

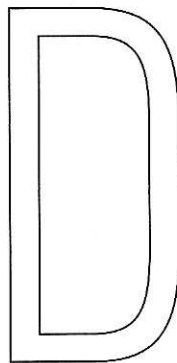
Chancen

*Wer sein Selbstbild
gezielt aufbricht,
entdeckt oft mehr als
nur bekannte Stärken
und Schwächen*

Dafür feiere ich mich!



Ressourcen-Optimierung statt Fehlersuche: Nur wer um seine Stärken weiß, kann diese fördern und bestmöglich einsetzen. Autorin Beate Strobel hat sich zwei Tage lang im Seminar „Stärken stärken“ auf die Suche nach bislang verborgenen Talenten gegeben



Dieses Seminar macht Arbeit, bevor es beginnt. Schon Tage zuvor soll ich über mich nachdenken: Was macht mir Spaß? Was geht mir leicht von der Hand? Wovon erzähle ich voller Leidenschaft? Welche Erfolge habe ich bislang – beruflich und privat – erreicht? Und was hat mich dazu befähigt? Acht DIN-A4-Seiten voller Leerstellen hatte Seminarleiterin Tanja Frei mir über den Veranstalter Haufe Akademie zukommen lassen. Es fällt mir schwer, die Lücken zu füllen. Mit den eigenen Stärken beschäftigt man sich ja meist nur im Bewerbungsprozess. Dann erzählt man irgendetwas von Teamfähigkeit, sozialer Kompetenz und dem leichten Hang zum Perfektionismus, weil Sachbücher dazu raten. Aber ist es das, was mich ausmacht?

Ein Online-Test soll weiterhelfen. Auch das Ausfüllen des Signaturstärken-Fragebogens der Universität Zürich (www.charakterstaerken.org) gehört zur Seminarvorbereitung. 264 Fragen später weiß ich schon ein bisschen besser, was mich offenbar kennzeichnet: Neugier und Optimismus, Humor, Enthusiasmus und die Liebe zum Lernen. In Sachen Spiritualität, Bindungsfähigkeit und Tapferkeit punkte ich dagegen kaum.

NUR SMALL TALK, BITTE!

Neugierig, optimistisch und humorbereit sitze ich also einen Tag später im Seminarraum eines typischen Businesshotels in München. Außer mir besteht der obligatorische Stuhlkreis aus fünf Frauen und sechs Männern, die sich möglichst unauffällig mit Blicken taxieren. Seminarleiterin Frei bittet uns, nur Small Talk zu machen: Wetter, Anreise, Hotel. Das, was wir beruflich machen, soll ein Rätsel bleiben bis zum letzten Tag, um so die

Stärken der anderen unbeeinflusst von Jobklischees wahrnehmen zu können. Als Aufwärmübung handeln wir Regeln für den „Seminarrahmenvertrag“ aus: feste oder variable Platzwahl, du oder Sie, Uhrzeiten für Kaffeepausen und Ähnliches. Daran schließt sich die erste von vielen Feedback-Runden an: Welche Stärken haben wir beim Nachbarn wahrgenommen in der Diskussion? Es fühlt sich offenbar nicht nur für mich befremdlich an, nach so kurzer Zeit zu bewerten und bewertet zu werden – die Teilnehmer zögern mit ihren Antworten, blicken lieber auf den Boden oder aus dem Fenster als sich gegenseitig in die Augen, flüchten in freundliche Phrasen. Mein Sitznachbar hat für mich nur Allgemeinplätze wie „gelassen“ und „ausgeglichen“ übrig. Und: „Nimm teil an der Diskussion“ – bin ich wirklich so farblos?

EINE GRABREDE ZUM KNOTENLÖSEN

Psychologin Frei widerspricht meinen Sorgen: „Niemand hinterlässt keinen Eindruck.“ Der Mensch ist ein Schubladendenker: Das schenkt ihm ein Gefühl von Sicherheit, Personen schnell einzuordnen. Frei nennt das den Halo-Effekt: Wie ein Farbfilter liegt der erste Eindruck über allen folgenden Wahrnehmungen. Dadurch, dass Frei die klassischen Themen – Werdegang, Jobbeschreibung, Hierarchiestufe – aus der Konversation genommen hat, müssen wir uns mit dem behelfen, was wir wahrnehmen. Und weil wir nette Menschen sind, haben wir vor allem Positives festgestellt. Uns selbst gegenüber sind wir viel kritischer. 15 Stärken sollen wir auflisten, doch nach der Hälfte stockt der Stift. Schwächen könnte ich doppelt so viele zu Papier bringen. Dass Eigenlob stinkt, haben ohne soziale Medien aufgewachsene Generationen noch tief verinnerlicht. Wie aber soll man Stärken stärken, wenn man sich nur seiner Schwächen bewusst ist?

