

Das „Outside – In“ für dein Life Design:



Schritt 1: Selbsteinschätzung

In der Stärken-Liste (siehe unten) findest du eine Übersicht über Persönlichkeitsmerkmale, die Menschen zugeschrieben werden können. Wähle aus dieser Liste mindestens zehn Stärken aus, die dich aus deiner Sicht besonders gut beschreiben.

Schreibe zu jedem ausgewählten Persönlichkeitsmerkmal ein kurzes Statement, inwieweit sich dieses als Stärke von dir zeigt und warum.

Versuche, dich auf die zehn wichtigsten Stärken zu beschränken. Wenn wichtige Stärken in der Liste fehlen, füge sie einfach mit hinzu oder ändere die Liste entsprechend ab.

Schritt 2: Fremdeinschätzung

Mache Kopien der Liste mit den Persönlichkeitsmerkmalen und verteile sie an Personen aus deinem persönlichen und beruflichen Umfeld – Familie, Freunde, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Vorgesetzte, vertraute Personen. Für einen Versand via E-Mail oder ein Online Meeting findest du die Liste auch noch in einem separaten Dokument.

Bitte die ausgewählten Personen, ebenfalls zehn Stärken auszuwählen, die dich am besten beschreiben und ihre Entscheidung kurz schriftlich zu begründen oder mündlich zu erläutern. Mache dir entsprechend Notizen, wenn dies am Telefon oder im Rahmen eines Online Meetings geschieht.

Wichtig ist, dass du den ausgewählten Personen genügend Zeit gibst für die Auswahl und du darauf verzichtest, ihre Wahl zu hinterfragen oder zu relativieren. Es ist ein Fremdbild.

Schritt 3: Konsolidierung

Versuche anschließend, die Ergebnisse aufzubereiten: Welche Stärken sind sowohl von dir als auch von deinem Umfeld markiert worden? Welche hast nur du gewählt, welche nur dein Umfeld? Hier kann es sinnvoll sein, ähnliche Stärken zusammenzufassen, weil die Liste sehr umfassend ist.

Sylvia Peschke-Büchel

Karriere -Coach | Life Design Facilitator | Business Coach |
www.peschke-buechel.de



Stärkenliste

☐ analytisch	☐ geduldig	☐ offen
☐ aufgeschlossen	☐ genießerisch	☐ optimistisch
☐ ausgeglichen	☐ gewissenhaft	☐ pünktlich
☐ begeisterungsfähig	☐ glaubwürdig	☐ respektvoll
☐ belastbar	☐ großzügig	☐ risikobereit
☐ besonnen	☐ hilfsbereit	☐ rücksichtsvoll
☐ diplomatisch	☐ humorvoll	☐ ruhig
☐ durchsetzungsfähig	☐ innovativ	☐ selbstbewusst
☐ effizient	☐ intuitiv	☐ spontan
☐ ehrlich	☐ kommunikativ	☐ sportlich
☐ einfühlsam	☐ kompetent	☐ tolerant
☐ engagiert	☐ konfliktfähig	☐ unabhängig
☐ enthusiastisch	☐ kreativ	☐ verantwortungsvoll
☐ fantasievoll	☐ künstlerisch	☐ vielseitig
☐ fleißig	☐ lernbereit	☐ wandlungsfähig
☐ flexibel	☐ loyal	☐ willensstark
☐ fortschrittlich	☐ lustig	☐ zuverlässig
☐ freundlich	☐ motivierend	☐
☐ führungsstark	☐ musikalisch	☐

Persönliche Notizen / Wesentliche Erkenntnisse:

