

## Zweiter Schritt: Stärken stärken

Das Kennen deiner Stärken ist die Grundlage, um sie weiter auszubauen. Üblicherweise ist, unabhängig von der jeweiligen Stärke, noch Luft nach oben. Denn jede Stärke setzt sich aus einem ganzen Repertoire von Verhaltensweisen zusammen. Meist nutzt man aber innerhalb einer Stärke nicht alle diese Verhaltensweisen gleichermaßen und regelmäßig. Willst du eine Stärke also gezielt verbessern, musst du alle dazugehörigen Verhaltensweisen zeigen. So kannst du die Stärke maximal entfalten.

*Und so einfach geht es:*

1. Nimm deine Topstärken zur Hand (also das Ergebnis aus Schritt 1) und lege sie vor dich. Dies können 2 bis 6 unterschiedliche Stärken sein, je nach Ausprägung.
2. Nimm nun aus dem restlichen Kartenstapel alle Karten, die ebenfalls zu diesen Stärken gehören, die nach Schritt 1 aber nicht zu deinen Topverhaltensweisen gehören.
3. Jede dieser Karten zeigt dir eine Verhaltensweise, die zwar zu deinen Topstärken gehört, die du aber nicht (ganz) so oft zeigst. Wenn du diese Verhaltensweisen nun auch noch regelmäßig ausübst, wirst du deine vorhandenen Stärken weiter ausbauen.
4. Arbeite in den nächsten Wochen daran, auch diese Verhaltensweisen möglichst häufig zu zeigen: Dazu kannst du entweder die Häufigkeit steigern, wenn diese Verhaltensweise bereits zu deinem Repertoire gehört, aber noch nicht so stark ausgeprägt ist. Oder du zeigst ein für dich neues Verhalten und erweiterst damit dein Verhaltensrepertoire.

5. Wenn du dich für eine neue Verhaltensweise entschieden hast, überlege, an welchen Stellen du sie ab nun einsetzen wirst. Gibt es Aufgaben oder Projekte, bei denen du sie gut einüben kannst? Du kannst auch die entsprechende Karte gut sichtbar auf deinem Schreibtisch platzieren. So wirst du immer wieder daran erinnert. Hilfreich ist auch, die eigenen Vorsätze schriftlich festzuhalten, um so den Erfolg nachvollziehen zu können. Das kannst du zum Beispiel mit einem Stärkenjournal machen.

*Wichtig: Die neuen Verhaltensweisen sollten in Fleisch und Blut übergehen. Das benötigt mehrere Wochen kontinuierlicher Anwendung. Dein Verhalten veränderst du über Fokussierung und Wiederholung. Es gibt verschiedene erprobte Methoden zum sogenannten Habit-Forming. Wähle die Methode, die am besten für dich funktioniert.*

6. Du kannst dieses Vorgehen wiederholen, bis du zu deinen in Schritt 1 beobachteten Topstärken alle 6 typischen Verhaltensweisen fest in dein Verhaltensrepertoire aufgenommen hast. Auf diese Weise baust du deine vorhandenen Stärken kontinuierlich weiter aus.