

Auf einen Blick

Über die Autorin	17
Einführung	19
Teil I: Stärken entdecken und nutzen – die Grundlagen	25
Kapitel 1: Die eigene Persönlichkeit kennenlernen	27
Kapitel 2: Das persönliche Stärkenprofil erarbeiten	51
Kapitel 3: Stärken und Begabungen bewusst fördern	71
Kapitel 4: Stärkenentwicklung: Vererbung und Umwelt	93
Teil II: Stärken im Alltag und Privatleben nutzen	109
Kapitel 5: Stärken nutzen – Möglichkeiten und Grenzen	111
Kapitel 6: Meine Stärken täglich weiterentwickeln	131
Kapitel 7: Immer wieder aufstehen	153
Teil III: Stärken im Berufsleben Aktivieren	171
Kapitel 8: Das Geheimnis der Starken	173
Kapitel 9: Stärkenorientierte Zusammenarbeit	193
Kapitel 10: Aktive Stressreduktion durch Stärkenmanagement im Job... ..	209
Teil IV: Erfolgsfaktor Stärken	233
Kapitel 11: Lebenslang lernen und Stärken trainieren	235
Kapitel 12: Mut zum Aufbruch	251
Kapitel 13: Die Ressourcen schonen	273
Teil V: Der Top-Ten-Teil	295
Kapitel 14: Zehn Fakten zur Stärkenorientierung	297
Kapitel 15: Zehn alltagstaugliche Tipps für mehr Selbstvertrauen	303
Kapitel 16: Die zehn wichtigsten Stärken für das menschliche Miteinander	309
Kapitel 17: Zehn Tipps zur Stärkennutzung im Alltag	315
Stichwortverzeichnis	321



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	17
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Stärken entdecken und nutzen – die Grundlagen	21
Teil II: Stärken im Alltag und Privatleben nutzen	21
Teil III: Stärken im Berufsleben aktivieren	21
Teil IV: Erfolgsfaktor Stärken	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
STÄRKEN ENTDECKEN UND NUTZEN –	
DIE GRUNDLAGEN	25
Kapitel 1	
Die eigene Persönlichkeit kennenlernen	27
Talente, Fähigkeiten und Stärken	28
Die wichtigsten Stärken im Überblick	29
Die sieben wichtigsten Tugenden	31
Veränderliche und unveränderliche Persönlichkeitsmerkmale	35
Nachsicht mit sich selbst haben	36
Sich in jedem Alter weiterentwickeln	37
Individuelle Ressourcen erkennen und nutzen	39
Teamfähigkeit, Fairness und Führungsstärke	40
Umsicht, Bescheidenheit und Selbstkontrolle	41
Ehrlichkeit, Mut und Beharrlichkeit	42
Neugier, Lernfreude, Urteilsvermögen und Weitsicht	43
Wertschätzung, Dankbarkeit und Sinngebung	44

Großzügigkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz und Begeisterungsfähigkeit	45
Optimismus, Humor, Kreativität und Vergebungsbereitschaft	46
Ressourcenaktivierung für jeden Tag	48

Kapitel 2

Das persönliche Stärkenprofil erarbeiten 51

Sich selbst besser kennenlernen	51
Der Blick in den Spiegel	52
Selbstbild und Fremdbild abgleichen	53
Das Stärkenprofil erkennen	56
Das innere Archiv sortieren	58
Die Rolle von Vorbildern	60
Achtung Antreiber	62
Stärkenprofil und Gesundheit	63
Die Wirkung von Stress auf den Körper	63
Umgang mit Stresssymptomen	64
Umgang mit Schwächen und Widerstand	65
Schwächen akzeptieren	67
Widerstand anders fokussieren	69

Kapitel 3

Stärken und Begabungen bewusst fördern 71

Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln	72
Das Stärken-Trio fördern	73
Regelmäßig reflektieren	75
Akzeptanz und Optimismus	77
Selbstvertrauen entwickeln	80
Umgang mit Stärken im Berufsalltag	82
Talente aufspüren	83
Die Schere im Kopf überwinden	85
Stärken bei Kindern entdecken und fördern	87
Kindliche Begabungen erkennen	88
Die Sozialkompetenz fördern	89

