



In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

Empfohlen  
von



SAT.1

**MINUTEN**

Monika Heilmann

**Stärken**

**stärken**

**GABAL**

# Vorwort

Kennen Sie Ihre Stärken? Ganz bewusst frage ich nicht nach Ihren Schwächen, sondern ich nehme an, dass Sie – genauso wie viele andere Menschen – Ihre Schwächen mühelos aufzählen können. Und schon haben wir Ihren Fokus auf die Schwächen gelenkt. Der Fokus in diesem Buch liegt jedoch darauf, Ihre Stärken zu entdecken und zu festigen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu der Einstellung zu finden: „Komme, was wolle, ich werde damit fertig!“

Dieses Buch hat zum Ziel, Ihnen zu helfen, zu erkennen und sich ins Bewusstsein zu rufen, welche Tätigkeiten Ihnen Spaß bereiten und was genau Sie oft freiwillig tun. **Spüren Sie immer wieder Ihrer Lebendigkeit nach, entdecken Sie, wofür Ihr inneres Feuer brennt.** Was Ihnen Spaß macht, das tun Sie öfter und das fällt Ihnen deshalb zunehmend leichter. Die Folge ist, dass Sie es immer besser können – Sie bekommen mehr und mehr Routine.

Wenn Sie Ihre Stärken kennen, können Sie sich konsequent auf diese besinnen und sie systematisch ausbauen. Das Wissen darüber, welche Stärken Sie auszeichnen, versetzt Sie auch in die Lage, **Ihre Schwächen zu verstehen, sie anzunehmen und mit ihnen besser umzugehen.** Diese Erkenntnis verschafft Ihnen wiederum das nötige „Sich-seiner-selbst-bewusst-Sein“ für ein selbstbewusstes Auftreten sowie ein glückliches und zufriedenes Leben.

Die Stärken zu stärken bedeutet, diese immer wieder zu üben und auszuprobieren. Es bedeutet, aus den gemachten Fehlern zu lernen, ohne ihnen jedoch die Oberhand zu überlassen. **Eine starke Persönlichkeit entwickelt sich aus den vielfältigsten, unterschiedlichsten Lebenserfahrungen heraus** – guten wie schlechten –, bestärkt dadurch, den Fokus auf die Stärken, Fähigkeiten, Talente und Begabungen zu legen.

Spüren Sie mit diesem 30-Minuten-Buch Ihren Stärken nach, finden Sie heraus, wo Ihr inneres Feuer brennt, wie Sie Ihre Stärken nutzen, damit umgehen und sie vor allem ins Gespräch bringen oder damit im Gespräch bleiben können.

Viel Freude beim Entdecken Ihrer Stärken wünscht Ihnen

Ihre

*Monika Heilmann*



# **30 MINUTEN**

**Was brennt in Ihnen?**

**Seite 10**

**Was ist Ihre Motivation?**

**Seite 13**

**Was steckt in Ihnen?**

**Seite 17**

# 1. Stärken finden

Sich mit seinen Stärken auseinanderzusetzen bedingt als Erstes, seine Stärken zu kennen. Wer sich auf den Weg macht, seine ihm eigenen Stärken zu finden und zu bestimmen, wird eine spannende Zeit mit sich selbst erleben.

Was zeichnet Sie aus, was sind Ihre Talente, Begabungen, Fähigkeiten und Ressourcen? Das zu entdecken ist eine lohnenswerte Aufgabe – und eine Herausforderung an Ihr Ego, manchmal mit echter Arbeit verbunden. Lassen Sie sich in diesem Kapitel darauf ein, die Basis für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu legen.

