

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.2 Stärken erkennen

Wann laufen Sie zu großer Form auf? Wenn Sie sich gezielt mit Ihren Stärken auseinandersetzen, lenken Sie damit Ihren Fokus einerseits auf die positiven, gelingenden Aspekte Ihres Alltags; Sie öffnen andererseits auch neue Perspektiven, um Ihre Stärken künftig vielleicht noch in anderer Form gewinnbringend einzusetzen. Wir Menschen neigen dazu, Stärken mit deutlich weniger Detailschärfe zu reflektieren als Schwächen, sowohl eigene wie auch die unserer Mitmenschen. Die Übung ist ein erster Schritt, um dieser Tendenz entgegenzuwirken.

Kristallisieren Sie mit den folgenden Leitfragen **drei bis fünf Stärken** für sich heraus:

- Was hat Ihnen heute oder in den letzten Tagen besondere Freude bereitet?
- Was können Sie besser als andere in Ihrem Umfeld?
- Was würden Sie tun, wenn Sie damit kein Geld verdienen müssten?
Was würden Sie tun, wenn niemand mitkriegen würde, was Sie den ganzen Tag über machen?
- Wann haben Sie sich zuletzt besonders lebendig und kraftvoll gefühlt?
- Was geht Ihnen leicht von der Hand?
- Welche Informationen und Fertigkeiten bleiben ohne große Übung in Ihrem Gedächtnis haften?
- Mit welchen Dingen und Themen beschäftigen Sie sich am liebsten?
Wofür werden Sie manchmal bewundert oder beneidet?
- Warum kommen Ihre Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen und Freunde mit bestimmten Themen ausgerechnet zu Ihnen? Was machen Sie dabei anders?
- Welche Tätigkeiten begeistern Sie besonders? Wo sind Sie voll in Ihrem Element?
- Welche Stärken konnten Sie in den letzten Tagen ausleben, bei denen Sie sich in Ihrer Kraft gefühlt haben?

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.3 Charakterstärken ermitteln

Die folgenden sechs Tugenden beziehungsweise 24 Charakterstärken können Sie mit dem empfohlenen Testverfahren „Values in Action – Inventory of Strengths“ (www.charakterstaerken.org) herausarbeiten:

1. Weisheit und Wissen

- *Kreativität*: neue und effektive Wege finden, um Dinge zu tun
- *Neugier*: Interesse an der eigenen Umwelt
- *Urteilsvermögen*: Dinge kritisch durchdenken und von allen Seiten betrachten
- *Liebe zum Lernen*: Wissen als Wert
- *Weisheit*: gute Ratschläge geben

2. Mut

- *Authentizität*: Wahrheit und Wahrhaftigkeit, natürliches Auftreten
- *Tapferkeit*: Herausforderungen annehmen
- *Ausdauer*: durchhalten und beenden, was man begonnen hat
- *Enthusiasmus*: Begeisterung und Energie für die eigene Umwelt

3. Menschlichkeit

- *Freundlichkeit*: gern anderen einen Gefallen tun
- *Bindungsfähigkeit*: Nähe herstellen können
- *soziale Intelligenz*: ein Gefühl für Motive und Emotionen von sich und anderen haben

4. Gerechtigkeit

- *Fairness*: (Chancen-)Gleichheit für alle
- *Führungsvermögen*: Teams organisieren, gemeinsamen Erfolg ermöglichen
- *Teamwork*: gut und zufrieden als Mitglied eines Teams arbeiten

5. Mäßigung

- *Vergebungsbereitschaft*: getanes Unrecht vergeben
- *Bescheidenheit*: nicht prahlen, Erfolge für sich sprechen lassen
- *Vorsicht*: nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte
- *Selbstregulation*: Emotionen und Taten jederzeit unter Kontrolle haben

6. Transzendenz

- *Sinn für das Schöne*: Ästhetik in allen Lebensbereichen schätzen
- *Dankbarkeit*: erwiesene Wohltaten wahrnehmen und diese schätzen
- *Hoffnung*: das Beste erwarten und auf das Beste hinarbeiten
- *Humor*: Menschen gern zum Lachen bringen, Humor schätzen
- *Spiritualität*: einen höheren Sinn im Leben sehen

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

Egal, ob Sie den Test online durchgeführt oder sich auf Basis unserer Liste mit den Stärken und Tugenden beschäftigt haben: Welche Gedanken sind Ihnen dabei gekommen?
Was hat Sie überrascht, was hat vielleicht in Ihnen nachgehallt?
Welche fünf bis sieben Stärken würden Sie sich selbst zuschreiben?

