

STÄRKEN

Erkennen – Entwickeln – Erweitern

ANLEITUNG FÜR EINSATZ IM TRAINING UND IN TEAMS

Ziel der Übung

- durch gegenseitigen Austausch eigene Stärken erkennen und noch bewusster einsetzen
- Stärken bei anderen (Kollegen/Führungskraft/Partner...) bemerken
- Unterschiedlichkeit von Stärken als Mehrwert für Zusammenarbeit und Erfolg im Team erkennen und effektiv nutzen

Ablauf

Jeder Teilnehmer erhält verdeckt 3 Stärkenkarten. Es kann definiert werden, ihm Rahmen welches Kontextes (beruflich/privat) der Austausch erfolgen soll. In Gruppen von 3 – 6 Teilnehmern identifiziert jeder die Stärkenkarten, die zu ihm passen.

Runde 1

- Was verstehe ich unter diesem Begriff?
- Wo sehe ich sie bei mir/oder nicht?
- Welche Stärke möchte ich gerne mit jemandem tauschen?
- Gibt es eine Tauschkarte, die besser zu mir passt?

Runde 2

Neue Zusammensetzung der Gruppen mit weiterer Tauschmöglichkeit.

Runde 3

- Wobei unterstützen mich die behaltene Stärken im Alltag?
- Welche meiner Stärken fehlt bei den Karten?
- Welche Stärken sind übrig geblieben/wollte niemand haben?
- Wo könnten diese ggf. (im Rahmen des Kontextes) unterstützen?

STÄRKEN

Erkennen – Entwickeln – Erweitern

ANLEITUNG FÜR EINSATZ IM COACHING UND SELBSTCOACHING

Ziel der Übung

- Sich eigener Stärken bewusst werden und noch effizienter einsetzen
- Erkennen eigener Ressourcen zur Lösung eines Themas
- Unterstützung durch andere bei der Lösung des Themas als Möglichkeit miteinbeziehen

Ablauf

Auswahl von 3 -5 Karten, die als persönliche Hauptstärken gesehen werden.

- Wobei unterstützen sie mich?
- Welche Stärken (1 – 3) aus dem restlichen Kartenstapel wären für mein Thema (Aufgabe/Vorhaben/Beziehung...) darüber hinaus unterstützend?
- Wie könnte ich diese integrieren/ausbauen/leben? oder
- Kenne ich jemanden, bei dem ich diese Stärke wahrnehme und der mich bei meinem Thema unterstützen könnte?

