

Auswertung

Ergebnisse der Stärkenbilanz

- In welchen Lebensbereichen haben Sie die meisten Ihrer Stärken erworben? Markieren Sie diese Bereiche farblich.
- Gibt es Stärken von Ihnen, die für Sie in mehreren Lebensbereichen von Bedeutung sind? Nehmen Sie eine zweite Farbe und markieren Sie diese Lebensbereiche.

Fremd- und Selbsteinschätzung

- Welche Stärken haben **Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Kollegen, Lehrer oder Vorgesetzte** bei Ihnen erkannt?

.....
.....
.....
.....

- Worin stimmen diese Aussagen mit **Ihrer** Selbsteinschätzung überein?

.....
.....
.....
.....

Weitere Entwicklung

- Welche Ihrer Stärken wollen Sie in den nächsten zwölf Monaten weiter entwickeln?

.....
.....
.....

- Warum sind diese Stärken für Sie so wichtig?

.....
.....
.....
.....

- In welchen Situationen wollen Sie diese Stärken einsetzen?

.....
.....
.....

- Was wollen Sie konkret für die Weiterentwicklung Ihrer Stärken tun?

.....
.....
.....
.....

Mein Stärkenprofil

Selbsteinschätzungsbogen / Kurzfassung

von _____

am _____

Anleitung zum Ausfüllen

Jeder Mensch hat ganz bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ihn in besonderer Weise auszeichnen und durch die er sich von anderen Menschen unterscheidet. Wir bezeichnen diese Fähigkeiten und Fertigkeiten als **Stärken**.

Überlegen Sie, welche Stärken **Sie** haben. Was können Sie nach eigener Einschätzung sehr gut?

Denken Sie an verschiedene Lebensbereiche, in denen Sie aktiv sind, wie **Familie, Schule, Hobby, Beruf**.

Füllen Sie die beigegefügte Stärkenbilanz wie folgt aus:

1. Tragen Sie in **Spalte 1** der Stärkenbilanz die einzelnen Stärken ein.
2. Überlegen Sie, welche für Sie persönlich die wichtigste Stärke ist. **Kreuzen** Sie in **Spalte 2** hinter derjenigen Stärke die „1“ an, wenn es sich um die wichtigste Stärke handelt, hinter der zweitwichtigsten die „2“ und so weiter.
3. Beschreiben Sie in **Spalte 3** kurz die Situation, in der Sie gemerkt haben, dass diese eine Stärke von Ihnen ist.
4. **Kreuzen** Sie nun in **Spalte 4** an, in welchem Lebensbereich Sie diese Stärke *erworben haben*: in der Schule, bei Ausübung eines Hobbys,... Falls Sie eine Stärke in verschiedenen Situationen erlebt haben, kreuzen Sie die verschiedenen Lebensbereiche an.
5. **Kennzeichnen** Sie nun ebenfalls in **Spalte 4** durch einen **gemalten Punkt**, für welchen Lebensbereich die jeweilige Stärke *besonders wichtig* ist. Falls eine Stärke in verschiedenen Situationen besonders wichtig ist, malen Sie auch hier Punkte in den verschiedenen Lebensbereichen.

Stärkenbilanz

Spalte 1	Spalte 2					Spalte 3	Spalte 4						
Stärken	Wichtigkeit					Beschreibung der Situation	Lebensbereiche						
	sehr wichtig		-----		weniger wichtig		Familie	Schule	Berufliche Ausbildung	Job	Beruf	Freizeit	
	1	2	3	4	5							Hobby	Ehrenamt
1.	1	2	3	4	5								
2.	1	2	3	4	5								
3.	1	2	3	4	5								
4.	1	2	3	4	5								
5.	1	2	3	4	5								