

1 Stärkung

Die Riesen in mir

Beschreibung	<p>Auf der Suche nach den persönlichen Stärken fertigt jeder Teilnehmer auf einem DIN-A4-Blatt eine Liste mit drei Spalten an. In die erste Spalte schreibt man die Tätigkeiten, die man oft und gerne ausführt. In der zweiten Spalte werden die Stimmungen und Gefühle beschrieben, welche beim Ausführen dieser Tätigkeit auftreten. Die Teilnehmer/innen unterstreichen die Tätigkeiten, bei denen sie eine innere Erregung verspüren, sie die Zeit vergessen lassen oder sie besonders stolz machen. In der dritten Spalte notieren die Teilnehmer, welche besondere charakterliche Stärke aus dem Katalog der 24 Signatur- bzw. Charakterstärken die Ausführungen der Tätigkeit erfordert oder begünstigt. Im Idealfall entdecken die Teilnehmer so ihre drei bis sieben Schlüsselstärken.</p> <p>Jetzt versuchen die Teilnehmer/innen im Hinblick auf die herausgefundenen Stärken folgende Fragen zu beantworten: Wer sind meine Vorbilder und welche Stärken haben diese? Wann war mir die eigene Stärke besonders nützlich? Wie habe ich bemerkt, dass ich die eigene Stärke nutze? Woran können meine Mitmenschen meine Stärke erkennen? Wenn die Teilnehmer/innen herausgefunden haben, welche Stärken besonders zu ihnen passen, wählen sie einen Gegenstand in ihrer Wohnung, der stellvertretend die jeweilige Stärke darstellt. Bei jedem Vorübergehen betrachten sie den Gegenstand und machen sich bewusst, bei welcher Tätigkeit diese Stärke ihnen hilfreich zur Seite stehen kann.</p>
Material	Extrablatt „24 Charakterstärken“, Extrablatt Tabelle
Hintergrund	Stärkenorientierung nach dem Vorbild der Positiven Psychologie
Zeitaufwand	Ca. 20 Minuten
Tipp	Geeignet als Vorbereitung zu Lebensweg und Flow-Stärken-Karte
Quelle	„Praxisbuch Schulfach Glück“ 2015

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

Methodenbaukasten „Schulfach Glück“

Die Riesen in mir

Tätigkeiten, die ich oft und gerne ausführe	Stimmungen und Gefühle, welche dabei auftreten	Die besonderen charakterlichen Stärken, die ich dabei zeige