



## LESSON 3

### ÜBUNG –

## STÄRKEN IDENTIFIZIEREN – POWER TRIANGLE

Diese Übung hilft dir herauszufinden, welche besonderen Fähigkeit, Stärken du hast und wie du diese Fähigkeiten zur Zielerreichung einsetzen kannst. Sie besteht aus 2 Teilen.

### Teil A Fähigkeiten entdecken: Eigenschaften, Tätigkeiten und Wissen

#### 1. Power Eigenschaften identifizieren

Jeder von uns hat persönliche Eigenschaften, die uns als Mensch besonders auszeichnen. Überlege, welche Eigenschaften dich charakterisieren.

#### **Samme 10 bis 12 Eigenschaften.**

Folgende Fragen helfen dir, deine Eigenschaften zu identifizieren:

Wie bist du in deinem Beruf?

Wie bist du, wenn du ganz entspannt bist, im Schöpfermodus?

Wie würden deine Freunde dich beschreiben?

Zum Beispiel: kreativ, tolerant, analytisch, gesellig, kommunikativ, geduldig, ausgeglichen, fürsorglich, charmant, höflich, ehrgeizig, empathisch, organisiert, sportlich, offen...

#### **Wähle nun deine 3 Lieblingseigenschaften aus.**

Folgende Fragen helfen dir dabei:

Welche der vorher gesammelten Eigenschaften sind die, mit denen du dich am wohlsten fühlst?

Welche dieser Eigenschaften möchtest du auf keinen Fall verlieren?

Was bedeuten diese Eigenschaften konkret für dich und warum sind sie dir wichtig?

Zum Beispiel: Kreativ zu sein, heißt für mich... Es ist mir wichtig, weil...



## LESSON 3

### ÜBUNG -

## STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE

### 2. Power Tätigkeiten identifizieren

Es geht darum, Tätigkeiten zu finden, die dir besondere Freude bereiten. Du kannst gerne deinen Tagesablauf durchgehen, oft verbergen sich in alltäglichen Tätigkeiten bereits große Schätze. Dinge, die für uns selbstverständlich sind, sind oftmals besonders.

#### **Sammele 10-12 Tätigkeiten.**

Folgende Fragen helfen dir, deine Lieblingstätigkeiten zu identifizieren:

Mit welchen Tätigkeiten beruflich oder auch im Alltag verbringst du deine Zeit?

Was tust du als erstes, nachdem du aufstehst?

Was danach und was danach?

#### **Wähle nun deine 3 Lieblingstätigkeiten aus.**

Folgende Fragen helfen dir dabei:

Welche der Tätigkeiten tust du besonders gerne?

Welche der Tätigkeiten würdest du gerne öfter machen?

Auf welche Tätigkeiten willst du auf keinen Fall verzichten?

Was genau verstehst du unter diesen Tätigkeiten und warum sind sie dir wichtig?

Zum Beispiel: Kochen heißt für mich,... Kochen zu können, ist mir wichtig, weil...



## LESSON 3

### ÜBUNG -

## STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE

### 3. Power Wissen identifizieren

In diesem Schritt geht es darum, dass du dir deinen riesigen Pool an Wissen bewusst machst, den du im Laufe deines Lebens erworben hast. Dies kann im beruflichen Kontext sein oder auch im Privaten wie in der Familie oder durch Hobbys.

#### **Sammle deine Wissensbereiche.**

Folgende Fragen helfen dir, dein Power Wissen zu identifizieren:

Mit welchen Themen beschäftigst du dich oft?

Bei welchen Problemen wirst du häufig um Rat gebeten?

Zu welchen Themen könntest du sofort einen zehnminütigen Vortrag halten?

#### **Wähle nun deine 3 Lieblingsthemen aus.**

Folgende Fragen helfen dir dabei:

Mit welchen der Themen beschäftigst du dich besonders gerne?

Welches Wissen möchtest du auf keinen Fall verlieren?

Was verstehst du konkret darunter und warum sind diese Themen wichtig?

Zum Beispiel: Mein Wissen über Pferde bedeutet für mich... Es ist mir wichtig, weil...

### 4. In die Grafik übertragen

Übertrage die herausgearbeiteten persönlichen Powertools in die Grafik.

Jeder Kreis steht für einen Bereich, die Kreise repräsentieren deine innere Stärke und deinen Ressourcenreichtum.

### 5. Reflektieren

Wie wirkt das auf dich?

Was kannst du über dich hieraus erkennen?

