



Herzlich Willkommen! Schön, dass Sie da sind!

In den folgenden Übungen zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Stärken erkennen und für Ihren Erfolg und Ihre Erfüllung in Ihrem Job nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

Und nun: Starten Sie einfach mit der ersten Aktionsfrage auf Seite 2!

Aktionsfrage 1: Was fällt Ihnen leicht?

Tragen Sie eine Woche lang einen Zettel mit sich. Richten Sie Ihren Fokus während des ganzen Tages darauf, welche Tätigkeiten Ihnen leichtfallen. Insbesondere, wenn Sie eine außergewöhnliche Leistung erzielt haben und es Ihnen leichtgefallen ist, steckt möglicherweise ein Talent dahinter. Schreiben Sie die Tätigkeit auf und fassen Sie sie am Ende der Woche hier zusammen.

Tätigkeiten, die mir leichtfallen:

Ein Beispiel:

- **Wo bin ich erfolgreich?**
„Wenn ich ein neues Team übernehme, ist der Umgang untereinander und die Moral nach einiger Zeit meistens super. Das gilt auch für Teams, bei denen die Stimmung vorher im Keller war.“
- **Was fällt mir dabei leicht?**
„Ich kann irgendwie eine gute Atmosphäre im Team schaffen. Früher dachte ich, das sei einfach Glück, aber es liegt wohl tatsächlich an mir. Selbst, wenn ich unbequeme Entscheidungen durchsetzen muss, bleibt die Atmosphäre im Allgemeinen erstaunlich gut.“
- **Mögliche Begabungen?**
„Menschen aufzubauen, integrativ zu wirken, konfliktdeeskalierend zu wirken.“

Aktionsfrage 2:

Welche Aufgaben laden Sie energetisch positiv auf?

Beachten Sie bei der Beantwortung dieser Frage auch unbedingt Tätigkeiten außerhalb Ihres Jobs und solche, zu denen es Sie gedanklich hinzieht, die Sie aber bisher noch nicht umgesetzt haben. Hier einige hilfreiche Reflexionsfragen dazu:

- Bei welchen Tätigkeiten vergessen Sie die Zeit?
- Bei welchen Tätigkeiten sind Sie voller Energie?
- Bei was fällt es Ihnen leicht, sich zu fokussieren und ganz in der Aufgabe aufzugehen beziehungsweise den Flow-Zustand zu erreichen?
- Bei welchen Aufgaben fühlen Sie sich aufgeladen und glücklich?
- Auf was freuen Sie sich schon, wenn Sie an die nächste Woche denken?
- Welche Aufgaben haben Ihnen in der letzten Woche Freude bereitet?

Meine Tätigkeiten und Aufgaben, die mich energetisch positiv aufladen:

Schritt 3: Die Millionärsübung

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen mehrere Millionen Euro vererbt, unter der Bedingung, dass Sie weiter hier in Ihrem Land arbeiten.

Welcher Arbeit würde Sie nachgehen?

