

Stärken stärken

Häufig sind wir uns unserer Schwächen viel mehr bewusst als unserer Stärken. Warum dies so ist, was „Stärken stärken“ mit Lebensfreude, -zufriedenheit und Erfolg zu tun hat und wie wir unserer Stärken bewusst werden, das liest du in diesem Artikel.

Dieser gliedert sich in zwei Teile, zum einen

- eine Leseprobe aus dem Buch Glücksprinzipien zum Thema „Stärken“ und zum anderen
- konkrete Empfehlungen, wie du dir deiner Stärken noch besser bewusst wirst.

Lass uns gleich mit der Leseprobe starten:

Leseprobe aus Kapitel 3.2:

Konzentriere dich auf deine Stärken, nicht auf deine Schwächen

„Ich will ja niemanden begünstigen. Ich geb dir nur ein paar gute, allgemeine Ratschläge. Und der erste ist: Setz auf deine Stärken.“

„Ich hab keine“, platzte es aus Harry heraus, bevor er richtig überlegt hatte.

„Entschuldige mal“, knurrte Moody, „wenn ich sage, du hast Stärken, dann hast du auch welche. Denk nach. Worin bist du am besten?“

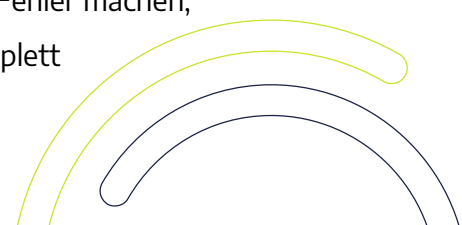
(aus J.K. Rowling, Harry Potter und der Feuerkelch)

Diese Haltung kann lebensverändernd sein und dich in dein wirkliches Potenzial bringen. Um dies zu veranschaulichen, bitte ich dich, dir ein Rennpferd vorzustellen. Ich habe ein schwarzes, edles, großes Rennpferd vor Augen. Es strotzt vor Energie und Lust sich zu bewegen. Es hat eine wehende Mähne und ein glänzendes Fell. Stell dir vor, du bist dieses Rennpferd. Du liebst es, schnell unterwegs zu sein. Du bist impulsiv, manchmal auch schreckhaft. Wenn etwas Unerwartetes passiert, bist du mit einem Satz schon 20 Meter weiter, während die anderen Pferde erst anfangen zu bemerken, dass etwas geschehen ist. Du kannst sehr

schnell reagieren und du kennst kein Pferd, das schneller als du aus dem Stand in den Galopp kommt. Außerdem bist du schnell, sehr schnell. Du kennst kein anderes Pferd, das dich einholen könnte.

Irgendwie kam es jedoch, dass du eine sichere Anstellung als Ackergaul gefunden hast. Das geht zwar schon auch, aber dir macht es nicht so wirklich Freude und du bekommst oft die Rückmeldung, dass du doch noch einigen Entwicklungsbedarf hast. Du sollst daran arbeiten, gelassener zu sein. Beim Loslaufen ziehst du viel zu schnell an und wenn du dann im gemächlichen Tempo unterwegs bist, wird es dir langweilig und du machst Fehler und bist unachtsam. Du hast auch schon ein extra Seminar bekommen „Richtiges Loslaufen als Ackergaul“. Dein Eindruck ist, dass es auch schon ein bisschen besser wurde. Beim Arzt warst du auch schon. Er hat dir Tropfen wegen deiner Impulsivität verschrieben. Auch das hilft ein wenig. Trotzdem bist du nicht wirklich glücklich. Deine Ackergaulkollegen können die Sachen alle viel besser und du erhältst in regelmäßigen Gesprächen die Rückmeldung, bei welchen Defiziten du nun endlich Fortschritte machen sollst. Morgens hast du oft gar keine Lust aufzustehen. Nachdem dir immer wieder gesagt wurde, was du nicht so gut kannst, und du dies ja ebenfalls an dir selbst beobachtest, hast du kein Vertrauen mehr in deine Fähigkeiten. Nur manchmal nachts in deinen Träumen siehst du dich über die Felder galoppieren, das fühlt sich an wie fliegen. Oder du siehst dich, wie du mit deiner Schnelligkeit alle anderen Pferde hinter dir lässt und mit großem Jubel ins Ziel einläufst. Aber das sind eben nur Träume...

