


# Meine Stärkenbox

 Oft sind wir uns unserer eigenen Stärken gar nicht bewusst – vor allem dann nicht, wenn es gerade schwierig ist. Die Stärkenbox hilft dir, deine persönlichen Ressourcen zu sammeln, sichtbar zu machen und gezielt einzusetzen. Sie ist wie ein Werkzeugkoffer für dein Selbstvertrauen und deine Motivation.

## Teil 1: Meine Stärken entdecken

Denk an Situationen, in denen du etwas gut gemeistert hast, stolz auf dich warst oder positives Feedback bekommen hast. Welche Stärken hast du dabei gezeigt? (z. B. Durchhaltevermögen, Humor, Mut, Organisation, Empathie)



- 
- 
- 
- 
- 

## Teil 2: Stärken konkretisieren – Beispiele geben ihnen Kraft

Wähle 3 Stärken aus & beschreibe eine Situation, in der du sie eingesetzt hast.

Stärke	Situation, in der ich meine Stärke genutzt habe

## Teil 3: Deine Stärken gezielt nutzen

Wähle eine aktuelle Herausforderung. Welche deiner Stärken kannst du bewusst einsetzen, um damit umzugehen?

- Herausforderung: \_\_\_\_\_
- Hilfreiche Stärke(n): \_\_\_\_\_
- So werde ich sie einsetzen: \_\_\_\_\_