Welches Ziel könnte sich aus dieser Kombination für dich ergeben?



## LESSON 3

### ÜBUNG -

## STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE

### Teil B Fähigkeiten und Stärken zur Zielerreichung nutzen.

#### 1. Ziel bewusst machen

Denke jetzt noch mal an dein Ziel, das du für dich bereits gefunden hast. Notiere es schriftlich in der Grafik. Das Dreieck steht für das Ziel, auf das alles zuläuft.

#### 2. Stärken über das Ziel legen

Im nächsten Schritt legst du die herausgearbeiteten Stärken, deine persönlichen Powertools auf das Ziel. So entsteht dein individueller Power Triangle.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

Welche der zuvor ausgearbeiteten Stärken können dich bei der Erreichung deines Ziels unterstützen?

Auf welche Art und Weise können sie konkret dazu beitragen?

Wie kannst du deine Power Tools zur Zielerreichung einsetzen?

#### 3. Blinde Flecken identifizieren

Nun kannst du einen Blick darauf werfen, was zur Zielerreichung noch gebraucht wird und von deinen eigenen Stärken möglicherweise noch nicht abgedeckt ist.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

Was braucht es noch zusätzlich, um dein Ziel zu erreichen?

Wie kannst du dir zusätzlich benötigtes Wissen aneignen?

In welchen Bereichen kannst du dir Hilfe holen?

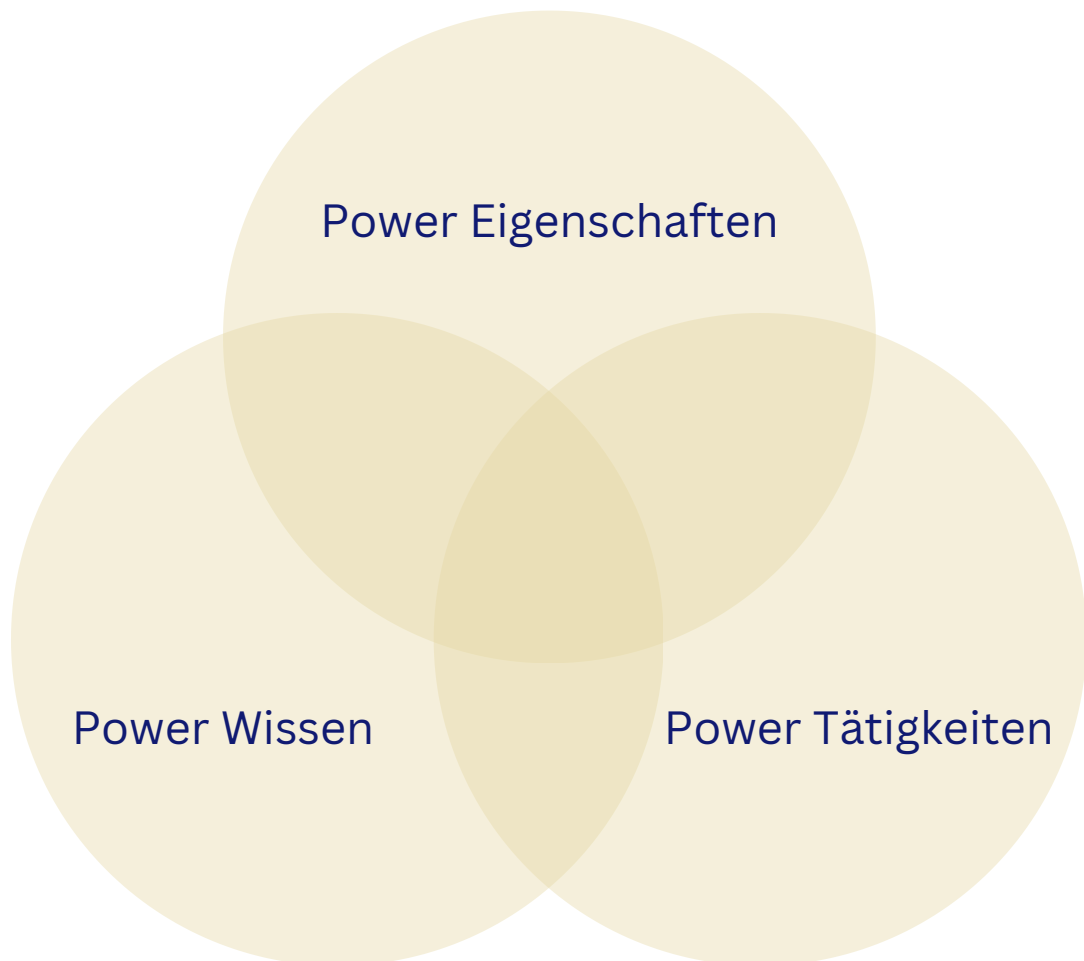
Formuliere konkrete Ideen.