Kapitel 4

Stärkenentwicklung: Vererbung und Umwelt 93

Wie Stärken vererbt werden	94
Angeborene Talente entdecken	96
Stärkenprofile frühzeitig erkennen	97
Wie die Umwelt das Stärkenprofil beeinflusst	99
Die Berufung fördern	100
Die Umgebung lernfördernd gestalten	102

Wie Kinder gut gedeihen 104
 Säuglinge und Kleinkinder: Spielerisch lernen 104
 Mittlere und späte Kindheit: Hinaus ins Leben 106
 Pubertät und junges Erwachsenenalter:
 Grenzen respektieren 107

TEIL II
STÄRKEN IM ALLTAG UND PRIVATLEBEN
NUTZEN 109

Kapitel 5
Stärken nutzen – Möglichkeiten und Grenzen 111

Beziehungsgestaltung und positives Denken 111
 Klar kommunizieren, Missverständnisse vermeiden 112
 Optimistisch nach vorn schauen 115
 Chancen realistisch einschätzen 116
 Den individuell richtigen Weg finden 119
 Geduld und Ausdauer zeigen 122
 Unverkrampt zum Ziel 124
 Immer wieder aufstehen 126
 Widerstand überwinden 128
 Checkliste: Stärken in verschiedenen Lebensbereichen nutzen . . . 129

Kapitel 6
Meine Stärken täglich weiterentwickeln 131

Die eigenen Stärken bewusst wahrnehmen 132
 Stolz ist erlaubt 134
 Über Stärken sprechen 135
 Mut zur Veränderung 137
 Der Weg zum Glück 140
 Talent mal Einsatz gleich Stärke 142
 Optimistisch nach vorn schauen 144
 Wie starke Partner sich ergänzen 145
 Stärkenorientierte Kommunikation 147
 Stärkentraining in einer Liebesbeziehung 149

Kapitel 7
Immer wieder aufstehen 153

Das Leben ist eine Achterbahn 153
 Mit dem Alter nimmt die Widerstandskraft zu 155
 Möglichen Katastrophen den Schrecken nehmen 156

12 Inhaltsverzeichnis

Niederlagen annehmen und analysieren	157
Aktiver Umgang mit schwierigen Situationen	158
Problemlösestrategien und Resilienzübungen	160
Professionelle Hilfe suchen	162
Mehr Lebensfreude durch Stärkenorientierung	163
Schritt für Schritt mehr Krisenkompetenz	165
Übungsplan für den Alltag	166

TEIL III STÄRKEN IM BERUFSLEBEN AKTIVIEREN 171

Kapitel 8 Das Geheimnis der Starken 173

Den passenden Beruf wählen.	173
Geeignete Berufe für verschiedene Profilstärken	176
Einen Neuanfang wagen	180
Die eigenen Stärken am Arbeitsplatz bewusst einsetzen	182
Ziele definieren und erreichen	183
Erfolge transparent machen	185
Keine Angst vor Konflikten.	187
Umgang mit Schwächen und Verletzbarkeit.	189
Abgrenzen und Neinsagen.	190
Nach einer Krise wieder neu anfangen	192

Kapitel 9 Stärkenorientierte Zusammenarbeit. 193

Individualität respektieren	193
Querdenken ist erlaubt	196
Gemeinsam an einem Strang ziehen	198
Ziele setzen und Erfolge feiern.	200
SMARTe Ziele formulieren	202
Raum für Anerkennung schaffen	204
Wer braucht was und wer kann mit wem?	206

Kapitel 10 Aktive Stressreduktion durch Stärkenmanagement im Job 209

Stressfaktoren kritisch analysieren	210
Ausgeglichene Balance zwischen Beruf und Freizeit	213
Achtsamkeit, Gelassenheit und Entspannung	214
Das eigene Wunschbild hinterfragen	217
Aus Fehlern lernen	220
Achtsamer Umgang mit anderen Menschen.	221

Übungen gegen Stress im Job 225
 Die Perspektive wechseln 225
 Bewusst das Tempo drosseln 226
 Ein Zauberwort nutzen 227
 Einen sicheren Ort vorstellen 228
 Mittagsschlaf oder Power-Nap 229
 Progressive Muskelrelaxation im Sitzen 229
 Übersprunghandlungen bewusst einsetzen 230

TEIL IV
ERFOLGSFAKTOR STÄRKEN 233

Kapitel 11
Lebenslang lernen und Stärken trainieren 235

Stark, stärker, am stärksten 236
 Sich selbst vertrauen 238
 Übungen für mehr Selbstsicherheit 241
 Die Kraft kommt von innen 243
 Übungen für die Kardinaltugend Gerechtigkeit 244
 Übungen für die Kardinaltugend Besonnenheit 244
 Übungen für die Kardinaltugend Tapferkeit 245
 Übungen für die Kardinaltugend Weisheit 246
 Übungen für die Kardinaltugend Glaube 247
 Übungen für die Kardinaltugend Liebe 248
 Übungen für die Kardinaltugend Hoffnung 249
 Den richtigen Weg finden 249

Kapitel 12
Mut zum Aufbruch 251

Die eigenen Träume verwirklichen 252
 Die Kraft des Unbewussten nutzen 254
 Stärken für die Persönlichkeitsentwicklung nutzen 256
 Die Komfortzone verlassen 258
 Unerschrocken Neues ausprobieren 259
 Neue Stärken entdecken 261
 Über sich hinauswachsen 263
 Umgang mit Kränkung und Ablehnung 265
 Tragfähige Kompromisse schließen 268
 Vom Müssen zum Wollen 271

Kapitel 13

Die Ressourcen schonen.....273

Die Bedeutung von Pausen und Auszeiten.....	274
Stress entsteht im Kopf.....	277
Stärkenorientiert Spannung abbauen.....	280
Warnzeichen erkennen und ernst nehmen.....	281
Die Sprache des Körpers verstehen.....	282
Burn-out aktiv vorbeugen.....	285
Achtsamer Umgang mit sich und anderen.....	286
Entspannungsübungen für zwischendurch.....	290

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL.....295

Kapitel 14

Zehn Fakten zur Stärkenorientierung.....297

Jeder Mensch hat Stärken.....	297
Stärken erkennt man an Leichtigkeit und Erfolg.....	298
Stärken kann man trainieren.....	298
Stärkenorientierung senkt Stress.....	299
Stärkenorientierung fördert die Gesundheit.....	299
Stärken-Trio: Ein wichtiges Werkzeug.....	299
Komfortzone verlassen heißt wachsen.....	300
Das Stärkenprofil entwickelt sich lebenslang weiter.....	300
Wer seine Stärken kennt, findet die richtigen Partner.....	301
Schwächen gehören zu jeder Persönlichkeit.....	301

Kapitel 15

Zehn alltagstaugliche Tipps für mehr Selbstvertrauen.....303

Den eigenen Standpunkt vertreten.....	304
Sich Gehör verschaffen.....	304
Blickkontakt halten.....	304
Für die eigenen Bedürfnisse eintreten.....	305
Nicht alles persönlich nehmen.....	306
Anderen helfen.....	306
Neinsagen lernen.....	307
Ein positives Selbstbild pflegen.....	307
An sich glauben.....	308
Etwas Verrücktes tun.....	308

Kapitel 16
Die zehn wichtigsten Stärken
für das menschliche Miteinander 309

Bindungsfähigkeit..... 310
 Soziale Intelligenz..... 310
 Vergebungsbereitschaft 311
 Großzügigkeit 311
 Teamfähigkeit..... 312
 Fairness..... 312
 Wertschätzung 313
 Humor 313
 Ehrlichkeit 314
 Begeisterungsfähigkeit 314

Kapitel 17
Zehn Tipps zur Stärkennutzung im Alltag 315

Träume ernst nehmen und reflektieren 315
 Pausen und Auszeiten einplanen..... 316
 Den Tag Revue passieren lassen 316
 Stärken gemeinsam entwickeln 317
 Die Familie zusammenhalten 317
 Erfolg in Beruf und Ehrenamt..... 318
 Die Gesundheit fördern..... 319
 Ein Hobby pflegen 319
 Der Sinn des Lebens 320
 Lachen ist gesund..... 320

Stichwortverzeichnis 321

