



# Quelle Mensch

## 7 Hinweise auf Deine Stärke



Für maximalen Nutzen, extra für Dich zusammengestellt.  
Meine Empfehlung: Drucke Dir dieses Arbeitsblatt aus, such Dir einen ruhigen Platz, wo Du ungestört bist und nimm Dir eine halbe Stunde Zeit dafür oder länger und notiere Deine Antworten. Notiere alle Gedanken, so wie sie aus Deinem „Bauch“ kommen, ohne sie zu bewerten. Schreibe alles auf, egal, ob Du meinst, dass diese Dinge für Dich selbstverständlich oder nützlich sind oder nicht!

### Welche Stärken hast Du?

Meistens unterschätzen wir uns und sind uns unsere Stärken nicht (in vollem Ausmaß) bewusst. Das ist schade!  
Daher schauen wir uns das näher an.

### Zu Deinen Stärken gehören:

#### **Wissen und Kenntnisse**

(Fachwissen in bestimmten Bereichen zB. Kenntnisse in der Buchhaltung, gutes Allgemeinwissen, zweite Muttersprache, ...)

#### **Praktische Fertigkeiten**

(zB. zeichnen, Feinmotorik, reparieren, nähen, Kraft, organisieren, ...)

#### **Eigenschaften**

(zB genaues Arbeiten, Verlässlichkeit, Kreativität, Offenheit für Neues, grünen Daumen, Einfühlungsvermögen, geduldig, ...)

#### **Erfahrung, usw**

Du musst bei Deiner Aufzählung nicht unterscheiden. Und sei bitte nicht bescheiden.  
Schreib möglichst viel auf!!!

Viel Freude und Spaß dabei!



# Quelle Mensch

## 7 Hinweise auf Deine Stärke

**Überlege Dir und notiere**

### **Was mache ich gerne? Was macht mir Freude?**

Meist sind wir gut in den Dingen, die uns Spaß machen. BSP: Wenn Du in der Freizeit gerne mit Deinen Kindern Bilder malst, bist Du wahrscheinlich ein kreativer Mensch, hast vielleicht eine künstlerische Ader und / oder pädagogische Fähigkeiten, kannst gut mit Kindern arbeiten und vieles mehr.

---

---

---

---

---

---

### **Welche Dinge gehen mir leicht von der Hand?**

BSP: Vielleicht hast Du ein gutes Namens- oder Zahlengedächtnis, vielleicht bist Du schnell im Erfassen und Umsetzen von Dingen, kannst gut organisieren, bist handwerklich geschickt, ...

---

---

---

---

---

---



# Quelle Mensch

## 7 Hinweise auf Deine Stärke

**Welche Stärken habe ich in meiner beruflichen Tätigkeit unter Beweis gestellt?**

BSP: Wenn Du im Gastgewerbe arbeitest oder gearbeitet hast, bin Du sicher belastbar, gesellig, kannst gut mit Menschen arbeiten, bist wahrscheinlich gut im Kopfrechnen, kannst gut zuhören, organisieren, strukturiert arbeiten, bist teamfähig, und vieles mehr ....

---

---

---

---

---

---

**Was schätzen meine Freunde an mir? Wie würden sie meine Stärken beschreiben? In welchen Gebieten fragen sie mich um Rat oder Hilfe?**

BSP: Vielleicht rufen Dich Deine Freunde an, wenn es ihnen schlecht geht und sie eine emotionale Stütze brauchen, oder wenn etwas beim Auto kaputt ist, wenn sie Tipps von Dir bei Reisen möchten, ... viele Stärken sind darin verborgen

---

---

---

---

---

---



Quelle Mensch

# Quelle Mensch

## 7 Hinweise auf Deine Stärke

### **Welche schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert / überstanden?**

BSP: Vielleicht hast Du eine Scheidung hinter Dir, warst völlig fertig, musstest neu anfangen / warst beruflich gefordert (Konkurs, Kündigung, Burn-Out...), gesundheitliche Probleme oder es gab schwierige Situationen mit Deinen Kindern, Eltern, Geschwistern, ... und Du hast es trotzdem geschafft.

---

---

---

---

---

---

### **Wie habe ich diese schwierigen Situationen gemeistert? Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei nutzen können? Worauf bin ich stolz?**

BSP: Vielleicht hast Du andere Menschen um Rat gefragt, dann kannst du gut netzwerken, vielleicht bist DU ein Mensch, der sich selber immer wieder neu motivieren kann und weiß, dass nach einem Tief immer wieder ein Hoch kommt, ...

---

---

---

---

---

---



# Quelle Mensch

## 7 Hinweise auf Deine Stärke

**In welchen Situationen werde ich bei anderen Menschen ungeduldig, wenn diese etwas nicht so schnell oder gut können?**

BSP: Wenn ich bei anderen kaum zusehen kann, wie lange sie brauchen, um einen Bericht zu schreiben, deutet das wahrscheinlich darauf hin, dass ich gut formulieren und schreiben kann, also eine Stärke in diesem Bereich habe, ...

---

---

---

---

---

---