

GET STRONGER

WERDE AKTIV: NICHT ÜBER SCHWÄCHEN JAMMERN, SONDERN TALENTE AUSBAUEN

Text: Frank Rebmann

Werden Menschen danach gefragt, warum ihnen bestimmte Aufgaben Probleme bereiten, listen sie gerne ihre Schwächen auf. Sodass der Eindruck entsteht, sie hätten keine Stärken. Dabei zeigt ein Blick in den Lebenslauf meist: Die Person hat schon viele Herausforderungen gemeistert: zum Beispiel die Abprüfung, den Auszug aus dem Elternhaus, Beziehungskrisen und, und, und.

Ähnlich verhält es sich bei Feedbackgesprächen - egal, ob während des Studiums oder im Praktikum. Auch dann spielen Schwächen oft eine so große Rolle, dass sich der Gesprächspartner fragt: Wie schafft es diese Person eigentlich, morgens alleine ihre Schuhe anzuziehen? Eine Ursache hierfür ist: In solchen Gesprächen wird oft nur thematisiert, was nicht optimal verlief. Nur wenig Zeit wird hingegen darauf verwendet, gemeinsam zu erkunden: Was lief gut? Warum lief es gut? Und welche Fähigkeiten zeigte der Studierende oder Praktikant dabei? Was gut war, wird im Handumdrehen abgehakt, um anschließend die Aufmerksamkeit wieder ganz auf die Schwächen und Versäumnisse zu richten.

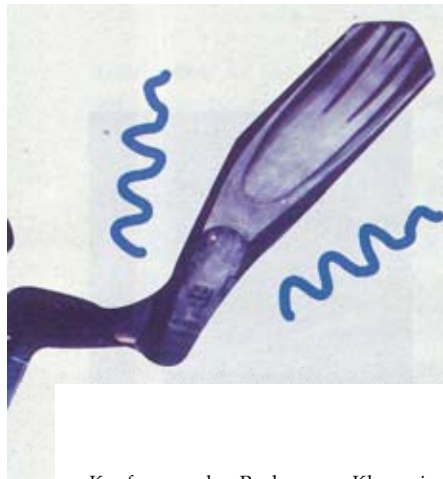
STÄRKEN WERDEN NICHT BELOHNT

Diese Erfahrungen, die wir in unserem Leben immer wieder sammeln, haben Langzeitwirkungen. Sie führen oft dazu, dass wir vieles, was wir - und die Menschen, mit denen wir regelmäßig Kontakt haben - gut machen, als selbstverständlich erachten. So erfüllt es zum Beispiel manch guten Organisator nicht mit Stolz, dass er gut organisieren kann. Und viele exzellente Zuhörer sind nicht stolz darauf, dass sie gut zuhören können. Anders verhält es sich mit den Denk- und Verhaltensmustern, an denen wir uns regelmäßig stoßen - zum Beispiel, weil wir ein anderes Wunschbild von uns haben. Mit ihnen beschäftigen sich viele Menschen tagein, tagaus. Und ihr Streben richtet sich vor allem darauf, ihre Schwächen ab- statt ihre Stärken auszubauen.

SCHWÄCHEN ALS ÜBERTRIEBENE STÄRKEN

Viele unserer sogenannten Schwächen erweisen sich bei genauem Hinsehen als übertrieben ausgeprägte Stärken. So arbeitet zum Beispiel eine Person, die zur Pedanterie neigt, sehr gewissenhaft. Eine Eigenschaft, die jeder Buchhalter braucht. Zur Schwäche wird ein solches Verhalten erst, wenn die Person Aufgaben wahrnimmt, bei der dieses Verhalten den Erfolg eher verhindert als fördert. Ein Beispiel: Prüft ein Fluglotse zig Mal, ob die Landebahn frei ist, bevor er einem Flugzeug die Landeerlaubnis erteilt, dann handelt er verantwortungsbewusst. Denn eine falsche Entscheidung kann Hunderten Menschen das Leben kosten. Prüft hingegen ein Einkäufer vor dem





Kauf von zehn Packungen Klopapier hundert Mal, wo er diese günstiger erhält, dann ist dies eher ein Zeichen mangelnder Entschlusskraft. Dasselbe Verhalten kann also eine Stärke und eine Schwäche sein.

Mache dir dies bewusst. Sonst verdichtet sich bei dir, wenn du im Alltag oft mit denselben Schwierigkeiten kämpfst, schnell das Gefühl: Ich habe hier eine Schwäche. Und dieses Gefühl wird mit der Zeit so stark, dass du deine Stärken aus dem Blick verlierst. Entsprechend unsicher wirst du und glaubst: Ich muss mich radikal verändern. Wenn deine Schwächen jedoch nur übertrieben ausgeprägte Stärken sind, genügen meist kleine Verhaltenskorrekturen, um wieder in die Erfolgsspur zu gelangen.

ERMITTE DEINE STÄRKEN

Viel zielführender als ewig über deine Schwächen zu jammern, ist es, zu ermitteln: Wo liegen meine Talente? Und: Was sind meine Stärken? Folgende Fragen helfen dir hierbei:

Was geht mir leicht von der Hand?

Welche Aufgaben erledige ich sozusagen spielerisch, ohne groß nachzudenken? Bei welchen brilliere ich?

Was motiviert mich und gibt mir Energie?

- Welche Aufgaben ziehen mich magisch an?
- Was würde ich gerne häufiger tun?

Wo erziele ich gute Ergebnisse?

Bei welchen Tätigkeiten erziele ich überraschend gute Resultate - manchmal scheinbar ohne Anstrengung?

Wann fühle ich mich echt?

Bei welchen Aktivitäten habe ich das Gefühl, ganz ich selbst zu sein?

Was lerne ich schnell?

Welche Sachverhalte und Themen verstehe ich sehr rasch? Was lerne ich ohne große Anstrengung?

Was finde ich spannend?

Welche Themen und Entwicklungen verfolge ich aufmerksam?

Was konnte ich schon als Kind gut?

Was tat ich in meiner Kindheit gern und oft?
An welche Ereignisse erinnere ich mich gern?

Wann ist meine Stimme voller Energie?

In welchen Situationen sprudelt mein Mund über? Bei welchen Themen verwende ich häufig Adjektive wie toll oder spannend?

Wann vergesse ich die Zeit?

Welche Aufgaben trage ich selten zur Erinnerung in meinen Kalender ein?

STÄRKE DEINE TALENTE

Wenn du einigen Stärken von dir auf der Spur bist, prüfe: Sind es wirklich bereits Stärken oder noch Talente? Talente erkennst du daran, dass dir eine Tätigkeit relativ leicht fällt, sie dir Spaß bereitet und du hierbei auch ohne große Übung überdurchschnittliche Resultate erzielst - wie ein junges Sporttalent, das aus dem Stand in seiner Sportart deutlich bessere Leistungen als die allermeisten Altersgenossen erzielt. Zu einer Stärke wird ein Talent jedoch erst durch systematisches Training und Erfahrung. Arbeite also daran, dass aus deinen Talenten echte Stärken werden und schaue, wo du deine Stärken voll entfalten kannst. Dann hast du Erfolg und dir macht das Arbeiten Spaß. •

MACH DICH STARK

Noch mehr Tipps, wie du deine Stärken erkennst und gezielt förderst, kann dir Frank Rebmann geben. Er ist als Trainer, Berater und Coach auf das Themenfeld Stärkenmanagement spezialisiert. 2017 erschien im Campus-Verlag sein Buch >Der Stärken-Code: Die eigenen Talente entschlüsseln, anerkennen und weiterentwickeln.< 16,95 Euro