Da man über Tote nur Gutes sagt, lässt Frei uns die eigene Grabrede schreiben und vortragen. Auch wenn es sich weiterhin seltsam anfühlt, beobachtet von allen in der Runde über sich zu reden: Es ist tatsächlich einfacher, sich in der dritten Person zu loben. Die Gruppe schaut weniger betreten zu Boden, sondern intensiver hin. Die schöne Vokabel Nahbarkeit steht nachher auf dem Feedback-Zettel über mich. Besonnenheit. Kontrolliert- ▶

Chancen

FÜNF SÄTZE FÜR DIE EWIGKEIT

**Niemand hinterlässt
keinen Eindruck__
Aus einem Pinguin
muss keine Giraffe
werden__Schwächen
stecken vielleicht nur
im falschen Rahmen
__Zu viel des Guten
kann negative Folgen
haben__Dafür darf
man sich gerne feiern**

heit. Bedächtigkeit. Professionalität. Selbstreflektierend. Substantive, die mir größtenteils nicht in den Sinn gekommen wären. „In der Regel hat jeder Mensch fünf bis sechs Signatur-Stärken, die er an sich nicht wahrnimmt“, sagt Frei. Wie man sie entdeckt? Indem man im Alltag aktiv das Feedback anderer einfordert. Und das Selbstbild so regelmäßig mit dem Fremdbild abgleicht.

UNTRAINIERTE TALENTE ENTDECKEN

Auf unsere Defizite ausgerichtet, schrauben wir im Alltag allerdings meist an den Eigenschaften herum, die uns nicht in die Wiege gelegt wurden. Wollen als Perfektionist lässiger werden oder von der grauen Maus zum Partylöwen mutieren. Das aber wird uns bestenfalls in Richtung Mittelmaß katapultieren. „An Schwächen zu arbeiten lohnt sich nur, wenn diese erfolgskritisch sind“, erklärt Tanja Frei. Auch ein introvertierter Politiker muss sein Publikum begeistern können – oder sich einen anderen Job suchen. Und ab und zu ist es für das persönliche Wachstum wichtig, sich in Situationen außerhalb der Komfortzone zu begeben. Andernfalls wird man nie herausfinden, ob eine vermeintliche Schwäche womöglich nur ein untrainiertes Talent ist.

Manchmal hilft es, angebliche Schwächen positiv auszuliegen: Wer zu Selbstzweifeln neigt, darf sich als selbstreflektierend bezeichnen. Ängstliche Menschen sind besonders abwägend und sorgsam. „Reframing“ nennt die Psychologie so eine Neubewertung: Vermeintlich negative Eigenschaften haben oft – aus anderem Blickwinkel betrachtet – einen positiven Kern. Oder sind nur in einem beruflichen Kontext eine Schwäche. Eine gewisse Risikobereitschaft etwa zählt zum Jobprofil eines Fondsmanagers, ist aber als Steuerberater hinderlich. Mitunter entstehen Schwächen auch durch Stärken, die ins Extreme gekippt sind: Unpünktlichkeit ist oft die Folge von ausgeprägter Neugier und Begeisterungsfähigkeit. Generell gilt aber: Offen zu dem zu stehen, was einen – negativ wie positiv – als Individuum kennzeichnet, ist ein Zeichen für Authentizität. Und das wiederum ist stets eine Stärke.

Hat eine echte charakterliche Schlagseite dagegen beruflich und privat keine Auswirkungen, rät Frei zum gelassenen Umgang damit: Das Individuum heißt so,

weil es einzigartig ist. Aus einem Pinguin wird keine Giraffe, egal, wie sehr er den Hals reckt, dafür kann er sensationell tauchen. „Der Schlüssel für das Wachstum jedes Menschen liegt nicht in seinen Schwächen, sondern in seinen Stärken“, erklärt die Trainerin. Hier ist der „Return on Invest“ am höchsten, ganz zu schweigen vom persönlichen Wohlfühl.