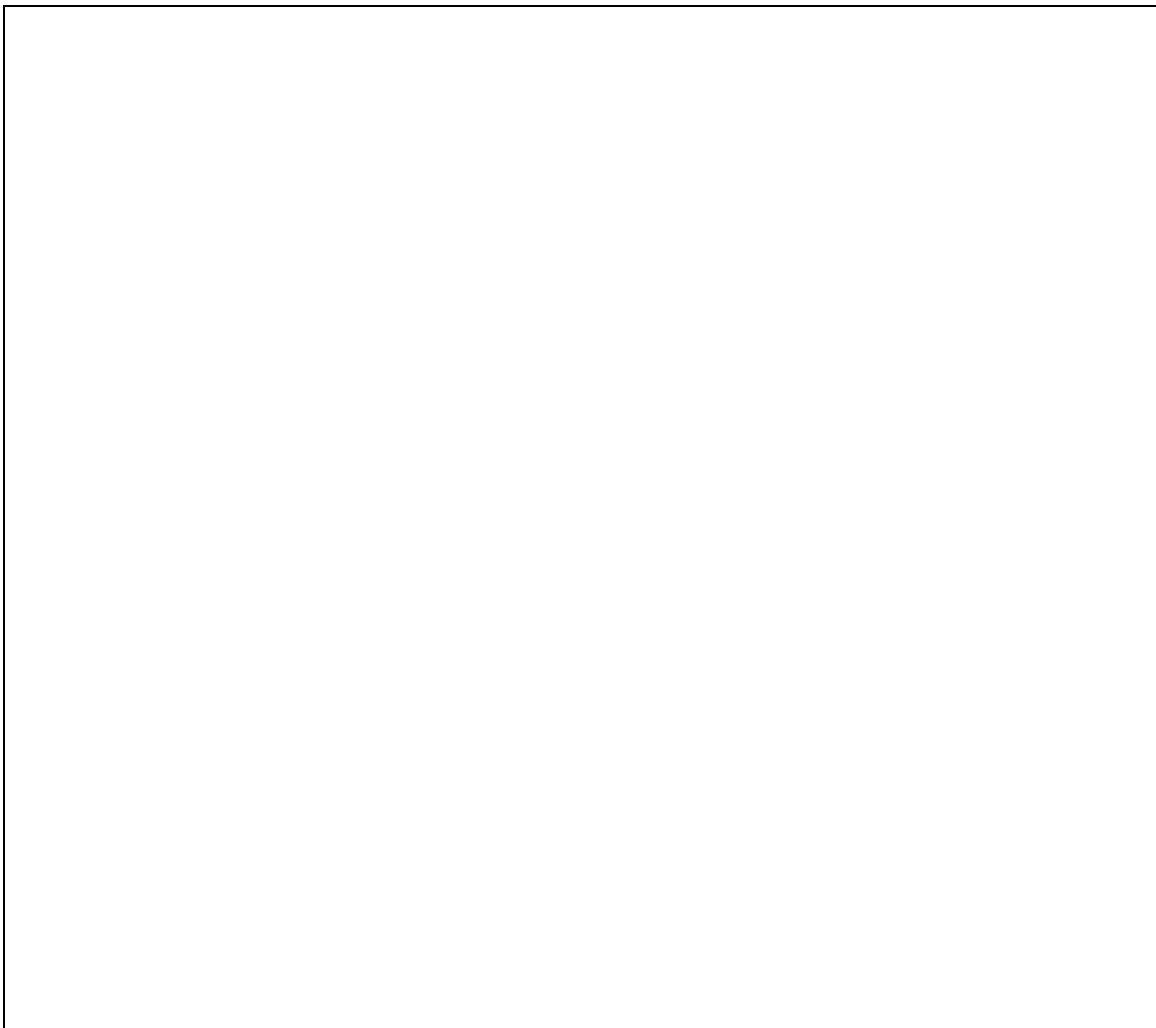
Was würden Sie Tag für Tag tun wollen? Weshalb?

Aktionsfrage 4:

Was sagt Ihr Umfeld, worin Ihre Stärken liegen?

Befragen Sie Ihr persönliches Umfeld. Ihr Lebenspartner und gute Freunde können manchmal wichtige Impulse geben, worin Sie eine besondere Begabung haben und worin eine oder Mehrere Stärken bei Ihnen liegen könnten. Paradoxerweise fallen uns unsere Begabungen manchmal selbst gar nicht auf, weil die Aufgaben, bei denen wir sie nutzen, uns so unspektakulär leichtfallen. Außerdem sind unsere immer wiederkehrenden Wahrnehmungs-, Denk- und Verhaltensmuster für Dritte häufig offensichtlicher!

Meine Stärken und Begabungen aus der Perspektive meines persönlichen Umfeldes:

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their strengths and talents as perceived by their environment.

Schritt 5:

Werten Sie das Gesammelte aus und erstellen Sie Ihr individuelles Stärkenprofil.

Wenn Sie der Meinung sind, genügend Hinweise gesammelt zu haben, erstellen Sie Ihr individuelles Stärkenprofil.

Tragen Sie alle Begabungen, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen zusammen und schreiben Sie dann drei konkrete Tätigkeiten auf, denen Sie sich in der Zukunft mehr widmen wollen. Ausschlaggebend ist, dass diese Sie energiegeladener aufladen und Ihnen leichtfallen.

1. Tätigkeit

2. Tätigkeit

3. Tätigkeit

Schritt 6:

Werten Sie das Gesammelte aus und erstellen Sie Ihr individuelles Stärkenprofil.

Überlegen Sie, wie Sie es schaffen können, diese drei Tätigkeiten in Zukunft mehr in Ihren Job zu integrieren. Planen Sie die ersten Schritte.

Erste Schritte:



So, damit sind Sie am Ende dieser Übung zu Ihrem persönlichen Stärkenprofil gelangt.

Wenn Sie durch diese Übung nur ein Talent gefunden haben, dessen Sie sich vorher nicht wirklich bewusst waren, und dieses mehr in Ihr Leben integrieren können, hat sich diese Übung für Sie schon gelohnt!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch diese Übung viel profitiert haben und dadurch zukünftig mehr Erfolg, Zufriedenheit und Erfüllung im Job und im Leben insgesamt haben.

Ihr future fitness-Team