

Stärkeprofil – Arbeitsblatt – ©Copyright Wilke ManaCo

Vorbereitung:

- 1) Legen Sie sich ein leeres Blatt oder Ihr Persönlichkeit-Entwicklungsbuch und eine Uhr bereit. Gönnen Sie sich 10 Minuten Ruhe und überlegen Sie sich Ihre persönlichen Stärken. Diese Stärkearbeit entfaltet ihre ganze Kraft, wenn Sie sich einige Zeit damit beschäftigen. Notieren Sie also die nächsten Tage weiterhin kontinuierlich weitere Stärken die Ihnen einfallen bzw. auffallen.

Den folgenden Arbeitsschritt widmen wir nur den Stärken.

- 2) Fühlen Sie in sich hinein. Was machen Sie besonders gerne? Was geht Ihnen leicht von der Hand und ist demzufolge eine ausgeprägte Stärke. Denken Sie hierbei an:

- ❖ Menschen die Sie unterstützen,
- ❖ die Ihnen Kraft geben,
- ❖ Orte (Urlaubsgegenden) die Sie lieben
- ❖ Dinge
- ❖ Farben
- ❖ Geliebte Erinnerungen
- ❖ Zukunftsvisionen
- ❖ Symbole
- ❖ Musik
- ❖ Hobbys

Anschließend schreiben Sie 5 Minuten lang alles was Ihnen eingefallen ist auf.

- 3) Nun strukturieren Sie die Stärken noch und listen alle der Reihe nach auf. Diejenigen Stärken die Ihnen am meisten Freude bereiten zu ganz oben und dann absteigend die weiteren.
- 4) Jetzt suchen Sie sich aus Ihrer Stärkenliste diejenigen heraus die Ihnen am wichtigsten sind, bzw. diejenigen die Sie noch weiter ausbauen wollen.

Mein Stärkenprofil

Erstellt am : _____

Info: Bei wie stark angelegt? Bzw. Wie groß der Spaßfaktor? geben Sie in jeder Spalte die Gewichtung durch einen Pfeil an. Wenn Sie also gerne zuhören dann je nach dem wie gerne eine Zahl von 0 – 10 / wobei die größte Zahl die höchste Ausprägung besitzt. Genauso verfahren Sie beim Spaßfaktor auch hier gibt ein längerer Pfeil mehr Freude an!

Stärke	Wie stark angelegt ?										Wie groß der Spaßfaktor?										Will ich mehr +oder weniger -leben / kreuze an	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
z.B. ich höre gerne zu.....																						---/--/- /+/++/+++
z.B. ich genieße die Bewegung.....																						---/--/-/+/++/+++
z.B. ich mich gerne.....																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++
																						---/--/-/+/++/+++

Stärke	Wie stark angelegt ?										Wie groß der Spaßfaktor?										Will ich mehr +oder weniger -leben / kreuze an
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
z.B. ich höre gerne zu.....																					---/--/- /+/++/+++
z.B. ich genieße die Bewegung.....																					---/--/-+/++/+++
z.B. ich mich gerne.....																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++
																					---/--/-+/++/+++