Zahllose Feedback-Runden später hat jeder ein Profil seiner Signaturstärken erstellt – jene bereits vorhandenen Kompetenzen oder erst durchschimmernden Talente, die ihn abheben könnten vom Rest. Als letzte Übung sollen wir uns nun gegenseitig einschätzen: In welchem Job könnte er oder sie seine Stärken am besten einbringen? Hatten wir anfangs noch so gezaudert bei der Bewertung der anderen, ist allein durch die ständigen Rückmeldungen eine große Intimität in der Runde entstanden. In den Kaffeepausen und bei kleinen Diskussionen war kein Platz für Small Talk, jedes Gespräch wurde schnell sehr intensiv. Ehrlich zugewandten, individuellen Bewertungen wohnt eine Kraft inne, die bei der Teambildung noch viel zu selten genutzt wird.

PERSPEKTIVEN FÜR SICH ENTWICKELN

In der letzten Runde überrascht, wie oft wir mit unseren Vermutungen übereinander richtiggelegen haben. Ein Zeichen dafür, dass bei den meisten doch die vorhandenen Stärken beruflich gut zum Einsatz kommen. Bei einigen aber offenbart sich eine Lücke. Ein Teilnehmer etwa, den wir mit seiner einfühlsamen Art eher im Sozialbereich verortet hätten, ist als Ingenieur tätig. Den Eltern zuliebe hatte er sich dafür entschieden. Richtig angekommen fühlt er sich in der Technikbranche bis heute nicht: Seine Leidenschaft fließt in die ehrenamtliche Arbeit der Kirche vor Ort. Jetzt grübelt er: Kann er seine Stärken in seinem Job einbringen? Frei rät, sich in Richtung Ausbilder weiterzuentwickeln oder als Betriebsrat einzubringen. Eine andere Teilnehmerin hatte im Seminar gepunktet durch ihre Hands-on-Mentalität und ihr kreatives Engagement. Beides, sagt sie, habe sie bis vor Kurzem auch eingesetzt als Projektmanagerin. Nach der Familienpause hatte sie aber gewechselt auf eine weniger belastende, aber dafür bürokratische Inhouse-Position. Dort fühle sie sich nun über- und unterfordert zugleich. Ich muss



Offen zu dem stehen, was einen als Individuum auszeichnet, macht authentisch – und aus einer scheinbaren Schwäche eine Stärke

mich verändern, hatte sie bislang gedacht. Nun argwöhnt sie, dass eventuell die Stelle sich verändern sollte.

Und ich? Ich bin überrascht, wie übereinstimmend alle bei mir Beraterqualitäten wahrgenommen haben. Was ich mit dieser Erkenntnis anfangen will, weiß ich noch nicht. Aber sollte ich mal wieder beruflich an einem Scheideweg stehen, könnte mir das Wissen um solche Stärken helfen. Was ich aber sicher weiß: Positives Feedback hat eine nahezu magische Qualität und kommt viel zu selten zum Einsatz. „Dafür feiere ich dich“, sagt die Generation Z gerne. Recht hat sie – die eigenen Stärken und die anderer kann man gar nicht oft genug feiern. ■

DAS SEMINAR

Persönliche Talente entdecken, gelassener mit Schwächen umgehen und Stärken fördern: Das bietet die Haufe Akademie mit ihrer zweitägigen Persönlichkeitsschulung „Stärken stärken – So erstellen Sie Ihren persönlichen Masterplan!“. Teilnehmer lernen ein eigenes, individuelles Stärkenprofil und den Umgang damit.

DIE SEMINARLEITERIN

Erst Pharmazieberaterin, dann Psychologin mit einem Master in Sozialwissenschaften: Tanja Frei ist seit 1998 als selbstständiger Coach, Persönlichkeitstrainerin und Konfliktmediatorin tätig. Seit 2009 arbeitet sie außerdem als Psychotherapeutin mit Praxis in Bamberg. Mehr Infos: www.tanjafrei.de