

Gnadauer Fachtagung für Frauenarbeit 6.-8. März 2009

Workshop: Wo sind meine Stärken...? oder: Ich kann mehr, als ich weiß!

1. Einführung

2. Wo sind meine Stärken ...?

„Dafür bin ich geschaffen, diese Aufgabe macht mir so viel Spaß, dass ich dabei alles vergesse.“ Haben Sie das schon einmal erlebt? Was ist die Tätigkeit, bei der Sie alles andere vergessen, weil Sie diese Aufgabe als so erfüllend erleben? Das ist Schaffensglück pur. Spannende Fragen – und wie ich für mich selbst festgestellt habe, ein Hinweis darauf, dass das was ich tue, wirklich meinen Fähigkeiten, meinen Stärken entspricht.

Die anvertrauten Gaben

Birgit Schilling formuliert es in ihrem Buch: Berufung finden und leben einmal folgendermaßen: „Gott beruft alle gleich und jede besonders.“ Wir sind gemeinsam eingeladen, Christus nachzufolgen – jede mit dem, was Gott ihr anvertraut hat.

Und doch – kann auch ich mich davon nicht ganz frei machen, immer einmal wieder nach links und rechts zu schauen, was mich an anderen fasziniert. So die eine oder andere Gabe, die ich auch gerne hätte. Darüber vergesse ich dann an dem zu arbeiten, dass auszubauen, was mir anvertraut ist.

Und ich frage mich immer einmal wieder, was kann mir dabei helfen, mich auf meine Gaben zu konzentrieren? Wie können wir einander auf dem Weg unterstützen, Gaben zu entdecken – ohne Angst zu haben, dass ich dann auf der Strecke bleibe?

„Nichts enttäuscht mehr, als die Unmöglichkeit, nach dem eigenen Wesen zu leben.“
(Michael Lukas Möller)

3. Auf Entdeckungsreise ...

So ist es auch, wenn ich meinen Stärken und Begabungen auf die Spur kommen will. Es lebt von Versuch und Irrtum, vom neuen Versuch und vielleicht ersten kleinen Erfolgen. Wer keine Misserfolge will, wer sich nichts traut, wird auf Garantie nichts Neues erleben.

„Leichte Gaben“

Als „leichte Gaben“ definiert Jörg Berger die Gaben, die einem Menschen gewissermaßen in die Wiege gelegt sind. Es sind Gaben wie Intelligenz, Kontaktfreudigkeit, Durchhaltevermögen etc. Oft sind es Gaben, die wie ein ‚familäres Erbe‘ gerade in dieser Familie gehäuft vorkommen.

„Schwere Gaben“

Mit „schweren Gaben“ beschreibt er Fähigkeiten, die erst in der Überwindung von Krisen, Not und Defiziten gereift sind. Sie finden sich bei Menschen mit tiefer Lebensfreude, die durch sehr schmerzhaft Erfahrungen gegangen sind und diese betrauert, und verschmerzt haben. So lässt Joseph Roth den Rabbi in seinem Roman Hiob sagen: „Der Schmerz wird ihn weise machen, die Hässlichkeit gütig, die Bitternis milde und die Krankheit stark.“

Beides – unsere „leichten“ aber auch unsere „schweren“ Gaben haben uns zu der Frau gemacht, die wir heute sind. Manche Aufgaben können wir nur deshalb auch genau so ausführen.

„Nicht im Möglichen
schweben, das Wirkliche
tapfer ergreifen.“

(D. Bonhoeffer)

Wie würden Sie ihre „leichten“ und ihre „schweren“ Gaben beschreiben? Können Sie mit diesen Begriffen etwas anfangen?

Einige Kriterien dafür, ob meine Tätigkeiten im Einklang sind mit meinem Wesen und meinen Begabungen – ob meine Stärken zum Tragen kommen können sein:

- **Leichtigkeit:** Die Aufgabe „geht von der Hand“, „es fließt“, ich kann mich und die Zeit dabei vergessen; ich fühle mich der Aufgabe gewachsen, auch wenn sie herausfordernd ist.

- **Positive Energiebilanz:** Die Aufgabe kostet mich nicht nur Kraft, sondern setzt auch Energie frei. Nach meinem Einsatz bin ich vielleicht müde, aber auch belebt und positiv berührt.
- **Identität:** Ich erlebe ein Gefühl von Stimmigkeit: „Hier bin ich ich selbst.“
- **Bestätigung:** Ich erhalte positive Rückmeldungen, spüre, dass mein Einsatz anderen etwas bedeutet.
- **Grenzüberschreitung:** Ich wachse über mich hinaus. Ich erlebe mich als Teil eines größeren Ganzen.