Mit dieser Geschichte möchte ich dir illustrieren, was einer der Grundpfeiler der Positiven Psychologie ist: die Stärken stärken. In der Vergangenheit war das Weltbild anders. Es ging darum, die Schwächen zu verbessern nach dem Motto: „Was du gut kannst, kannst du ja schon, wir müssen an dem arbeiten, was du nicht kannst.“ Diesen Fokus kannst du auch heute noch an vielen Stellen beobachten. Wenn Projekte nachbesprochen werden, geht es mehr darum, was nicht gut gelaufen ist, statt auch danach zu fragen, durch welche Stärken jedes Einzelnen der Erfolg zustande kam, und diese Stärken zu würdigen. Die Schule ist auch immer ein gutes Beispiel dafür. Wenn du Kinder hast, dann achte einmal beim Elternabend darauf, wo der Fokus der Lehrerin oder des Lehrers ist: bei den Schwächen oder den Stärken deines Kindes? Dabei sollten wir nicht den Fehler machen, von einem Extrem in das andere zu fallen und die Schwächen komplett

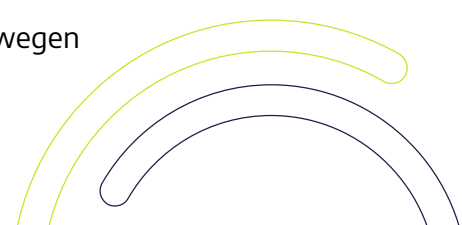


auszublenden. Wer einen guten Abschluss machen möchte, ist gut beraten, auch an seinen schwachen Fächern zu arbeiten. Manchmal ist es auch durchaus sinnvoll, sich „durchzubeißen“, wenn es um einen Teilbereich geht. Mir geht es um die richtige Balance von beiden und darum, dass der Hauptfokus von dem, was wir tun, auf unseren Stärken liegt.

Ich kann dir in diesem Zusammenhang von Andreas erzählen. Er war ein Außendienstmitarbeiter, der die extremen Stärken hatte, Konzepte auszuarbeiten und Geschäftszahlen richtig gut aufzubereiten. Dinge aktiv beim Kunden zu verkaufen war für ihn immer mit Anstrengung verbunden. Er ist von seinem Naturell aus introvertiert. Es gab zwar nie Kundenbeschwerden, doch es gab auch keine Highlights und seine Verkaufszahlen waren eher im unteren Drittel. Er machte zahlreiche Schulungen und arbeitete an seinen Schwächen, dennoch entwickelte er keine Freude an seiner Arbeit. Als wir seine Situation näher analysierten, wurde Andreas schnell klar, dass das, was er gut konnte, in seinem jetzigen Job nur wenig zum Einsatz kam. Sein Feld wäre es im Innendienst zu arbeiten, vielleicht als Controller. Tatsächlich ergab sich nach ein paar Monaten die Möglichkeit in seinem Unternehmen auf eine Controller-Stelle zu wechseln und die Effekte waren enorm. Er blühte förmlich auf, seine Arbeit machte ihm jetzt richtig Spaß, er bekam in kurzer Zeit außergewöhnlich gute Rückmeldungen und kann inzwischen auf herausragende Erfolge zurückblicken.

Das Beispiel beschreibt gut, was ich dir in diesem Kapitel gerne weitergeben möchte: Schau, dass du im Großen in deinen Stärken bist. Dann ist es im Kleinen sicher sinnvoll, sich trotzdem um die Weiterentwicklung von Schwächen zu kümmern. Für Andreas war das seine Präsentationsfähigkeit, denn zu seinen Aufgaben gehörte es, einmal monatlich vor der Geschäftsführung zu präsentieren. Statt sich schwerpunktmäßig damit zu beschäftigen, was er nicht kann, hat Andreas nun einen Weg gefunden, sich vor allem mit Dingen zu beschäftigen, die er gut kann und dort seine Fähigkeiten auszubauen.

Ich erinnere mich noch gut an die Frage des Redners und Autors Boris Grundl in einem seiner Vorträge. Er hatte in jungen Jahren einen verhängnisvollen Unfall und war nachfolgend querschnittsgelähmt. Er zeigte eine schematische Abbildung seines Körpers. Die eine Farbe zeigte die Regionen, die er noch bewegen



konnte, die andere Farbe zeigte die Bereiche, die gelähmt waren. Das war ein sehr großer Bereich. Seine Frage war einfach: „Was glauben Sie, auf welche Farbe habe ich mich konzentriert, damit ich heute erfolgreich vor Ihnen hier sprechen kann?“ Er hatte sich natürlich auf das konzentriert, was er noch konnte, und ist damit sehr erfolgreich.

