

Christian Thiele

Positiv führen

Stärken erkennen und nutzen

2. Auflage

HAUFE.

**TASCHEN
GUIDE**



- Was haben Sie von der jeweiligen Stärke?
- Was haben andere davon, was machen Sie anderen damit leichter oder überhaupt erst möglich?
- In welchen Situationen ist die Stärke für wen zu viel? Wie könnten Sie sie moderieren bzw. besser dosieren?

Signaturstärken: unsere Top-Tugenden

Signaturstärken sind jene Stärken, die einen Menschen ganz besonders ausmachen. Im VIA-Test sind es jene fünf bis sieben Charakterstärken, die die Rangliste anführen und bei circa 90 Prozent liegen. Die Signaturstärken zeigen unser wahres Ich. Wir können häufig gar nicht anders, als mit ihnen und durch sie handeln. Individuell wie unser Fingerabdruck sind sie wesentlicher Teil unseres »Markenkerns«. Sie erfüllen uns mit besonders viel Energie. Viele Vorhaben und Projekte, die wir realisieren, haben mit diesen Signaturstärken zu tun. Jenseits vom oder zusätzlich zum Testergebnis können Sie Ihren Signaturstärken etwa mit folgenden Fragen auf die Spur kommen:

1. Angenommen, Sie müssten auf eine Ihrer Top-Stärken eine Woche oder einen Monat lang verzichten – was würde passieren? (Manche Coachees oder Seminarteilnehmer bekommen bei dieser Frage Herzrasen oder erleben einen Anflug von Schmerz – ein gutes Anzeichen für eine echte Signaturstärke!)
2. Mit welchen Stärken könnten Sie sich einer Person gegenüber beschreiben, die sonst gar nichts von Ihnen weiß?
3. Die Nutzung welcher Stärken erfüllt Sie mit Begeisterung und Elan?
4. Welche Stärken können Sie besonders leicht und mühelos einsetzen?
5. Welche Stärken versetzen Sie regelmäßig in einen Flow-Zustand, wenn sie zum Einsatz kommen?
6. Um welche Stärken herum drehen sich Ihre Herzens- oder Lieblingsaktivitäten?

Stärken erkunden ohne Test

Um über Ihre eigenen Stärken im Bilde zu sein, müssen Sie nicht zwangsläufig den VIA- oder einen anderen formellen Stärkentest machen. Es reichen auch die folgenden Übungen, um ihnen auf die Spur zu kommen. Widmen Sie sich der Übung, die Sie am meisten anspricht.

Stärken-Reflexion

Drei Fragen führen Sie zu Ihren Stärken. Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie sie in aller Ruhe:

- Was ist mir in der Vergangenheit besonders gut gelungen?
- Welche Tätigkeiten machen mir derzeit Freude?
- Auf welche Projekte, Aufgaben, To-dos freue ich mich in der nahen Zukunft?

Stärkenvorbilder

Denken Sie an Personen, die Sie besonders bewundern. Das können Freundinnen, Verwandte, Kollegen, Vorgesetzte sein oder auch Menschen, die Sie gar nicht persönlich kennen wie etwa Politikerinnen. Genauso als Stärkenvorbilder dienen können fiktive Helden aus Film und Literatur.

- Inwiefern ist diese Person oder Figur ein Vorbild für Sie? Was macht sie besonders toll, was bewundern Sie an ihr?
- Wie äußern sich diese besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten?
- Was haben diese Stärken mit Ihnen zu tun? Was wollen Sie genauso machen?

Mein bestes Ich

Nehmen Sie sich Zeit und einen Stift und Zettel. Denken Sie an eine Situation, in der Sie richtig zufrieden waren mit sich. Vielleicht weil Sie etwas getan haben, das Ihnen oder anderen Freude bereitet hat. Vielleicht weil Sie eine schwierige Situation gut gemeistert haben. Es mag eine größere Krise gewesen sein oder

eine ganz kleine Begebenheit, vielleicht waren Sie alleine, vielleicht zusammen mit anderen.

Überlegen Sie nun: Wie hat sich das für Sie angefühlt? Was haben Sie getan, was haben Sie gedacht? Wie haben andere Sie wahrgenommen in jenem Moment oder danach? Was ist anderen an Ihnen aufgefallen? Vergegenwärtigen Sie sich diese Situation möglichst mit allen Sinnen.

Schreiben Sie dazu eine kleine Geschichte, mit einem Anfang, einem Mittelteil und einem – natürlich positiven – Ende, so wie Sie das in der Schule gelernt haben.

Lesen Sie Ihre Erfolgsgeschichte aufmerksam: Welche Ihrer Stärken sind darin zum Tragen gekommen? Notieren Sie die drei bis fünf wichtigsten.