Persönliche Reflektion – auf Entdeckungsreise ...

- Was kann ich gut?
- Wo ist mir etwas gelungen?
- Womit habe ich Erfolg gehabt?
- Wo haben andere mich gelobt?
- Was hat mir Freude gemacht?
- Womit habe ich mich wohlgeföhlt?
- Was sagen meine beste Freundin oder mein Mann, meine Kinder über meine Stärken?

„Hier liegt der große Ruf zur Umkehr verborgen: Nicht mit den Augen meiner eigenen geringen Selbsteinschätzung, sondern mit den Augen Gottes auf mich zu schauen.“
Henri Nouwen

4. Kompetenzbilanzierung: Stärken kennen – Stärken nutzen

Wenn wir über die Stärken eines Menschen sprechen, sind damit unsere fachlichen Fähigkeiten gemeint, besondere Begabungen, die wir bekommen haben aber darüber hinaus gibt es Stärken, die über unser Wissen und Können hinausgehen. Es sind die sogenannten Schlüsselkompetenzen.

Schlüsselkompetenzen sind u. a.: Flexibilität; Kommunikationsfähigkeit; Teamfähigkeit; Kritikfähigkeit; Führungsfähigkeit; Organisationsfähigkeit; Motivationsfähigkeit

Stärken kennen – Stärken nutzen

Kompetenzbilanz zu Schlüsselqualifikationen (aus: Kompetenzbilanz NRW)

Kurzcheck:

Wie gehen Sie an eine Aufgabe heran? Was ist für Ihr Verhalten typisch? Kreuzen Sie jeweils an, welche der Aussagen eher auf Sie zutrifft.

Ich arbeite lieber allein.						Ich arbeite lieber mit anderen.
Ich stelle mir lieber selbst meine Aufgaben.						Ich lasse mir lieber klare Vorgaben geben.
Ich kann mich schnell auf neue Aufgaben einstellen.						Ich habe eher Schwierigkeiten mich auf neue Aufgaben einzulassen.
Ich verlasse mich lieber auf mich selbst.						Ich verlasse mich eher auf andere.
Ich entscheide mich eher schnell.						Ich brauche eher Zeit, um mich zu entscheiden.
Ich gehe schnell auf andere zu.						Ich bin eher zurückhaltend.
Ich setze mich lieber durch.						Ich schließe lieber Kompromisse.
Ich lasse mich nicht abbringen, wenn ich von etwas überzeugt bin.						Ich nehme Ratschläge an und lasse mich leicht von andern überzeugen.
Ich gehe eher schnell ein Risiko ein.						Ich vermeide eher jedes Risiko.
Ich reagiere auf Druck eher nervös.						Ich bin nicht aus der Ruhe zu bringen.
Ich lasse mich eher leicht ablenken.						Ich lass mich eher durch nichts ablenken.

Flexibilität

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Sehen, dass Veränderungen nötig sind					
Mich umstellen und umdenken					
Veränderungen anstreben und planen					
Dinge machen, für die ich nicht zuständig bin					
Mich auf neue Aufgaben einstellen					
Ziele an neue Situationen anpassen					
Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen					
Mich auf neue Aufgaben freuen					
Veränderungen auch als Chance sehen					
Etwas schnell verstehen					

Kommunikationsfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Auf andere Leute zugehen und mit ihnen ins Gespräch kommen					
Mich in andere hinein versetzen					
Komplizierte Dinge klar darstellen					
Anderen aufmerksam zuhören					
Meine Meinung vertreten					
Mein Verhalten begründen					
Auf Argumente eingehen					
Unterschiedliche Meinungen zulassen					
Meine Gefühle mitteilen					
Mich nicht hinter anderen verstecken					

Teamfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Meine Unterstützung anbieten					
Hilfe von anderen annehmen					
Zuhören					
Ohne Vorurteil mit anderen umgehen					
Zwischen anderen vermitteln					
Mit anderen planen und Abmachungen treffen					
Kompromisse schließen					
Auf andere zugehen					
Verantwortung übernehmen					
Den Gedanken der anderen folgen und ihnen meine Gedanken mitteilen					

Kritikfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Kompromisse schließen					
Entscheidungen akzeptieren					
Nein sagen oder etwas ablehnen					
Streit schlichten					
Meinen Standpunkt verteidigen					
Heikle Themen ansprechen					
Probleme erkennen und mich ihnen stellen					
Kritik so ausdrücken, dass sie nicht verletzt					
Verstehen, dass andere Menschen anders denken als ich					
Fehler zugeben und daraus lernen					
Kompromisse schließen					

Führungsfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Mich durchsetzen					
Andere für eine Aufgabe begeistern					
Prüfen, ob andere Unterstützung brauchen					
Eine Entscheidung treffen und wissen, welche Folgen das hat					
Den Überblick behalten					
Eingreifen, wenn es Streit gibt und eine Lösung finden					
Mit anderen streiten, damit ein Ziel erreicht wird					
Die Verantwortung übernehmen, wenn etwas schief geht					
Fähigkeiten anderer erkennen und entsprechende Aufgaben verteilen					
Eine aussichtslose Aufgabe abbrechen					

Organisationsfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Unterschiedliche Aufträge koordinieren					
Zeitpläne aufstellen					
Aufgaben absprechen und verteilen					
Zeit einsparen					
Termine setzen					
Ziele im Auge behalten					
Prioritäten setzen					
Beurteilen, ob ich erfolgreich war					
Improvisieren					
Prüfen, was ich beim nächsten Mal anders machen würde					

Motivationsfähigkeit

	Kann ich sehr gut	Kann ich gut	Kann ich nicht gut	Kann ich nicht	Ist mir wichtig
Mich spontan und selbstständig entscheiden					
Neues lernen ohne Anstöße von außen					
Mich für etwas besonders interessieren					
Mich nicht entmutigen lassen					
Etwas zügig erledigen					
Aufgaben auch gegen Widerstände erledigen					
Mich nicht ablenken lassen					
Akzeptieren, dass bestimmte Aufgaben sein müssen					
Mich auf eine Aufgabe konzentrieren					
Mich an Situationen anpassen					

Auswertung:

1. Dazu können Sie ein einfaches Verfahren wählen.

Jede Checkliste ist so aufgebaut, dass links die Tendenz „Stärke“ und rechts die Tendenz „Schwachpunkt“ vorherrscht. Befinden sich mehr als 6 Kreuze in den beiden linken Spalten, haben Sie Ihre „Stärken“ gefunden. Sind weniger als 4 Kreuze in den beiden linken Spalten, sollten Sie überlegen, ob Sie an dieser Fähigkeit arbeiten wollen.

2. Etwas präziser wird die Auswertung:

Wenn Sie den Spalten „kann ich sehr gut“ bis „kann ich nicht“ die folgenden Werte zuordnen:

kann ich sehr gut = 4; kann ich gut = 3; kann ich nicht gut = 2; kann ich nicht = 1

Addieren Sie Ihre Punkte der einzelnen Checklisten:

- 34-40: sehr ausgeprägte Stärke (echt stark!)
- 28-33: gut ausgeprägte Stärke (Kompliment!)
- 22-27: Stärke (solide Basis!)
- 15-21: ausbaufähige Stärke (weitermachen!)
- 0-15: ausbauwürdige Stärke

5. Bilanz – Stärken nutzen und in Fähigkeiten investieren

Was kann ich nun mit dem Ergebnis anfangen? Vielleicht, indem ich einmal Bilanz ziehe und schaue, wo stehe ich heute?

- Ich bin mit meinen Kompetenzen zufrieden. Es gibt trotzdem einiges, was ich schon immer einmal lernen und machen wollte ...
- Ich habe das Gefühl, dass es einige Lücken gibt, die ich unbedingt schließen sollte, z. Bsp. ...
- Ich habe vieles entdeckt, was mir wichtig ist, was ich aber nicht kann. Was ich unbedingt anpacken will, ist ...

6. Wer kann mich unterstützen – suchen Sie bewusst Hilfe.

Manche gute Idee der Veränderung bleibt u. U. auf der Strecke, weil ich es alleine nicht schaffe. Es sind keine leichten Prozesse, deshalb bin ich gerade in diesen Fragen auf Unterstützung angewiesen.

Wen könnte ich wofür fragen? Wer kann mich in welchem Bereich beraten?

Vielleicht gelingt mir ja auch ein Bündnis – oder „Netzwerk“ wo wir uns gemeinsam auf den Weg machen, und auch immer einmal wieder nachfragen.

Welche Themen will ich vielleicht auch in der Folge einmal inhaltlich „beackern“, um auch für mich persönlich davon zu profitieren?

Wo kann es uns gelingen, unterstützende Mentoringbeziehungen aufzubauen, in denen wir ganz ehrlich sein können?

Weitere Informationen:

www.xpand.eu

Kompetenzbilanz NRW – Quelle für die Kompetenzbilanzierung

Literatur:

Jörg Berger: Lebensziel Berufung, Francke Verlag 2006

Birgit Schilling: Berufung finden und leben, Brockhaus Verlag 2. Aufl. 2008

Paul Donders: Kreative Lebensplanung, Gerth Medien 7. Aufl. 2008

Sabine Nägeli: Die Nacht ist voller Sterne, Herder Verlag 1987