Um sich detaillierter mit Ihren Stärken auseinanderzusetzen, helfen die folgenden Leitfragen:

- Was bedeutet die jeweilige Stärke konkret für Sie?
- Wie leben Sie diese Stärke in Ihrem Alltag aus?
- Wann setzen Sie diese Stärke schon jetzt bewusst ein?
- In welchen Bereichen spielt diese Stärke bisher noch keine große Rolle?
- In welchen Situationen ist diese Stärke eine echte Ressource für Sie?

Aber auch:

- Wann wäre es sinnvoll, die jeweilige Stärke noch mehr zum Einsatz zu bringen? Wie könnten Sie das konkret tun?
- Welche Ihrer Stärken setzen Sie aktuell kaum oder gar nicht ein?
- Welche Aufgaben haben Sie zu erledigen, die gar nicht zu Ihren Stärken passen?

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.4 Werte finden und priorisieren

Werte beeinflussen unser Verhalten und Erleben massiv. Im besten Fall sind sie ein Kompass, der uns durchs Leben führt und in strittigen Situationen Entscheidungshilfen liefert. Im schlechtesten Fall sind wir in unserem Alltag regelmäßig gezwungen, entgegen unserer Werte zu handeln, was Energie kostet und uns Stück für Stück aufreibt. Auch unsere Stärken können mit unseren Werten im Konflikt stehen.

Um sich Ihren Werten anzunähern, gehen Sie die folgenden Fragen allein oder mit einer Partnerin oder einem Partner durch; im Duo absolviert hat die Übung den Vorteil, dass wir neben unserem Selbstbild auch gleich noch ein Fremdbild mit einbringen. Nehmen Sie sich ruhig ein bis zwei Stunden Zeit für die Leitfragen – es lohnt sich!

Schritt 1: Beantworten Sie die folgenden Fragen beziehungsweise vervollständigen Sie die Satzanfänge, die Sie auf der folgenden Seite 5 finden. Anschließend leiten Sie die dahinterstehenden Werte ab und ergründen ihre jeweiligen Ursprünge (Basiert der Wert auf eigenen Erfahrungen? Auf dem Einfluss oder den Erfahrungen anderer, zum Beispiel der Eltern? Oder auf Einfluss oder Erfahrungen anderer, die aber durch eigene Erfahrungen bestätigt worden sind?)

Schritt 2: Notieren Sie die gefundenen Werte einzeln auf Kärtchen oder Post-its und verteilen Sie diese auf dem Boden oder einer Pinnwand.

Schritt 3: Sortieren Sie die Werte schrittweise nach ihrer Wichtigkeit.

Schritt 4: Reflektieren Sie die gefundenen Top-Werte, auch bezogen auf ihre Passung zu Stärken und Anforderungen in Ihrem Alltag.

Welches Werteranking ergibt sich für Sie aus dieser Übung?

Fragen / Satzanfänge	Antwort	zugrunde liegender Wert	Ursprung des Werts
Der Grund, aus dem Sie ursprünglich Ihren Job ergriffen haben, ist ...			
Woran merken Sie, dass Sie gute Arbeit geleistet haben?			
Besonders wichtig an Ihrer heutigen Arbeit ist Ihnen ...			
Was müsste passieren, damit Sie Ihren Arbeitsplatz aufgeben?			
Im Privatleben ist Ihnen besonders wichtig, dass ...			
Sie umgeben sich gern mit Menschen, die ...			
Es ist für Sie vollkommen inakzeptabel, wenn jemand ...			
In Ihrer Familie ist Ihnen das Wichtigste, dass ...			
Ihr Motto / ein Leitsatz, der Ihnen sehr am Herzen liegt, ist ...			