In diesem Kapitel geht es um zwei Schlüsselbotschaften:

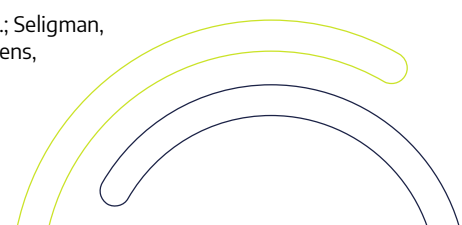
- Achte auf deine Stärken und auf die Stärken der anderen.
- Lebe deine Stärken und begib dich in eine Umgebung, in der du deine Stärken voll ausleben kannst.

Die Positive Psychologie zeigt sehr deutlich, dass das Leben seiner Stärken einen riesigen Beitrag zu einem glücklichen und erfüllten Leben leistet¹. Lebe deine Stärken, denn dadurch wird nicht nur das Leben einfacher und leichter, sondern auch dein Lebensgefühl besser. Doch wie kannst du nun der Reihe nach vorgehen?

Schritt 1: Mache dir die Haltung zu eigen, den Fokus auf deine Stärken zu legen

Es geht nicht darum, deine Schwächen kategorisch auszublenden, sondern ein Gleichgewicht in der Betrachtung herzustellen.

¹ Seligman, M. E. P. (2002). Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben. Köln: Bastei Lübbe.; Seligman, M. E. P. (2014). Flourish: Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, München: Kösel.

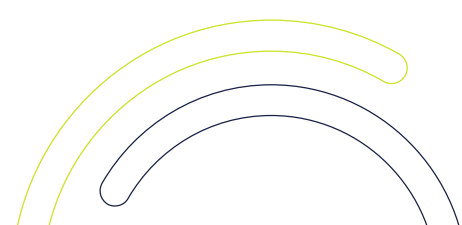


Übung

Beginne den Tag damit, dass du dir vornimmst, dich über den ganzen Tag verteilt immer wieder zu fragen: „Welche Stärke erlebe ich gerade (bei mir oder bei den anderen)?“ Wenn du beispielsweise mit Menschen zusammentrifftst, frage dich, was diese besonders gut können. Wenn du einen Projekterfolg besprichst, frage dich, was zum Gelingen beigetragen hat. Beobachte deine Umwelt, wie sie mit diesem Thema umgeht. Wenn du verantwortlich bist oder Einfluss hast, dann lass andere an dieser wunderbaren neuen Perspektive teilhaben. Nach einem Teamerfolg kannst du beispielsweise das Team fragen, welche Stärken den Erfolg ermöglicht haben. Lass es dir zur zweiten Natur werden, immer wieder nach den Stärken und den Faktoren zu fragen, die zum Gelingen beigetragen haben.

Schritt 2: Werde dir deiner Stärken bewusst

Das ist ein wunderbarer Schritt, der dir sehr viel Spaß bringen wird. Wenn du dich noch nicht so viel mit deinen Stärken befasst hast, dann kennst du vermutlich viele gar nicht. Es gibt folgenden Effekt: Wenn du etwas nicht oder schlecht kannst, dann merkst du das sofort. Wenn dich jemand auf der Straße auf Englisch nach dem Weg fragt, du jedoch nur sehr schlecht englisch sprichst, dann ist dir sofort klar, dass du das nicht gut kannst. Vielleicht bist du jedoch ein wundervoller Zuhörer. Wenn dir das noch niemand gesagt hat, weißt du es vielleicht gar nicht. Dir fällt es nicht auf, weil es für dich so einfach ist. Dem Leben ist zu eigen, dass es locker und leicht geht, wenn wir in unseren Stärken spielen. Das, was du hervorragend kannst, fällt dir unter Umständen gar nicht auf, weil es eben so leicht geht und gelingt, dass es für dich nichts Besonderes ist. Deshalb ist es gut, andere Menschen zu fragen.



Übung

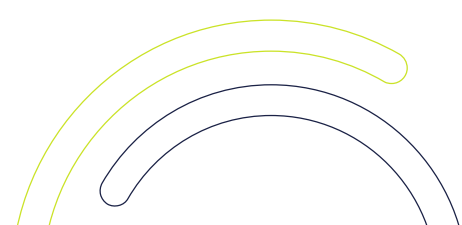
Setze dich zu zweit mit einem Menschen aus deinem Umfeld zusammen und bitte ihn, dir zu sagen, welche Stärken er in dir sieht. Mache es dann umgekehrt und teile dieser Person mit, welche Stärken du bei ihr wahrnimmst (sofern es die Person auch wünscht). Geht nicht auf Schwächen ein, sondern bleibt bei den Stärken. Das ist eine wundervolle Übung und du wirst sehr positiv überrascht sein, was die Übung auslöst.

