

Sich der eigenen Stärken bewusst werden - Nahrung für die Seele - Mein Name ist mein Programm von Andrea Toman

Schreibe die Buchstaben deines Vornamens untereinander

A
N
D
R
E
A

Überlege dir nun deine Stärken, was dich ausmacht, wofür du dich schätzt und wofür dich andere schätzen. Schreibe nun zu jedem deiner Buchstaben eines dieser Worte dazu, beginnend mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben:

A = achtsam

N = neugierig-interessiert

D = dankbar

R = redegewandt

E = ehrlich

A = ausdauernd

Sieh dir deine Stärken immer und immer wieder an und sei stolz auf dich. Du kannst dieses Blatt natürlich auch noch kreativ gestalten.

Hier ist eine Liste mit Stärken von A – Z für Anregungen:

https://www.hrtoday.ch/sites/hrtoday.ch/files/article_inline_images/Staerkenliste.pdf

Quelle von HR Today

Außerdem zu den Buchstaben:

J: jugendlich, jauchzend, jubelnd, im Hier und Jetzt lebend (der Buchstabe muss ja nicht immer am Anfang stehen 😊), jung geblieben

Q: querdenkend

X: x-trem freundlich, hilfsbereit, lustig, ...

Übungen zur Stärkung innerer Ressourcen von Berndt Kühnel

Verständnisvoller Begleiter:

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen verständnisvollen Begleiter, der den ganzen Tag bei Ihnen ist und beobachtet, was Sie so tun.

Welche Stärken würde er Ihnen rückmelden?

Wofür würde er Ihnen heute eine Anerkennung aussprechen, ein Kompliment machen?

Innerer Coach:

Sie haben ein Problem, wissen nicht mehr weiter, haben keine Ahnung, wie Sie sich entscheiden sollen.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit, stellen Sie einen Stuhl vor sich hin und tun Sie so, als wäre da jemand, der alles versteht und viel Lebenserfahrung hat.

1. Erzählen Sie dieser fiktiven Person Ihre Sorgen.
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl, gehen in die Rolle des Coachs und geben sich einen Rat, machen einen Vorschlag.
3. Bedanken Sie sich und spüren Sie, wie es Ihnen mit diesem Rat geht.