## LESSON 3

### ÜBUNG -

### STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE

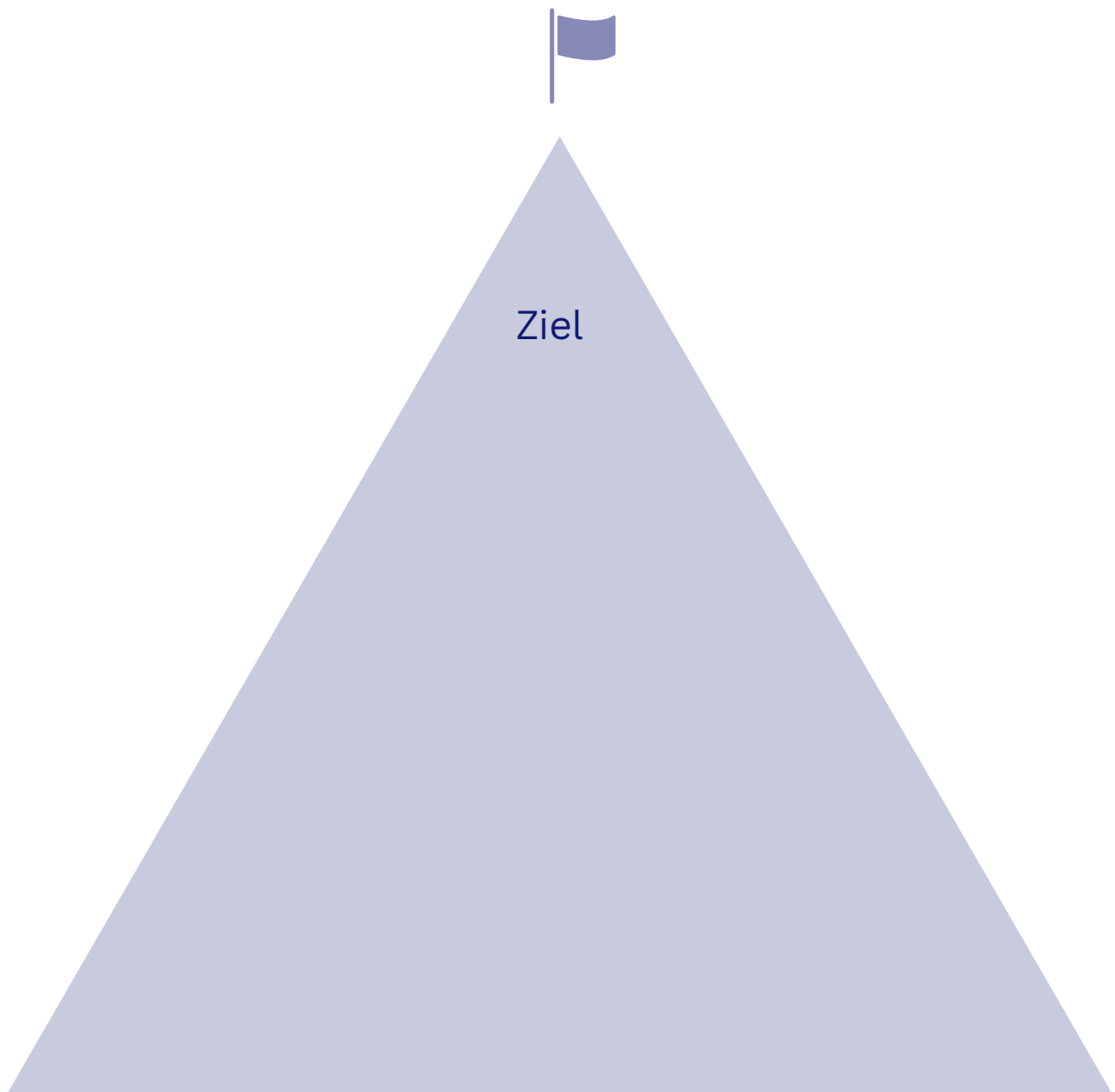




LESSON 3

ÜBUNG -

STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE





LESSON 3

ÜBUNG -

STÄRKEN IDENTIFIZIEREN - POWER TRIANGLE