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.5 Werte-Survey nach Shalom Schwartz

Was folgt für Sie aus den Werten, die Sie mit Ranking und Werte-Survey für sich ermittelt haben? Die folgenden Leitfragen geben einige Impulse, um darüber nachzudenken, wie sich Ihre Werte auf Ihr Arbeitsleben, Ihre Zufriedenheit und Ihre Wünsche an Ihre Karriere auswirken:

- Wo finden diese Werte bereits Ausdruck in Ihrem Leben?
- Wo leben Sie diese Werte? Und wo leben Sie diese Werte NICHT?
- Wo werden Ihre Werte in Ihrem Arbeitsalltag vielleicht sogar verletzt?
- Wo gibt es vielleicht einen Wertekonflikt?

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.6 Purpose und Sinn

Was macht Ihr Leben bedeutsam? Wo verspüren Sie Sinnhaftigkeit? Bei der Karriereplanung ist es essenziell, diese Fragen zu berücksichtigen, um nicht in eine vollkommen falsche Richtung loszulaufen. Inwieweit Sie Ihren Sinn schon gefunden haben, können Sie mit dem folgenden Fragebogen ergründen, den der Psychologieprofessor *Michael Steger* entwickelt hat. Wie üblich gilt: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten! Und nicht wundern: Wie schon beim VIA ähneln sich die einzelnen Formulierungen – psychologische Fragebögen sind bewusst auf diese Art konstruiert, um im Detail unterschiedliche Facetten eines Themas abzubilden und Anschlussfähigkeit zu schaffen, sollte eine einzelne Formulierung bei Ihnen mal nicht verfangen.

Aussage		stimme nicht zu	stimme eher nicht zu	teils teils	stimme eher zu	stimme voll zu
Ich habe einen erfüllenden Lebenssinn gefunden.	P					
Ich suche nach etwas, das meinem Leben Sinn verleiht.	S					
Ich bin immer auf der Suche nach etwas, das mein Leben bedeutungsvoll macht.	S					
Mir ist bewusst, was mein Leben sinnvoll macht.	P					
Ich bin auf der Suche nach meinem Lebenssinn.	S					
Mein Leben hat keinen mir ersichtlichen Sinn.	P (-)					
Ich suche nach einem Sinn in meinem Leben.	S					
Mein Leben hat einen deutlichen Sinn.	P					
Ich kenne den Sinn meines Lebens.	P					
Ich suche nach einem Lebenssinn oder einer Lebensaufgabe.	S					

Für alle Fragen werden nun ein bis fünf Punkte vergeben. Frage 6 wird invers gezählt, hier gibt es fünf bis einen Punkt. Anschließend werden jeweils die Werte aller Aussagen, die mit einem P gekennzeichnet sind, und anschließend aller Aussagen, die mit einem S gekennzeichnet sind, summiert und durch 5 geteilt. Der errechnete P-Wert gibt nun ein Maß dafür an, wie präsent ein Wert schon für Sie ist; S zeigt an, wie stark Sie noch auf der Suche sind.

Mein P-Wert:

Mein S-Wert:

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

Weitere Impulse zum Thema Sinn liefern vier Fragen, die auf die österreichische Psychologin *Tatjana Schnell* zurückgehen:

- Wo fühlen Sie sich zugehörig?
- Wo erleben Sie Relevanz?
- Wo können Sie authentisch sein?
- Was möchten Sie in Ihrem Leben erreichen?

Welche Gedanken sind Ihnen bei dieser Übung durch den Kopf gegangen?
Woran denken Sie spontan beim Wort Sinn? Hier können Sie Ihre Überlegungen und Ihre Antworten auf die vier Sinn-Fragen festhalten:

Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

1.7 Zusammenfassung Werte, Stärken, Sinn: Der Lebensbaum

Die Lebensbaum-Metapher aus dem Berliner Entwicklungsmodell zeigt anschaulich den Zusammenhang zwischen den großen Themen dieses Moduls. Sie bündelt Werte, Stärken und Sinn zu einer positiven Vorstellung der eigenen Identität, also gewissermaßen zum eigenen Potenzial.