## 1.1 Wo brennt Ihr inneres Feuer?

In jedem von uns ist eine unverwechselbare Persönlichkeit angelegt, eine Mischung aus verschiedenen Eigenschaften, Talenten und Begabungen. Diese Persönlichkeitsmerkmale sind unser Schicksal und vor allem gleichzeitig unsere Chance. Häufig schöpfen wir jedoch unsere inneren Potenziale nicht aus, wir vernachlässigen unsere Träume, unsere besondere Begabung und gehen faule Kompromisse ein. **Finden Sie heraus und erspüren Sie, was tief in Ihrem Inneren drängt, was tief in Ihrem Inneren sagt: „Das musst du tun, das ist dein Ding!“**

### ***Wie finden Sie heraus, was Ihr Ding ist?***

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf die Sie sich einlassen können. Für manche Menschen ist es sinnvoll, sich selbst zu reflektieren, sich eine längere Zeit selbst zu beobachten, sich selbst zu hinterfragen. **Dazu gehört, auf inneren Empfang zu schalten, die inneren Antennen zu sensibilisieren.** Manche Menschen ziehen sich dazu gerne zurück, sorgen für innere und äußere Ruhe, konzentrieren sich voll und ganz auf sich. Sie sind achtsam mit sich und in ihrem Umgang mit allem, was sie vom Wesentlichen, nämlich dem Finden des eigenen inneren Antriebs, ablenkt.

Bei anderen Menschen wiederum brennt das innere Feuer deutlich und unverkennbar auch für andere in ihrem Umfeld. Jeder weiß, was dieser Person liegt, was

diese Person gerne tut, für was diese Person steht und für was sie brennt.

### **Wie erkennen Sie Ihr inneres Feuer?**

Wer sein inneres Bedürfnis erkennt, spürt eine auffällige Lebendigkeit in sich. Es drängt nach außen, was innerlich brennt – ein Schub Energie kommt zutage und die spürbare Vitalität beflügelt zur Höchstleistung: der Flow! Kennen Sie Situationen, bei denen Sie über sich hinausgewachsen sind? Vermutlich waren Sie da in einer Flow-Situation!

Als erste Übung in diesem Buch empfehle ich Ihnen, sich in einer ruhigen Stunde zurückzuziehen, einen ruhigen Platz zu suchen – sei es in Ihrer Wohnung oder in der Natur, es spielt keine Rolle, wo. Wichtig ist, dass Sie sich an diesem Platz wohlfühlen.

### **Übung**

Beobachten Sie sich, spüren Sie in sich hinein. Stellen Sie sich die Frage: Wie geht es mir gerade? Notieren Sie sich dann bitte Folgendes:

Wie fühle ich mich im Moment?

---

---

Was spüre ich in meinem Körper?

---

---

Welche Gedanken habe ich?

---

---

Welche Abneigungen spüre ich?

---

---

Vielleicht empfinden Sie, wenn Sie diese Übung das erste Mal angehen, gar nichts oder Sie können Ihre Empfindungen nicht zuordnen. Das Nach-innen-Schauen, sich selbst aufmerksam zu beobachten und zu reflektieren – auch das verlangt eine gewisse Übung. Geben Sie nicht auf, sondern führen Sie diese erste Übung immer wieder von Neuem aus. **Keinesfalls sollten Sie versuchen, Ergebnisse zu erzwingen.** Wenn Sie merken, es gelingt Ihnen keine Innenschau, dann brauchen Sie möglicherweise mehr Zeit oder Sie sollten damit beginnen, sich Feedback aus Ihrem Umfeld zu holen.

### ***Die Fähigkeit zur Innenschau***

Eine Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit durch Stärken stärken verlangt die Fähigkeit zur Innenschau, zur Besinnung, und den Mut, bisherige Anschauungen und Ziele sowie das eigene Denken und Handeln zu hinterfragen. Sich zu hinterfragen, also sich selbst mit dem eigenen Tun und Handeln infrage zu stellen, heißt nicht, sich ständig selbst zu kritisieren oder an sich zu zweifeln. Es bedeutet, **achtsam mit sich zu sein, zu spü-**



ren, was Ihnen selbst gut tut und bei welchen Tätigkeiten, in welchen Situationen Sie sich wirklich wohlfühlen. Es geht darum, den inneren Flow zu spüren, um diesen bewusst zu erwirken und bewusst zu erreichen.

