

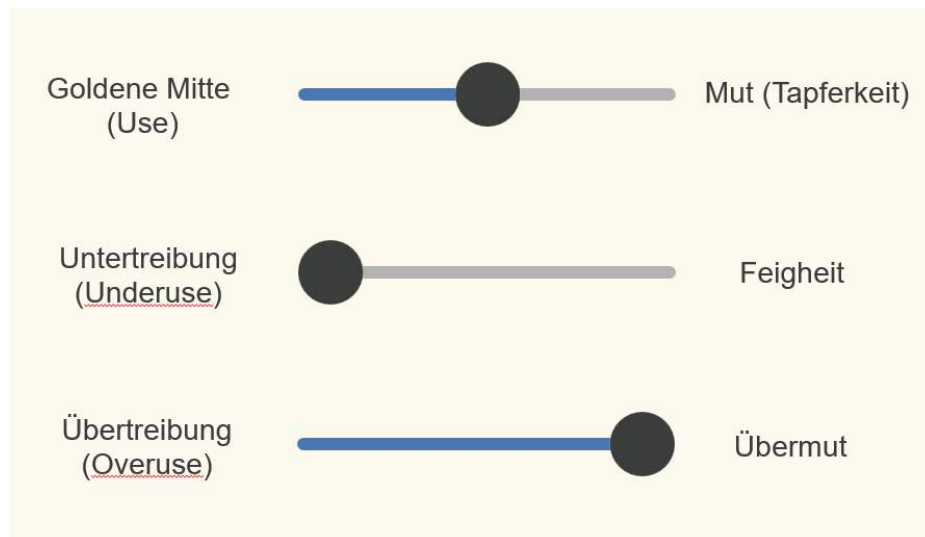
# Nutze deine Stärken im richtigen Maß

Du weißt bereits: **Stärken stärken stärkt!** Stärken können für dich und dein glückliches und erfülltes Leben arbeiten, wenn du sie bewusst und gezielt einsetzt. In dieser Übung bekommst du Gelegenheit, auf deine Stärken zu schauen und zu überlegen, wie ein optimaler Einsatz mit einem Blick auf dein erfülltes Leben aussehen kann.

Dich auf deine Top-Stärken zu fokussieren und sie noch häufiger und auf neuartige Weisen zu nutzen, ist wunderbar. Gleichzeitig kann es auch ein „zu viel“ an Stärkeneinsatz geben. Ein „mehr“ beim Stärkeneinsatz bedeutet nicht automatisch „besser“, denn wenn Stärken übertrieben werden, kann sich ihre Wirkung qualitativ auch zum Negativen ändern.

Ist dein Enthusiasmus zum Beispiel so stark, dass er in Impulsivität mündet, nimmst du vielleicht neue Projekte an, ohne davor darüber nachzudenken, dass du gar keine Kapazität dafür hast. Oder übertriebene Umsicht kann dazu führen, dass du übervorsichtig wirst und dir ständig Sorgen machst und immer das Schlimmste annimmst, selbst wenn die Wahrscheinlichkeit dafür äußerst gering ist.

Auf der anderen Seite kann auch eine zu geringe Ausprägung einer Stärke, also das Schlummern der Stärke, ein Problem sein. Ob es zu wenig Selbstregulation ist, die dich daran hindert, wichtige Ziele und Umsetzungsschritte anzugehen oder schlummernder Mut, so dass du dich nicht traust, im Job selbstbewusst deine Projekte vorzutragen oder schlafende Vergebungsbereitschaft bedeutet, dass du dir selbst gegenüber viel zu hart bist. Optimal für dein Aufblühen ist es, wenn du deine Stärken in einem ausgewogenen Maß nutzt. Also weder zu viel, noch zu wenig. Du kannst dir jede Stärke wie einen Lautstärkenregler vorstellen, den du hin und her schieben kannst.



**Goldene Mitte (Use):** Hier ist deine Stärke optimal eingesetzt. Du findest ein ausgewogenes Maß für dein Einsatz deiner Stärken.