Der Lebensbaum steht auf einem Fundament aus Werten und unterstützenden Ressourcen; sein Stamm besteht aus den eigenen Stärken, die Äste stellen unterschiedliche Lebensbereiche dar, in denen es unterschiedliche Entwicklungen (die Blätter) zu verzeichnen gibt. Die Sonne verkörpert in diesem Modell schließlich den Sinn, den Sie Ihrem Leben geben.

Gehen Sie nun den Baum für sich persönlich durch:

Welche **unterstützenden Ressourcen** benötigen Sie, um zu wachsen? Dazu können etwa Familienbeziehungen gehören, Freundschaften, aber auch berufliche Impulse, Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Auf welchen **Werten** steht Ihr Leben? Welche Überzeugungen und Prinzipien strukturieren Ihr Handeln? Wenn Sie hier über die zuvor herausgearbeiteten Werte noch einmal genauer nachdenken wollen, fragen Sie sich:

In welchen Situationen zeigt sich, dass ein Wert bedeutsam für Sie ist?

Welche **Stärken** haben Sie in diesem Modul für sich herausgearbeitet?

Welche **Lebensbereiche** sind aktuell wichtig für Sie? Welche relevanten Unterkategorien besitzen diese Bereiche? Im Falle des Berufs könnten zum Beispiel durchlaufene Ausbildungen, Praktika oder Nebenjobs dazugehören.

Welche **Entwicklungen** haben Sie bereits durchlaufen?

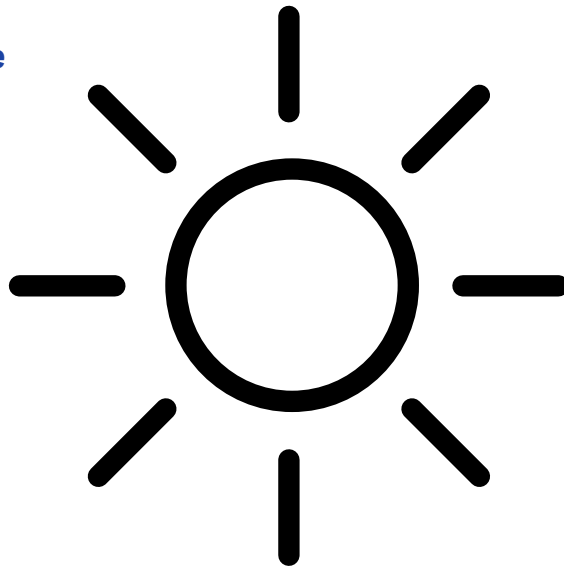
Welche metaphorischen Früchte bringt Ihr Baum aktuell hervor?

Eine ausfüllbare Übersicht über Ihren Lebensbaum finden Sie auf der folgenden Seite 10.

