

Wie es gelingt, eigene Stärken und Schwächen zu entdecken

15. Januar 2019



Sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden, sie zu erkennen und sich mit ihnen zu befassen, ist eine positive Grundvoraussetzung für die Arbeit in sozialpädagogischen Einrichtungen. So sind es doch immer die starken Persönlichkeitsmerkmale, die uns nachhaltig durch unser Leben tragen und uns stützen, wenn wir etwas Neues beginnen, Herausforderungen annehmen oder eine schwierige Lebensphase bewältigen. In jedem Menschen gibt es aber auch passive Persönlichkeitsmerkmale, die uns lähmen und ein Weiterkommen verhindern.

Wer kennt das nicht? Eine Aufgabe kommt auf uns zu, die wir annehmen und so schnell wie möglich erledigen wollen und dann hakt es. Im nächsten Schritt geht man der Aufgabe aus dem Weg, indem man erst Aufgaben, die einem leichter fallen, bearbeitet. Oder man möchte die Aufgabe bearbeiten und lenkt sich mit anderen Dingen ab: mit Telefonaten, Gesprächen mit Kolleginnen/Kollegen, mit dem Bearbeiten von Post und E-Mails oder indem man sich aus irgendwelchen Gründen selbst vertröstet, ablenkt, bestraft und sich total verzettelt, so dass gar nichts mehr so richtig gelingt. Man möchte gerne und kann nicht so, wie man es sich vorgenommen hat. Da hat jeder so seine „Schwächen“, um nicht oder nur sehr widerwillig aktiv zu werden. Irgendetwas blockiert uns und verhindert ein zielstrebiges und effektives Weiterkommen. So gibt es viele Möglichkeiten zur Ablenkung und zum Hinauszögern, die wir nutzen, um die für uns anstrengenden, lästigen und unangenehmen Aufgaben zu vernachlässigen und in die Ferne zu schieben. Darum ist es ja so wichtig, dass wir auch die eigenen Schwächen erkennen und annehmen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, die eigenen Schwächen und Formen der Passivität zu erkennen, sie sich einzugestehen, mit ihnen umzugehen und sie als Herausforderung für persönliche Veränderungsprozesse wertzuschätzen. Wer seine eigenen Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen entdecken will, braucht die Bereitschaft, seine eigenen passiven Muster zu erkennen, seine eigenen Grenzen und Ängste aufzuspüren und den Mut, diese zu überwinden. Erst dann können persönliche Wachstumsprozesse stattfinden.

Zum passiven Denken und Verhalten gehören alle Formen der Abwertung, sowohl bei sich selbst wie auch bei anderen Menschen. Weitere Zeichen von passivem Verhalten sind Überanpassung (es allen recht machen) und jede Form von destruktivem Verhalten (ohnmächtig sein, Gewalt ausüben etc.). Passives Verhalten sollte demnach nicht hingenommen oder unterstützt werden, da es weder entwicklungsförderlich noch problemlösend ist. Eine Grundvoraussetzung ist einerseits zu erkennen, dass man selbst im Bereich

der Passivität ein Problem hat, und andererseits zu erkennen, wie man auf passives Verhalten von anderen reagiert.

Wir Menschen sind da sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, für die es einfach ist, die eigenen Stärken und Schwächen zu benennen und es gibt Menschen, die ein Problem haben, ihre Stärken zu benennen. Ihnen fällt es leichter über ihre Schwächen zu reden. Es gibt gravierende Unterschiede in der Selbstwahrnehmung. Doch jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Das Erkennen und der Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen sind wesentlich, wenn wir etwas an unseren Denk- und Verhaltensmustern verändern wollen. Das Bild, das wir von uns selbst haben, ist handlungsleitend bei den Fragen, ob wir uns wert-voll oder wert-los fühlen, wie stark unser Selbstwertgefühl ausgeprägt ist und wie wir in den verschiedenen Situationen unseres Lebens reagieren. Wir selbst sind es, die darüber bestimmen, wie unser Leben verläuft. Und wir selbst treffen auch die Entscheidung, ob wir etwas verändern wollen oder nicht. Die folgende Übung kann einen Beitrag leisten, die eigenen Stärken und Schwächen besser zu erkennen und nach Möglichkeiten zu suchen, unsere Stärken zu vermehren und dadurch unsere Schwächen mehr und mehr zu beseitigen.