Das ist übrigens auch eine phantastische Übung für dich in deiner Familie. Setzt euch zusammen, nehmt euch Zeit und sagt euch gegenseitig, was jeder von euch gut kann und welche Stärken jeder beim anderen sieht. Es werden dann Dinge gesagt, die außerordentlich wertschätzend sind, und ihr fragt euch vielleicht, warum ihr so bedeutende und wichtige Dinge nicht schon viel früher ausgesprochen habt.

Das geht natürlich auch im Firmenkontext. Als Führungskraft war es mir wichtig, dass unsere Aufgaben im Team nach den einzelnen Stärken verteilt sind. Wenn eine Überarbeitung der Aufgabenverteilung notwendig war, dann haben wir uns im Team einen Tag Zeit genommen, um den Prozess zu durchlaufen und die Aufgaben so zu verteilen, dass wir jedem Einzelnen gerecht wurden. Das ist nicht immer einfach, am Ende jedoch eine großartige Gruppenleistung und eine hervorragende Basis für die erfolgreiche weitere Zusammenarbeit ...

Soweit die Leseprobe. Wenn du dir deiner Stärken noch mehr bewusst werden möchtest, dann gibt es dazu grundsätzlich drei Wege:

1. Sich selbst reflektieren und beobachten
2. Feedback anderer
3. Psychologische Testverfahren zu Stärken



Im Folgenden gebe ich dir zu diesen drei Wegen ein paar praktische Empfehlungen:

1. Sich selbst reflektieren und beobachten

Die erste Übung (siehe oben unter Schritt 1) ist sehr hilfreich, deinen Filter darauf einzurichten, die deine Stärken und die der anderen wahrzunehmen. Eine weitere Übung ist auch sehr einfach: Frage dich, was dir heute gut gelungen ist, wo du Erfolge hattest. Wenn du das vor Augen hast, dann frage dich, welche Stärken dahinterliegen. Gerade Dinge, die dir ganz leicht von der Hand gehen, offenbaren Stärken dahinter. Um noch tiefer einzusteigen, kannst du dir beispielsweise vornehmen, die nächsten fünf Tage jeden Abend in ein Büchlein zu schreiben, was dir gut oder spielerisch einfach gelungen ist und welche Stärken dahinterstehen.

Die Selbstreflexion ist eine gute und einfache Variante. Meine Erfahrung ist jedoch, dass das Feedback anderer oft ebenfalls sehr hilfreich ist und vor allem Stärken findet, über die ich mir selbst nicht bewusst war. Insofern kann ich dir diesen Weg nur sehr empfehlen und oft entwickeln sich daraus wunderbare Gespräche:

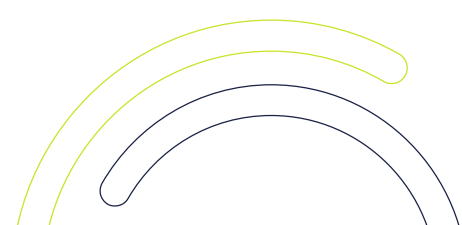
2. Feedback anderer

In der zweiten oben beschriebenen Übung kannst du in einfacher Form Rückmeldungen zu deinen Stärken erhalten.

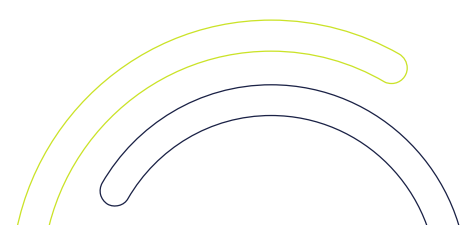
Ich möchte dir noch eine ähnliche Variante beschreiben, die du auch gut in einer kleinen Gruppe gleichgesinnter Menschen ausprobieren kannst. Auch das ist sehr einfach: Einer beginnt von einem Erfolg oder einer großen Leistung aus seinem Leben zu berichten. Die anderen hören zu und geben dann Feedback, welche Stärken sie hinter dieser Geschichte bei der betreffenden Person wahrnehmen oder auch nur vermuten. Häufig liegen wir übrigens mit unseren intuitiven Vermutungen richtig. Eine interessante Frage kann dann sein, welche Stärke den „Erzählenden“ besonders angesprochen hat und ob weitere Erfolge aus seinem Leben dazu passen. Dann ist der oder die nächste an der Reihe und so geht es reihum.