**Übertreibung (Overuse):** Hier gibt es ein zu viel an Stärke. Du setzt deine Stärke in einem zu starken Maß ein.

**Untertreibung (Underuse):** Hier gibt es ein zu wenig an Stärke. Du setzt deine Stärke in einem zu geringen Maß ein.

Du findest nun eine Tabelle, welche Ausprägungen deine Stärken annehmen, wenn du sie zu stark, zu wenig und optimal nutzt:

Charakterstärke	Stärke zu wenig gelebt (sie schlummert)	Optimaler Stärkeneinsatz	Übertriebene Stärke
<b>Kreativität / Einfallsreichtum</b>	Konformität, eindimensional denken, phantasielos	originell, innovative Lösungen für Probleme finden, vielseitig	exzentrisch, chaotisch, sprunghaft, übermäßig abstrakt
<b>Neugier / Interesse</b>	gleichgültig, ignorant, desinteressiert, apathisch	wissbegierig, aufgeschlossen, Neues erkunden und suchen, erforschend, entdeckend	indiskret, übergriffig, aufdringlich, penetrant, überfordernd

<b>Urteils- Vermögen / Aufgeschlossenheit</b>	voreilig, oberflächlich, unreflektiert, blauäugig	klug urteilen, analysieren, kritisch denken	überkritisch, pedantisch, engstirnig, zynisch
<b>Liebe zum Lernen</b>	geistig bewegungslos, starr, ignorant	wissbegierig, lernwillig, neugierig	besserwisserisch, lebensfremd, Unsicherheit „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“
<b>Weitsicht / Weisheit</b>	oberflächlich, ignorant, dumm, unreflektiert	klug, einsichtig, reflektiert, philosophisch	überheblich, anmaßend, besserwisserisch, dogmatisch
<b>Tapferkeit / Mut</b>	feige, passiv, mutlos, unsicher	Ängsten ins Auge sehen, Schwierigkeiten die Stirn bieten, entschlossen	tollkühn, risikofreudig, voreilig, oberflächlich übermütig, unvorsichtig, überheblich
<b>Ausdauer</b>	ungeduldig, faul, sprunghaft, nachlässig	durchhalten, alle Hindernisse überwinden, zäh, beharrlich, geduldig	verbissen, stur, übermäßig hartnäckig, unnachgiebig
<b>Ehrlichkeit / Authentizität</b>	heuchlerisch, unaufrichtig, Fähnchen im Wind, sich verleugnen	aufrichtig, vertrauenswürdig, transparent, echt, integer	rücksichtslos, direkt, abwertend, verletzend, ungefiltert, zu offenherzig
<b>Enthusiasmus / Tatendrang / Vitalität</b>	gleichgültig, desinteressiert, lethargisch	sich für das Leben oder Dinge begeistern, lebendig, mitreißend, aufgeschlossen	überdreht, hyperaktiv, realitätsfern. überfordernd
<b>Fairness</b>	ungerecht, voreingenommen, parteiisch, unmoralisch	fair, objektiv, gleiche Möglichkeiten für alle, gerecht, gleichbehandelnd,	überkritisch, abgehoben, unnötig hart, streng und penibel
<b>Führungs- vermögen</b>	passiv, blind folgen, ohne eigene Meinung, zögerlich	visionär, motivierend, entschlossen, inspirierend, strategisch, entscheidungsfreudig	dominant, autoritär, kontrollierend, manipulativ, herrsüchtig, rigide
<b>Teamfähigkeit</b>	egoistisch, eigenbrötlerisch, isoliert	kooperativ, hilfsbereit, Kommunikativ, teamorientiert, vertrauensvoll, loyal	konfliktscheu, unterwürfig, abhängig, anpassend, eigene



