ERKENNE DEINE STÄRKEN & FÄHIGKEITEN

In dieser Woche wollen wir unsere Stärken und Fähigkeiten herausfinden und über bestärkende Zuwendung unsere Selbstwirksamkeit stärken.

Du findest hier eine Übersicht mit 6 Tugenden und 24 Charakterstärken, anhand derer du deine persönliche Stärkenliste erstellen kannst.

Finde heraus:
Welche Stärken machen dich aus?
Auf welchen Stärken kannst du dich verlassen?
Auf welche Stärken kannst du stolz sein?
Welche Stärken geben dir Mut und Sicherheit?

Kreuze dafür deine Charakterstärken an.
Markiere anschließend 3-4 Signaturstärken - jene Stärken, die besonders typisch für dich sind, die dir leichtfallen und die du häufig und mit Freude einsetzt.
Stärken, von denen du sagen würdest: ‚Das bin wirklich ich'.

Weisheit & Wissen

- kreativ
- neugierig
- aufgeschlossen
- lern- & wissbegierig
- weitsichtig

Mäßigung

- vergebungsbereit
- bescheiden
- besonnen & umsichtig
- selbstregulierend

Mut

- tapfer
- ausdauernd & beharrlich
- ehrlich
- voller Tatendrang

ICH bin

Transzendenz

- schönheitsliebend
- dankbar
- optimistisch
- humorvoll
- spirituell

Menschlichkeit

- liebevoll & gütig
- freundlich & großzügig
- einfühlsam & sozial kompetent

Gerechtigkeit

- teamfähig
- fair
- führungskompetent

nach den 6 Tugenden und 24 Charakterstärken der VIA Klassifikation von Peterson und Seligman (2004)

DEINE TÄGLICHE BESTÄRKENDE ZUWENDUNG

Wir kommen nun zu unserer Wochenaufgabe:
Schenke dir bestärkende Zuwendung,
indem du dir täglich deine **Stärkenliste** durchliest
und diese vielleicht sogar mit Fähigkeiten ergänzt, die dir selbst noch einfallen.

Lass abends deinen Tag Revue passieren
und notiere dir in deinem **Wochenplan**:

Was habe ich heute gut gemacht?
Auf welche kleinen oder großen Erfolge kann ich heute schauen?
Welche Herausforderungen hatte ich zu bewältigen?
Wie habe ich das geschafft?
Welche Stärke habe ich dabei vielleicht eingesetzt?
Wie habe ich mich dabei gefühlt?

DEIN SATZ DER WOCHE

Verwende auch in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Wenn du magst, notiere dir diesen Satz da,
wo er für dich gut sichtbar ist.

Halte im Alltag immer mal wieder inne,
leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und langsam.
Fühle die tiefere Bedeutung dieses Satzes
und das positive Gefühl, das diese in dir auslösen kann:

Ich schätze mich für alles, was ich bin und habe.
Ich weiß, was ich kann.
Ich vertraue mir.
Ich schaffe das!
Ich kann und ich werde.
Ich nehme meine Herausforderungen an.
Das geht auch wieder vorüber.
Das wirft mich so leicht nicht um.

Mein Satz der Woche:

MEIN WOCHENPLAN

Was habe ich heute gut gemacht?
Auf welche kleinen oder großen Erfolge kann ich heute schauen?
Welche Herausforderungen hatte ich zu bewältigen?
Wie habe ich das geschafft?
Welche Stärke habe ich dabei vielleicht eingesetzt?
Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag