

# STRENGTH FOCUS

## Erster Schritt: Stärken erkennen

Mit Hilfe der StrengthFocus-Karten kannst du herausfinden, welche Stärken bei dir besonders stark ausgeprägt sind. Die Methode kannst du sowohl für dich selber als auch für andere anwenden.

*Und so einfach geht es:*

1. Nimm das komplette Kartendeck zur Hand und mische es gut durch.
2. Lege nun 6 beliebige Karten mit der Rückseite nach oben (also der Seite, die ein Verhalten beschreibt) nebeneinander vor dich hin.



*Aber Achtung: Entscheide nicht danach, ob du das beschriebene Verhalten für gut oder wünschenswert erachtest. Entscheidend ist, ob du es wirklich häufig bei dir beobachten kannst. Manchmal kann es helfen, an konkrete Situationen zu denken, in denen du dieses Verhalten gezeigt hast. Wie leicht fällt es dir, dich an entsprechende Situationen zu erinnern? Wie viele Situationen fallen dir aus der letzten Zeit ein?*

3. Ziehe als Nächstes eine weitere Karte und lies die auf der Kartenrückseite beschriebene Verhaltensweise genau durch. Überlege dir dabei, ob du diese Verhaltensweise öfter zeigst als eine der Verhaltensweisen auf den Karten, die bereits vor dir liegen. Wenn dies der Fall ist, lege die neue Karte auf die Karte mit dem weniger zutreffenden Verhalten. Andernfalls lege die Karte weg.
4. Wiederhole dieses Vorgehen, bis du alle Karten entweder aufgedeckt oder weggelegt hast. Vor dir liegen nun deine 6 ausgeprägtesten Verhaltensweisen. Wenn du die Karten nun umdrehst, bekommst du dein Stärkenprofil. Je öfter eine Stärke in deinem Profil vorkommt, desto stärker ist sie bei dir ausgeprägt.

Das Ergebnis bedeutet nicht, dass du nicht auch andere Stärken hast. Es zeigt dir die Stärken, die bei dir besonders hervorstechen. Die Erfahrung und zahlreiche Studien zeigen, dass es für die persönliche Entwicklung genau darauf ankommt, sich auf diese ausgeprägten Stärken zu konzentrieren.

*Wichtig: Es geht nicht darum, ob dir das Verhalten besonders leicht gefallen ist. Entscheidend ist, dass du dich oft so verhältst. Ein besonders schneller Läufer strengt sich im Sprint auch an. Aber wenn er regelmäßig schnell läuft, ist Geschwindigkeit seine Stärke.*

*Wir empfehlen, dass du dir sowohl deine Topstärken als auch deine typischen Verhaltensweisen notierst. Die wirst du brauchen, wenn du die nächsten Schritte zum Stärken deiner Stärken machst.*