

# **Die Stärkenanalyse**

## **basierend auf der Stärkenanalyse nach Seligmann**

### **So erkennen Sie Ihre Stärken:**

Gewinnen Sie ein differenziertes Bild Ihrer Stärken – in mehreren Schritten.

**Erster Schritt:** gehen Sie die weiter unten aufgeführten mehr als 40 Aussagen durch und kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft – hierbei ermitteln Sie zunächst die „groben Stärken“.

ICH.....

- Bin freundlich
- Bin großzügig
- Bin gerecht
- Bin tolerant
- Bin humorvoll
- Nehme das Leben eher spielerisch und mit Leichtigkeit
- Übernehme Verantwortung für Wohnung, Haus, Straße und den Ort in dem ich lebe
- Übernehme Verantwortung für die Natur, die Tiere und die Pflanzen
- Übernehme Verantwortung für andere Menschen
- Bin ein/e gute/r Nachbar/in und Bürger/in
- Übernehme Verantwortung für mich selbst
- Zeige Fürsorge und Pflege
- Arbeite dort, wo man sich die Menschen nicht aussuchen kann
- Arbeite nicht gegen, sondern für die Menschen
- Erfülle meine Pflichten
- Bin anderen Menschen gegenüber loyal
- Gehe fürsorglich und pfleglich mit den mir beruflich anvertrauten Menschen um
- Gehe fürsorglich und pfleglich mit Partner, Kindern, Verwandten, Freunden um
- Habe die Fähigkeit, Liebe zu geben
- Habe die Fähigkeit, Liebe anzunehmen
- Nehme auch keine kleinen Vorteile für mich mit
- Probiere nicht aus, womit ich ggf. „durchkommen“ kann

- Übe Mäßigung und Selbstkontrolle beim Verfolgen persönlicher Ziele
- Suche den Ausgleich der Interessen und die Integration persönlicher Ziele und Lebensstile
- Lebe aufrichtig
- Zeige Lebensweisheit
- Gehe auf andere Menschen zu
- Bin persönlich integer
- Habe Fleiß und Durchhaltevermögen
- Bin neugierig auf andere Menschen und deren Art zu leben
- Besitze Rationalität und Urteilskraft
- Besitze Originalität
- Besitze Offenheit und geistige Redlichkeit
- Besitze praktische, emotionale und soziale Intelligenz
- Habe Interesse am Leben
- Habe Sinn für das Schöne, das Herausragende
- Lebe in Respekt vor den Menschen, aber auch vor der Schöpfung
- Kann erstaunt sein, statt immer schon alles zu wissen
- Habe Liebe zum Lernen
- Habe Liebe zum Wissen
- Lebe meistens zukunfts- und selten vergangenheitsbezogen
- Zeige Dankbarkeit
- Lebe mit Hoffnung und Optimismus
- Erzeuge wenig Chaos in meinem Leben und im Leben anderer
- besitze Lebensfreude
- Spüre Liebe zum Leben, gleich was das Leben mir abverlangt

**Zweiter Schritt:** wählen Sie von den angekreuzten Aussagen die für Sie wichtigsten 10 Punkte aus. Sie verdichten damit alles auf „wesentliche“ Stärken.


**Dritter Schritt:** reduzieren Sie die Sammlung auf 3-5 „zentrale“ Stärken.

---

---

---

---

---