3. Psychologische Testverfahren zu Stärken

Der dritte Weg, mehr zu seinen Stärken zu erfahren, sind Testverfahren, die von Psychologen zu diesem Zweck entwickelt wurden. Ich habe dir hier mehrere Varianten aufgelistet, die alle online verfügbar sind:



Name des Tests	Erläuterungen:
VIA Fragebogen zu Signaturstärken (VIA Survey of Character Strengths)	<p>Dieser Fragebogen wurde vom „Vater“ der Positiven Psychologie an der University of Pennsylvania mitentwickelt. Er umfasst 24 Signaturstärken, die in mehreren Kategorien eingeteilt sind</p> <p>Ziel der Forscher war es, die wichtigsten Stärken, die in allen Kulturen von Bedeutung sind, mit dem Testverfahren zu messen.</p> <p>Hinweis: Die Durchführung des Tests ist kostenlos in Deutsch nach der Registrierung mit einer Email-Adresse möglich. Gehe auf www.authentichappiness.sas.upenn.edu und wähle unter „Select Language“ deutsch. Klicke dann unter „Fragebögen“ auf „VIA Fragebogen zu Signaturstärken“. Dieser Test ist ebenfalls für Kinder und Jugendliche verfügbar. Wähle hierfür „VIA Stärkenfragebogen für Kinder und Jugendliche“.</p> <p>Inzwischen liegt ein kürzerer Test vor, der auch in Deutsch durchgeführt werden kann. Du kannst den Test unter http://www.viacharacter.org/www/ aufrufen. Kostenlos erhältst du auf dieser Seite die Reihenfolge deiner Stärken mit einer kurzen Erläuterung angezeigt. Vertiefere Informationen kosten dann eine Gebühr ab 20 Dollar.</p>
StrengthFinder	<p>Der StrengthFinder basiert auf zwei Langzeitstudien des Gallup-Instituts mit über einer Million befragter Arbeitnehmer und über mehr als 80.000 Interviews mit Führungskräften. Der Test untersucht 34 Stärken oder Talente von „Analytisch“, „Anpassungsfähigkeit“ über „Leistungsorientierung“, „Positive Einstellung“ bis hin zu „Wissbegier“ und „Zukunftsorientierung“. Im Vergleich zum VIA Fragebogen fokussiert der StrengthFinder auf Stärken, die im Arbeitsleben relevant sind.</p> <p>Hinweise: Der Test ist in deutscher Sprache erhältlich. Wer das Buch von Marcus Buckingham und Donald Clifton „Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt“ (Campus-Verlag, 24,95 Euro) kauft, findet im Buchumschlag einen Code, mit dem er unter www.gallupstrengthcenter.com den Test dann kostenlos durchführen kann.</p>



Name des Tests	Erläuterungen:
Strengths Profile	<p>Das Strengths Profile von Capp untersucht 60 Stärken. Das Testverfahren untersucht, wie gut man die jeweilige Stärke bereits anwendet (Performance), wie stark die Anwendung Energie gibt und wie häufig die Stärke eingesetzt wird (Gebrauch). Daraus werden die Stärken in vier Kategorien eingeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none">• gelebte Stärken (nutze sie)• noch wenig genutzte Stärken (nutze sie mehr)• gelerntes Verhalten (nutze es, wenn nötig)• Schwächen (nutze diese weniger und dafür mehr die Stärken). <p>Hinweise: Derzeit ist der Test nur in englischer Sprache unter www.strengthsprofile.com verfügbar. Der Test kann auch im Businessbereich und für Teams eingesetzt werden. Es gibt unterschiedliche Angebote, die sich insbesondere im Auswertungsumfang unterscheiden. Die günstigste Variante ist ab ca. 15 Euro erhältlich.</p>
High 5 Test	<p>Der High 5 Test untersucht 20 Stärken. Er wurde mit den Testergebnissen von über 12.000 Personen erarbeitet. Wie der Name schon vermuten lässt, ist das Hauptergebnis die fünf ausgeprägtesten Stärken der Person zu nennen und zu erläutern. Interessant an diesem Test ist, dass du fünf andere Personen (z.B. Freunde, Familie) online einladen kannst, dir mit dem Test ein Fremdbild zu geben. So kannst du deine Einschätzung mit dem zusammengefassten Bild der von dir gewählten Personen vergleichen.</p> <p>Hinweis: Dieser Test ist bislang nur in englischer Sprache verfügbar. Wenn du die Testfragen unter www.high5test.com beantwortest, werden dir deine fünf Top-Stärken kostenfrei angezeigt. Ein vertiefter Report ist jedoch kostenpflichtig. Die günstigste Variante beginnt bei ca. 15 USD.</p>