Der Stärkenstammbaum

Auch der Stärkenstammbaum ist eine gute Übung, um die eigenen Stärken kennenzulernen. Skizzieren Sie in groben Zügen einen Familienstammbaum, in den Sie die Antworten auf folgende Fragen eintragen:

Welche Stärken sehe ich bei meinen Eltern, bei meinen Großeltern? Welche Stärken erkenne ich in den Erzählungen meiner Verwandten? Diese können, müssen aber nichts mit Berufs- und Karrierewegen zu tun haben.

Insbesondere wenn über schwierige Momente und Zeiten erzählt wird (Wirtschaftskrisen, Hungersnöte, Kriege): Welche Stärken und welche Muster an Tugenden werden sichtbar? Welche davon sehen Sie in Ihren Geschwistern? Und welche Stärken haben Sie übernommen von der Mutter, dem Vater, den Großeltern? Welche haben Sie vielleicht gerade in Opposition zu den Eltern entwickelt?

BEISPIEL: DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT

Die Familie des achtjährigen Hans-Peter zieht vom Land in die Stadt. Die Mutter wird krank und kränker, es fehlt an Geld. In diesen trüben Umständen entdeckt der Junge sein komödiantisches Talent, mit dem er die Mutter und den Rest der Verwandtschaft zu erheitern versteht. Die Verfilmung der Lebensgeschichte von Hape Kerkeling (»Der Junge muss an die frische Luft«, 2018) ist ein schönes Beispiel für die Entwicklung von Stärken in Antwort auf das aktuelle Lebensumfeld.

Coaching mit Stärkenfokus

Auch ein Coach kann Ihnen bei der Suche nach Ihren Stärken helfen. Viele Menschen sehen Coaching eher als einen Reparaturbetrieb an denn als Möglichkeit, Defizite und Schwächen abzumildern. Wirksames Coaching sollte jedoch stets auch einen Fokus auf Ressourcen und damit auf Talente, Fähigkeiten und Stärken haben.

Nicht jeder Coach ist für ein Stärkencoaching qualifiziert. Erkundigen Sie sich nach einer speziellen Stärkenzertifizierung oder etwa einer entsprechenden Ausbildung und der Anwendung von spezifischen Stärkertools wie Fragebögen, Messinstrumenten etc. Bei Personen, die gemäß den Qualitätsrichtlinien des deutschsprachigen Dachverbandes für Positive Psychologie e. V. (DachPP) zur Anwenderin, zum Berater oder zur Trainerin der Positiven Psychologie oder zum Positive Psychology Coach ausgebildet worden sind, können Sie in der Regel nichts falsch machen (Auflistung unter www.dach-pp.eu).

Typische Anlässe für ein Coaching mit Stärkenansatz sind erfahrungsgemäß die folgenden Situationen:

- Eine größere private oder berufliche Veränderung (Umzug, Familiengründung, Firmenfusion, neue Position ...) steht an.
- Konflikte, Stress und Belastung nehmen zu.

Der Blick auf Kompetenzen und Stärken ist vielen Coachees erst einmal weniger vertraut als die Beschäftigung mit tatsächlichen oder vermeintlichen Problemen. Er lohnt sich jedoch, wie Sie bereits in den Kapiteln zuvor gelesen haben.

360-Grad-Perspektive

Unser Selbstbild und die Wahrnehmung durch andere stimmen häufig nicht überein. Daher ist es sehr aufschlussreich, die beiden Perspektiven miteinander abzugleichen, auch wenn es um Stärken geht. Dazu dient diese 360-Grad-Abfrage. Schicken Sie dazu untenstehenden Listen – auch zum Download unter <http://mybook.haufe.de>, Buchcode: TGA-HL 12, Kategorie »Management« – an mindestens zehn Personen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld. Je weiter der Personenkreis – Nachbarn, Kolleginnen, Freunde, Sportkameradinnen etc. –, umso bunter wird Ihr Bild von Ihren Stärken.

Besonders wenn Bescheidenheit zu Ihren großen Stärken zählt, werden Sie sich vielleicht schwertun mit diesem Unterfangen. Machen Sie sich und anderen klar, wie wertvoll Ihnen das Feedback ist, um besser über sich Bescheid zu wissen.

Für das Ausfüllen des Fragebogens benötigen die Ausgewählten in der Regel nicht mehr als 10 Minuten. Setzen Sie ihnen eine Deadline und bitten Sie um möglichst konkrete Beispiele. Machen Sie auch deutlich, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Betonen Sie, dass es nur um die wichtigsten Charakterstärken geht, die Ihre Feedbackgeber in Ihnen sehen.

Meine 5-Top-Stärken

Die folgende Liste enthält 24 Charakterstärken, die uns allen in unterschiedlicher Ausprägung innewohnen. Welche dieser Stärken machen mich aus Ihrer Sicht in besonderer Weise aus? Bitte kreuzen Sie bis zu fünf Stärken an, die Sie am deutlichsten in mir finden. Wenn Ihnen diese Entscheidung schwerfällt, wählen Sie jene Stärken aus, die aus Ihrer Sicht meine stärksten Qualitäten sind – die