Übung: „Eigene Stärken und Schwächen erkennen“

Du brauchst Papier und etwas zum Schreiben. Beantworte die folgenden Fragen:

- 1) Meine Stärken! Schreibe drei Stärken auf, bei denen du dir wirklich sicher bist, dass sie zu dir gehören. Benenne zu jeder Stärke mindestens ein Alltagsbeispiel, an dem auch andere diese Stärke von dir erkennen können. Welche Bedingungen brauchst du, um deine Stärken zeigen zu können? Was gibt dir Sicherheit?
- 2) Meine Schwächen! Schreibe eine Schwäche auf und überprüfe, ob sie sich wirklich hinderlich auf dein Leben auswirkt. Finde Beispiele, wo es so war. Keiner ist perfekt und wenn du deine Stärken und Fähigkeiten erkennst, wirst du deine Schwächen annehmen und verändern können. Das Annehmen ist der erste Schritt, um eine Schwäche verändern zu können. Was kann dir helfen, deine Schwäche zu verwandeln? Was wirst du tun? Welche konkreten Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Entwicklungsförderliche und -hinderliche Persönlichkeitsmerkmale erkennen

„Du allein bestimmst, ob du wert-voll oder wert-los sein willst.“ (Gudrun Kropp)

Unsere eigenen Stärken zu stärken und unsere eigenen Schwächen zu schwächen, heißt in erster Linie, uns bewusst zu machen, welche eigenen Persönlichkeitsmerkmale in Bezug auf uns selbst und auf andere Menschen entwicklungsförderlich und welche entwicklungshinderlich sind. Wenn wir davon ausgehen, dass jedes Verhalten entweder entwicklungsförderlich oder entwicklungshinderlich ist, ist es unabdingbar sich auf die Auseinandersetzung mit sich selbst einzulassen.

Über die Selbstreflexion können wir erkennen, wie unsere Verhaltensweisen und Ausdrucksformen auf uns selbst und auf andere wirken, welche Gefühle und Gedanken damit einhergehen und ob sie eher ein Klima von Wohlbehagen und Freude oder eine unbehagliche Stimmung auslösen. Stärken zu stärken und Schwächen zu schwächen bedeutet nicht, immer wieder das zu tun, was man sowieso schon gut kann und was gut tut; beispielsweise mit den Kindern immer das gleiche Spiel zu spielen oder Fachtagungen zu immer gleichen Themen zu besuchen, weil uns das Sicherheit gibt; Entspannungswochenenden zu buchen; oder sich nur mit fachlichen Praxishilfen zu beschäftigen, anstatt ein pädagogisch wertvolles Fachbuch zu lesen, durch welches wir etwa im Bereich der Entwicklungspsychologie neue Erkenntnisse gewinnen könnten. Wollen wir unsere „Stärken stärken“ und unsere „Schwächen schwächen“, ist es notwendig, uns neugierig auf Neues einzulassen, regelmäßig etwas zu tun, das wir noch nie gemacht haben, Herausforderungen anzunehmen und Wagnisse einzugehen.

Stärken zu stärken und Schwächen zu schwächen heißt, ...

- an sich selbst zu arbeiten, basale Fähigkeiten aufzubauen und zu festigen, um etwa vom Gefühl der Belastung zur Entlastung zu kommen, oder sich von negativen, herunterziehenden Gedanken lösen zu können, um Freude zu empfinden und seine Aufgaben und Herausforderungen genießen zu können.
- sich seiner eigenen Fragen und Probleme bewusst zu werden.
- Verständnis für sich selbst und andere aufzubringen, um somit für sich selbst und für andere (Kinder, Kolleginnen/Kollegen, Eltern etc.) gut sorgen zu können.
- sich mit dem Selbstbild sowie mit dem Bild, das wir von anderen haben, auseinanderzusetzen, um sich selbst und andere besser zu verstehen.
- in Konfliktsituationen nach verschiedenen Lösungsmöglichkeiten zu suchen, um diese im Austausch mit anderen klären zu können.
- hinderliche Kommunikationsmuster zu vermeiden und zu verändern, um konstruktiv agieren zu können und für Klarheit zu sorgen.
- sich selbst zu reflektieren und durch die Verwandlung hinderlicher Anteile selbst Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse zu sein.
- sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, nach innen zu gehen, seinem Herzen zu folgen und sich nicht von anderen verunsichern und beirren zu lassen.
- bereit und mutig zu sein und sich zielorientiert, selbstbestimmt, motiviert, engagiert und in seinem eigenen Tempo auf den Weg zu sich selbst zu machen.
- seine eigene unverwechselbare Identität zu erkennen.

In diesem Sinne ist Selbstreflexion eine Notwendigkeit, um die eigenen Stärken zu erkennen und sie bewusst einsetzen zu können. Dadurch können wir auch besser mit den eigenen Schwächen umgehen, sie verwandeln und dementsprechend schwächen.



Diesen Artikel haben wir aus folgendem Buch entnommen:

Starke Erzieher – starke Kinder
Eigene Ressourcen entdecken und einsetzen
Nürge, Kathrin
Burckhardt Haus-Laetare
ISBN: 9783944548241

240 Seiten, 20,00 €

[Mehr dazu auf www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)



_ Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Facebook



_ Besuchen Sie Oberstebrink/Burckhardthaus Verlag auf Instagram

- [Mail](#)

- [Ressourcen](#)
- [Schwächen](#)
- [Selbstmotivation](#)
- [Selfcoaching](#)
- [Stärken](#)