



STÄRKEN-MAP

Lass Deine Stärken frei

www.staercentrainer.de

STÄRKEN-MAP

Wo liegen Deine besonderen Stärken und wo bist Du nicht in Deinem Element? Finde es heraus mit der Stärken-Map. Dazu kannst Du eine Map mit vier Feldern anlegen. So wie Du es hier siehst. Notiere dabei die Antworten auf die Fragen in diese Felder. Auf einen Blick siehst Du dann Deine verschiedenen Stärken.

STÄRKEN

MEINE GENUTZTEN STÄRKEN

- Welche Tätigkeiten geben mir besonders viel Energie im Job?
- Was mache ich regelmäßig im Job, das mir Freude macht und bei dem ich gute Ergebnisse erziele?
- Wann setze ich diese Stärken ein? An welche Beispiele erinnere ich mich?
- Was gefällt mir dabei, wenn ich diese Stärken einsetze? Wie fühle ich mich dann?

MEINE UNGENUTZTEN STÄRKEN

- Was mache ich sehr gerne, was ich aber in meiner jetzigen Position nur sehr selten nutzen kann?
- Welche Stärken habe ich früher gebraucht?
- Zu welchen Gelegenheiten kann ich diese Stärken bereits jetzt nutzen?
- Auf einer Skala von 1-10, wie oft kann ich diese Stärke einsetzen? (1 = so gut wie gar nicht, 10 = täglich)

MEINE SCHWÄCHEREN PUNKTE

- Wo muss ich mich anstrengen und erreiche trotzdem keine besonders guten Ergebnisse?
- Wie beeinflusst diese Schwäche meine gegenwärtige Rolle und meinen Job?
- Wie wichtig ist diese Fähigkeit in meiner jetzigen Situation überhaupt? Muss ich sie ausgleichen oder kann ich sie so belassen, wie sie ist?

MEINE ÜBERTREIBUNGEN

- Wo setze ich Stärken von mir zu oft oder zu intensiv ein?
- Welche Auswirkungen hat das auf mich? Auf meinen Job? Auf mein Umfeld?
- Wieso setze ich diese Stärken dennoch zu oft oder zu intensiv ein?

SCHWÄCHEN