Modul 1

Wie ticke ich?
Stärken und Werte

Entwicklungen



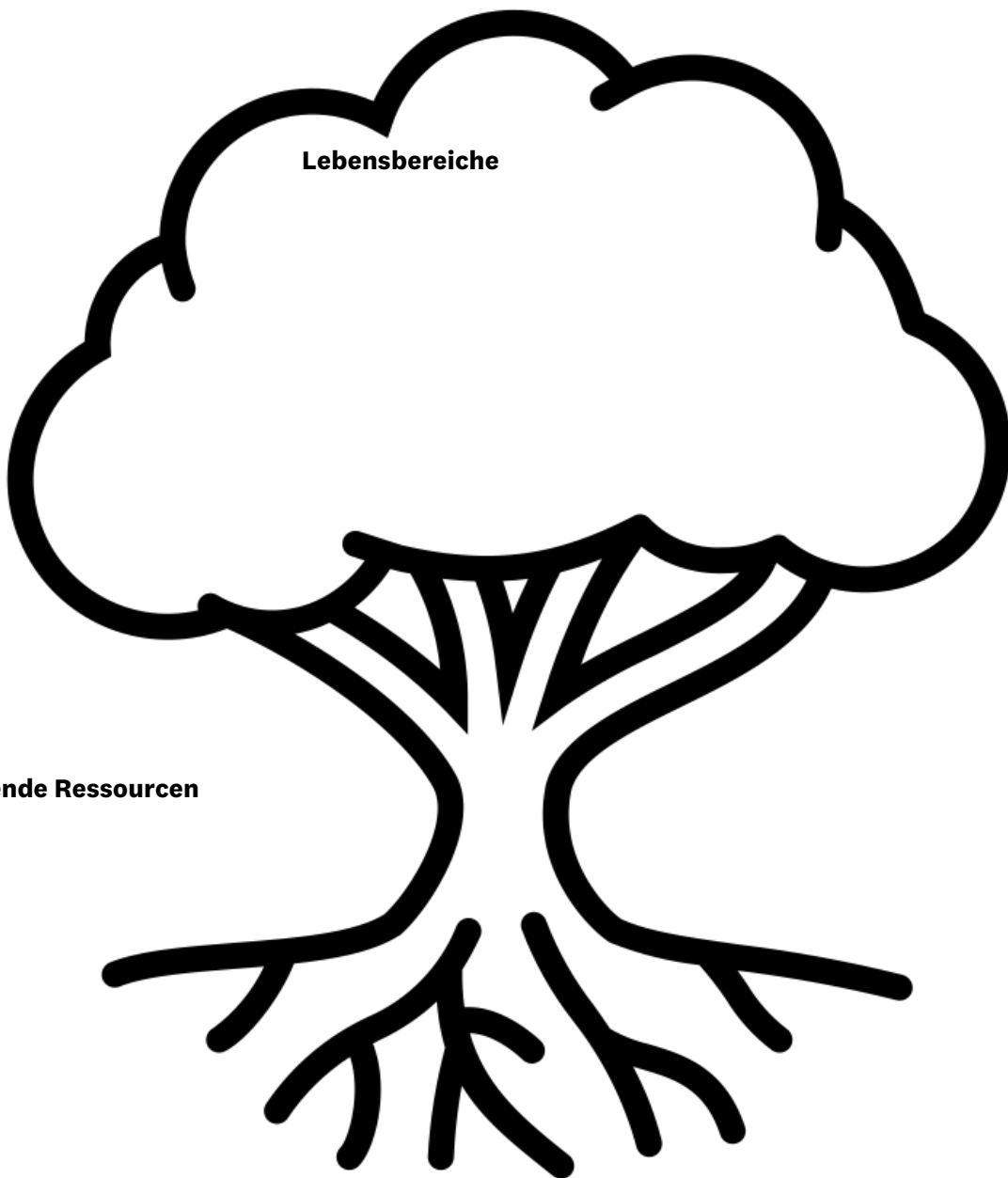
Sinn

Lebensbereiche

Stärken

unterstützende Ressourcen

Werte



Modul 1

Wie ticke ich?

Stärken und Werte

Was folgt für Sie aus dieser Übersicht? Wie stimmig fühlt sich der Baum für Sie an? Die folgenden Fragen können Sie bei einer Reflexion unterstützen:

- Entspricht die Übersicht dem Leben, das Sie aktuell leben wollen?
- Welche zusätzlichen Ressourcen könnten Ihnen zu weiterem Wachstum verhelfen?
- Welche Werte und Stärken schätzen Sie in den unterschiedlichen Lebensbereichen jeweils am meisten?
- Widersprechen sich Ihre Werte untereinander?
- Welche Stärken erlauben es welchen Werten, besonders gut gelebt zu werden?
- Wie müssen Sie Ihre Stärken regulieren (mehr oder weniger einsetzen), um effektiver und erfolgreicher zu sein?
- Wie wirken sich Ihre Stärken auf Ihre Lebensbereiche aus?
Gibt es mögliche soziale Kosten, die Verhaltensweisen mit sich bringen?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen Sie wachsen möchten oder die in Ihrem Baum aktuell noch komplett fehlen?
Wie beeinflusst Ihr Ziel Ihren Baum, was wird sich ändern?
- Wie soll sich Ihr Baum in der nächsten Phase Ihres Lebens entwickeln?