			Individualität aufgeben
<b>Vergebungsbereitschaft</b>	rachsüchtig, nachtragend, unversöhnlich, hart	vergebend, mitfühlend, großzügig, freigiebig, friedlich, versöhnlich	naiv, ausnutzbar, selbstzerstörerisch, übermäßig nachgiebig
<b>Bescheidenheit</b>	hochmütig, arrogant, egozentrisch, Angebertum	zurückhaltend, respektvoll, demütig, unaufdringlich, selbstreflektierend	unsichtbar, schüchtern, selbstkritisch, passiv, selbst herabsetzend
<b>Umsicht (Vorsicht)</b>	leichtsinnig, impulsiv, unbedacht, unvernünftig	vorausschauend, bedacht, reflektiert, rücksichtsvoll, verantwortungsbewusst	überängstlich, übermäßig vorsichtig, überkontrollierend, unflexibel
<b>Selbstregulation</b>	impulsiv, unbeherrscht, undiszipliniert, hemmungslos	selbstkontrolliert, diszipliniert, besonnen, abwägend, selbstbewusst, souverän	zwanghaft, perfektionistisch, gehemmt, starr, unflexibel
<b>Freundlichkeit</b>	unfreundlich, unhöflich, grob, mürrisch	freundlich, höflich, warmherzig, respektvoll, tolerant, einfühlsam	aufdringlich, übertrieben, überbemutternd, manipulativ, Retter-Syndrom
<b>Bindungsfähigkeit /Liebe</b>	distanziert, vereinsamt, zurückhaltend, Eigenbrötler	liebepoll, verbunden, einfühlsam, vertrauensvoll, fürsorglich, aufgeschlossen, loyal	abhängig, klammernd, besitzergreifend, erdrückend, übermäßig bedürftig
<b>Soziale Intelligenz</b>	unbeholfen, unempfindlich, unsensibel, fehlendes Feingefühl	einfühlsam, empathisch, kommunikativ, beziehungsorientiert, kooperativ, diplomatisch	verschmelzen, Selbstaufopferung oder übermäßig taktisch, ausnutzend, einmischend
<b>Sinn für das Schöne</b>	unempfindlich, gleichgültig, oberflächlich, geschmacklos	ästhetisch, einfallsreich, inspirierend, das Schöne in Dingen sehen, bewundernd, ausdrucksstark, harmonisch	Snobismus, perfektionistisch, anspruchsvoll, exzentrisch, materialistisch
<b>Dankbarkeit</b>	undankbar, ignorant, verbittert,	dankbar, bescheiden, anerkennend, wertschätzend,	unterwürfig, anbiedernd, abhängig,



	Anspruchsdenken, selbstbezogen	großzügig, respektvoll, demütig	übermäßig beflissen. naiv
<b>Hoffnung / Optimismus</b>	verzweifelt, pessimistisch, resigniert, hoffnungslos	optimistisch, zuversichtlich, ermutigend, hoffnungsvoll, positiv, aufbauend, motivierend	naiv, unrealistisch, blauäugig, leichtgläubig, leichtsinnig, beschönigend
<b>Humor</b>	ernst, humorlos, steif, verbissen, schwermütig	witzig, schlagfertig, unterhaltsam, humorvoll, entspannt, heiter, erfrischend	überdreht, unangemessen, alles ins Lächerliche ziehen, beleidigend, zynisch, verletzend
<b>Spiritualität</b>	weltlich, materialistisch, unreflektiert, orientierungslos, „Evidenzler“	spirituell, achtsam, besonnen, Verbundenheit mit dem großen Ganzen, tiefgründig, friedlich	dogmatisch, fanatisch, abgehoben, intolerant, missionarisch, esoterisch, irrational

### Deine persönliche Reflexion

Welche Stärke nutzt du **zu stark**? Wo willst du den Schieberegler hinunter drehen?

Welche Situation fällt dir ein, die dir deutlich macht, dass du diese Stärke zu stark/übermäßig zeigst?

Angenommen, du kämst wieder in diese oder in eine ähnliche Situation. Was hieße es, in dieser Situation die Stärke im "genau richtigen Maß" (nicht zu viel, nicht zu wenig) einzusetzen?

Welche Stärke möchtest du **aufwecken**, weil sie aktuell schlummert oder im Tiefschlaf ist, du dir aber viel von ihr für dein glückliches und erfülltes Leben erhoffst?

Welche Situation fällt dir ein, die dir deutlich macht, dass diese Stärke aktuell noch schlummert?

Angenommen, du kämst wieder in diese oder in eine ähnliche Situation. Was hieße es, in dieser Situation die Stärke im “genau richtigen Maß” (nicht zu viel, nicht zu wenig) einzusetzen?

Geh einen Schritt weiter: Halte 3 Ideen fest, wie du diese schlummernde Stärke aufwecken könntest, die du dir zum Ritual machen könntest.

- 1.
- 2.
- 3.