

Talente und Ressourcen

Unsere besonderen Talente und Ressourcen nehmen wir im Selbstbild kaum wahr. Diese Fähigkeiten kommen uns oft als selbstverständlich vor: "Das kann doch jeder." Werden sie uns von anderen, also im Fremdbild, zurückgemeldet, fallen von uns oft Sätze wie "Das war doch gar nichts!" oder ":ist doch keine Kunst." Wenn wir Dinge machen, bei denen wir die Ressourcen und Kompetenzen anwenden, fallen uns diese sehr leicht, eventuell machen sie sogar Spaß. Wichtig ist jedoch das "leicht von der Hand gehen": Wir müssen keinerlei Mühen aufwenden, um diese Fähigkeiten anzuwenden. Genau das ist der Grund, warum sie uns nicht auffallen! Sie sind uns in die Wiege gelegt.

Übung

Rufe Dir eine Situation, eine Geschichte ins Gedächtnis, die in Deinem Leben wirklich passiert ist. Das, was Du in der Geschichte getan hast, soll Dir sehr leicht gefallen sein, es soll Dir von Anfang an Spaß gemacht haben (keine Überwindung zu Beginn, sondern von Anfang an Lust darauf gehabt) und auf das Ergebnis bist Du auch heute noch ein klein wenig stolz. Das muss gar keine große Sache sein: Die Organisation eines Festes, das Stricken eines Schals, das Schreiben eines Artikels, das Ausmisten des Kellers, die Schnitzeljagd beim Kindergeburtstag usw. Wichtig ist, dass es Dir leicht gefallen ist UND Dir von Anfang an Spaß gemacht hat.

Jede:r kommt dran, ca. 15 Min pro Person

1. Erzähle diese Geschichte mindestens zwei Zuhörer:innen, max. fünf Minuten.
2. Deine Zuhörer:innen dürfen dann Verständnisfragen stellen.
3. Jede:r schreibt still für sich auf, welche Fähigkeiten und Kompetenzen einem zu dieser Person in der Geschichte einfallen, auch Du als Erzähler:in. Schreibe einfach alles Positive, was Dir einfällt.
4. Dann liest als erstes Du als Erzähler:in vor, welche Fähigkeiten und Kompetenzen Dir selbst zu Dir eingefallen sind.
5. Danach lesen Deine Zuhörer:innen reihum vor, was ihnen ein- und aufgefallen ist. Notiere Dir alle Begriffe, die genannt werden und stelle ggf. Verständnisfragen.

Diese Übung dient dazu, Selbst- und Fremdbild abzugleichen und sich seiner oftmals verborgenen Kernkompetenzen, Ressourcen und Talente bewusst bzw. wieder bewusst zu werden.

Und es ist eine Form, stärkenorientiertes Kompetenzfeedback zu geben!