*Hoffen Sie nicht darauf, dass durch Zufall irgendwann der Flow eintritt, dass Sie irgendwann merken: „Hoppla, jetzt brennt mein inneres Feuer.“ Ziel ist es vielmehr, herauszufinden, wie möglichst häufig ein Flow-Erlebnis durch das eigene Tun und Handeln bewusst herbeigeführt werden kann.*



## 1.2 Was motiviert Sie?

Der Begriff „Motivation“ hat seinen Ursprung im lateinischen Verb „movere“ und bedeutet: bewegen, antreiben. Motivation ist unsere innere Triebkraft, unser Motor, der uns zu unseren Zielen führt und uns dazu bringt, ein zielgerichtetes Verhalten zu haben und zu leben. Sind wir motiviert, bedeutet das, dass wir in einer bestimmten Art und Weise handeln, um mit einem ausgeprägten Willen und mit Nachdruck ein konkretes Ziel zu erreichen.

### ***Intrinsische Motivation***

Man spricht von intrinsischer Motivation, wenn Menschen in der Lage sind, sich selbst von innen heraus so

wirksam wie möglich zu motivieren. **Intrinsische Motivation ist tragfähig und nachhaltig.** Sie entsteht, wenn uns eine Aufgabe, eine Arbeit leichtfällt, weil wir diese gerne tun, weil wir diese freiwillig verrichten und mit Spaß. Wenn wir selbst einen Sinn in einer Tätigkeit erkennen, fällt es uns leicht, uns anzustrengen und über uns hinauszuwachsen. Wir tun etwas, einfach weil es Spaß macht, weil es unsere Interessen oder Bedürfnisse befriedigt oder weil wir Herausforderungen annehmen und meistern möchten. **Wir tun etwas um seiner selbst willen.** Beispiele hierfür wären Musiker, die mit Begeisterung ein Instrument spielen, und Verkäufer, die engagierte, wertschätzende Gespräche mit Kunden führen, weil es ihnen Spaß macht.

### ***Extrinsische Motivation***

Das Verhalten extrinsisch motivierter Menschen richtet sich hauptsächlich danach, ob eine Aussicht auf Belohnung von außen oder auf konkrete Vorteile besteht oder ob bestimmte Nachteile vermieden werden können. Da extrinsische Verhaltensweisen fast nur durch äußere Anreize gesteuert werden, sinkt häufig die innere Beteiligung und ein Flow-Gefühl bleibt aus: Der Musiker spielt für Geld und der Verkäufer will den Umsatz steigern und damit seine Gewinnbeteiligung.

**Beispiel:** Sie verabreden sich einmal wöchentlich mit Freunden zum Joggen, weil Sie danach gemütlich in einem Lokal zusammensitzen und plaudern. Wenn

Ihre Freunde keine Zeit haben, gehen Sie nicht zum Joggen, weil Sie sich alleine nicht aufraffen können. Ziel wäre in diesem Fall, sich aus eigenem innerem Antrieb, aus einer intrinsischen Motivation heraus auch allein zum Joggen aufzumachen und auch ohne anschließendes gemütliches Beisammensein eine Befriedigung durch die sportliche Aktivität zu erfahren.

### ***Motivation ist Eigenleistung***

Stärken motivieren: Was einem gut und leicht von der Hand geht, womit man Erfolg hat, das tut man wiederholt gerne. Ohne Anreiz von außen. Ist Ihnen bewusst, was Sie gerne tun? Bei welcher Arbeit, bei welchem Tun Sie erfolgreich sind?

Viele Menschen bemerken ihren Erfolg gar nicht. Sie sind beispielsweise im Berufsleben unbewusst zurückhaltend oder zu bescheiden, um selbst zu erkennen, wann sie ausgesprochen gut und kompetent gearbeitet haben. Sie empfinden gute Arbeit als zu selbstverständlich und machen sich selbst klein. Zur intrinsischen Motivation gehört allerdings, dass Sie erkennen und wissen, wann Sie im Flow arbeiten und was genau Sie dabei beflügelt. Nur dann können Sie das gute Gefühl immer wieder erreichen.

### ***Übung***

Welche Verhaltensweisen zeigen Sie, wenn Sie sich motiviert fühlen?

---

---