

1 Stärkung

Vom Flow zur Stärken-Karte

Beschreibung	Teilen Sie die Teilnehmer in Paare ein. Jede Person soll Ihrer Partnerin eine Geschichte erzählen. Diese Geschichte soll: Eine wahre Begebenheit aus dem eigenen Leben sein, eine Situation beschreiben, in der man sich „selbst vergessen“ und „die Zeit aus den Augen verloren“ hat, eine Situation, aus der man sozusagen danach auftauchte, zurückschickte und sagte: „Wow, da ist mir aber etwas Tolles gelungen“. Die Aufgabe der Zuhönerin ist es, daraus drei Stärken auf eine Karte zu notieren. Nach 5 Minuten werden die Rollen gewechselt. Danach tauschen beide Partnerinnen die Stärken-Karten aus, so dass jede ihre eigenen Stärken in der Hand hält.
Material	Eine DIN A7 Karten pro TNin + ggfs. Stifte
Hintergrund	Flow, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Stärkenorientierung, Stärkung sozialer Beziehungen, Bereicherung des eigenen Glücks-Schatzes.
Zeitaufwand	ca. 15 Minuten gesamt
Tipp	Die Übung eignet sich hervorragend für große Gruppen und als Zwischenübung bei einem Vortrag. Anschließend bietet es sich an, die Konzepte des Hintergrunds zum Thema zu machen.

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
