

# DIE STÄRKENLISTE

**SCHRITT 1:** Markiere aus der Liste alle Tätigkeiten, die Du mit Begeisterung machst, bei denen Du die Zeit vergisst und die Du auch machen würdest, wenn Du keine Belohnung dafür bekommst. Das sind alle Tätigkeiten, die Du liebst und bei denen Du Dich lebendig fühlst.

Abwägen	Analysieren	Anbieten	Anfertigen
Anführen	Anpassen	Ansprechen	Antworten
Anwenden	Arbeiten	Argumentieren	Aufbauen
Aufbewahren	Aufspüren	Aufstellen	Aufzeichnen
Ausbauen	Ausdrücken	Ausführen	Ausstellen
Auswählen	Auswendig lernen	Bauen	Bearbeiten
Beaufsichtigen	Beauftragen	Beeinflussen	Befragen
Begleiten	Begründen	Begutachten	Behandeln
Belehren	Beobachten	Beraten	Bereitstellen
Berichten	Beschaffen	Beschließen	Beschützen
Beseitigen	Bestimmen	Beurteilen	Bewerten
Bewirten	Darstellen	Definieren	Dokumentieren
Durchführen	Durchsetzen	Ein Team zusammenschweißen	Einbauen
Einkaufen	Einrichten	Einschätzen	Empfangen
Entdecken	Entscheiden	Entwerfen	Entwickeln
Erfinden	Erforschen	Erhalten	Erinnern
Erkennen	Erklären	Erschaffen	Erwirtschaften
Erzählen	Experimentieren	Fehler beheben	Fördern
Fortbilden	Fotografieren	Fühlen	Führen
Für sich einstehen	Geben	Genau beschreiben	Gewinnen
Gründen	Handarbeiten	Helfen	Herstellen
Illustrieren	Improvisieren	In Worte fassen	Informieren
Inspirieren	Installieren	Interpretieren	Interviewen
Intuitiv sein	Jemanden bedienen	Kalkulieren	Klassifizieren
Kochen	Kommunizieren	Komponieren	Kontrollieren
Koordinieren	Korrigieren	Kreativ sein	kritisieren
Künstlerisch darstellen	Lehren	Leiten	Lernen
Lesen	Liefern	Lösen	Malen
Mit Technik beschäftigen	Modellieren	Motivieren	Musizieren
Nachverfolgen	Nähen	Navigieren	Neuerungen einführen
Neues schaffen	Ordnen	Organisieren	Pflanzen
Pflegen	Planen	Präsentieren	Probleme lösen
Programmieren	Prüfen	Recherchieren	Rechnen
Reduzieren	Reflektieren	Reisen	Reparieren
Repräsentieren	Restaurieren	Riskieren	Sammeln
Schlichten	Schreiben	Sich einfühlen	Sich verpflichten
Singen	Skizzieren	Sortieren	Spielen
Sportlich betätigen	Sprechen	Steuern	Systematisieren
Tanzen	Teilen	Tiere pflegen	Treffen
Überprüfen	Überreden	Übersetzen	Überwachen
Umschreiben	Unterhalten	Untersuchen	Veranlassen
Veranstalten	Verantworten	Verarbeiten	Verbessern
Verbinden	Verhandeln	Verkaufen	Vermitteln
Verschönern	Versöhnen	Verstehen	Vervollständigen
Verwalten	Verwerten	Vorantreiben	Vorbereiten
Vorführen	Vorschlagen	Vortragen	Vortragen
Wahrnehmen	Zeichnen	Zeigen	Zuhören
Zurechtkommen	Zusammenfassen	Zusammenhänge herstellen	

**SCHRITT 2:**

Markiere dann, aus den ausgewählten Tätigkeiten (die Dich begeistern) all jene, die Du gut oder sehr gut machst! Nutze dazu einen andersfarbigen Marker.

**SCHRITT 3:**

Die doppelt markierten Tätigkeiten sind Deine Stärken! Du liebst es, sie zu tun und Du kannst es auch gut oder sehr gut! Wähle jetzt Deine fünf Lieblingsstärken aus und notiere sie hier. Womit möchtest Du Dich am liebsten jeden Tag beschäftigen?

1

2

3

4

5

Die einfach markierten Tätigkeiten sind Deine Entwicklungspotenziale – Tätigkeiten, die Du begeistert machst, aber noch nicht so gut kannst. Sofern Du sie mehr übst, werden sie auch zu Deinen Stärken.

Wähle jetzt Deine fünf liebsten Entwicklungspotenziale aus und notiere sie hier. Welche Potenziale möchtest Du durch mehr Aufmerksamkeit und Übung zu neuen Stärken werden lassen?

1

2

3

4

5