
<input type="checkbox"/>	Meine Stärken sind so wie sie, es macht keinen Sinn, sie zu entwickeln.
<input type="checkbox"/>	Meine Stärken sind nur durchschnittlich im Vergleich zu anderen Menschen.
<input type="checkbox"/>	Ich glaube eher daran, dass ich mehr Schwächen als Stärken habe.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Arbeitsblatt: Meine Gedanken über Stärken



Beispiel: Limitierende Gedanken über Stärken



Ich bin nicht so kreativ, wie ich sein könnte. Ich unternehme weniger kreative Aktivitäten einfach so zum Spaß.

Ich habe das Gefühl, dass ich Gelegenheiten verpasst habe, meine Kreativität zu entwickeln und richtig auszuleben.

Viele meiner Freunde und Kollegen wissen gar nicht, dass mir kreative Aufgaben liegen und ich sie gerne mache. Deshalb habe ich nie so viele kreative Aufgaben machen können, wie eigentlich zu mir passen würden.