

Das Stärkenprofil

Konstruktiv mit gelebten/ungelebten Stärken und Schwächen umgehen – nach Linley

Realisierte Stärken *(worin wir gut sind, was Energie bringt – optimal einsetzen statt maximal):*

Auf welche meiner realisierten Stärken bin ich am meisten stolz? Wann habe ich diese einzelnen Stärken das letzte Mal benützt? Wie nützen sie mir in meiner gegenwärtigen Rolle – was habe ich, was haben andere davon? In welchen Kontexten neige ich dazu, diese Stärken zu überdrehen? Wie könnte ich sie gelegentlich auf Optimalmaß herunterfahren?

Unrealisierte Stärken *(worin wir gut wären, was uns Energie brächte, wenn wir es mehr täten – üben, ausbauen):*

Welche schlummernden Stärken würde ich gerne mehr auf die Straße bringen? Wie sähe das in meiner aktuellen Rolle aus? Welches Ziel könnte dabei hilfreich sein? Wer kann mir beim Ausbau dieser unterentwickelten Stärken ein Vorbild sein? Inwiefern würde ich in meinem sozialen Umfeld Lücken füllen, wenn ich diese Stärken stärker auslebte?

Erlernetes Verhalten *(worin wir gut sind, was uns aber eher Kraft kostet als bringt – moderieren):*

Was haben mir meine erlernten Verhaltensweisen schon genützt? In welchen Konstellationen neige ich dazu, diese erlernten Verhaltensmuster zu überdrehen? Welche ziehen mir am meisten Energie? Wie könnte ich dafür sorgen, dass mir diese mehr Kraft verleihen als nehmen? Wer könnte mir dabei helfen? Welche meiner – realisierten und unrealisierten – Stärken könnten dabei helfen?

Schwächen *(worin wir nicht besonders gut sind, was uns Energie zieht – minimieren):*

Was sind meine größten Schwächen? Wie geht es mir mit ihnen? Wie kann ich meine Rolle so modifizieren, dass sie eine kleinere Rolle spielen? Wie kann ich meine Schwächen auf ein akzeptables Niveau bringen? Was und wer kann mir dabei helfen? Wie können mir meine Stärken dabei helfen?

**Realisierte
Stärken**

**Unrealisierte
Stärken**

**Elerntes
Verhalten**

Schwächen

(nach Linley, Bateman: 2018 The Strengths Profile Book)