

Leseprobe

Stärken Decoder

Wie du in 7 Tagen

deine verborgenen Talente

freilegen und aktivieren kannst

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Die verborgenen Schätze deiner Stärken	1
Tag 1: Die Stärken-Archäologie – Grabe nach verborgenen Talenten	2
Tag 2: Die Feedback-Methode – Was andere in dir sehen.....	4
Tag 3: Die Erfolgsanalyse – Was deine Erfolgsgeschichten verraten	6
Tag 4: Die Flow-Methode – Was dir Energie gibt und mühelos gelingt	8
Tag 5: Die Stärken-Matrix – Deine einzigartige Stärken-Signatur	10
Tag 6: Die Stärken-Anwendung – Deine Talente in neuen Kontexten	13
Tag 7: Die Stärken-Integration – Dein persönlicher Stärken-Kompass	16
Abschluss: Deine Stärken als Kompass für deinen zweiten Karriere-Akt	19
Anhang: 50 oft übersehene Stärken	20

Stärken-Decoder

Entdecke deine verborgenen Talente in 7 Tagen

Einführung: Die verborgenen Schätze deiner Stärken

In jedem von uns schlummern einzigartige Talente und Stärken – viele davon unentdeckt oder unterschätzt. Besonders in Zeiten beruflicher Neuorientierung ist es entscheidend, diese verborgenen Schätze zu heben und bewusst einzusetzen. Doch oft sind wir blind für unsere eigenen Stärken, weil sie uns so selbstverständlich erscheinen oder weil wir sie nie als besondere Fähigkeiten wahrgenommen haben.

Der "Stärken-Decoder" ist ein kompaktes 7-Tage-Programm, das dir hilft, deine wahren Stärken und Talente zu identifizieren – auch solche, die du vielleicht noch nie als besondere Fähigkeiten wahrgenommen hast. Mit jeweils nur 15 Minuten täglichem Einsatz wirst du:

- Verborgene Talente entdecken, die dir bisher nicht bewusst waren
- Deine natürlichen Stärken von erlernten Fähigkeiten unterscheiden
- Erkennen, welche Stärken dir besondere Energie und Freude geben
- Ein klares Bild deiner einzigartigen "Stärken-Signatur" entwickeln
- Verstehen, wie du deine Stärken in neuen beruflichen Kontexten einsetzen kannst

Dieses Arbeitsbuch nutzt drei unterschiedliche Methoden zur Stärkenidentifikation:

- Die Feedback-Methode: Was andere in dir sehen
- Die Erfolgsanalyse-Methode: Was deine Erfolgsgeschichten verraten
- Die Flow-Methode: Was dir mühelos gelingt und Freude bereitet

Jede dieser Methoden eröffnet eine andere Perspektive auf deine Stärken und hilft dir, ein vollständigeres Bild deiner einzigartigen Talente zu gewinnen.

Bist du bereit, auf Schatzsuche zu gehen und die verborgenen Talente zu entdecken, die in dir schlummern? Dann lass uns beginnen!

Tag 1: Die Stärken-Archäologie – Grabe nach verborgenen Talenten

Einführung

Willkommen zu Tag 1 deiner Stärken-Entdeckungsreise! Heute beginnen wir mit einer Methode, die ich "Stärken-Archäologie" nenne. Wie ein Archäologe wirst du nach Hinweisen auf deine Stärken graben – in deinen Erinnerungen, Gewohnheiten und Vorlieben. Oft sind unsere größten Stärken so selbstverständlich für uns, dass wir sie gar nicht als besonders wahrnehmen.

Übung 1: Die Leichtigkeit-Liste (5 Minuten)

Anleitung:

- Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift.
- Notiere spontan 10-15 Dinge, die dir leicht fallen – Aktivitäten, die du mühelos erledigst, während andere damit zu kämpfen scheinen.
- Denke dabei an verschiedene Lebensbereiche: Arbeit, Freizeit, soziale Interaktionen, praktische Aufgaben, etc.
- Achte besonders auf Dinge, die du für selbstverständlich hältst oder die dir so leicht fallen, dass du sie kaum als Fähigkeit anerkennt.

Beispiele:

- "Ich kann schnell das Wesentliche in komplexen Texten erfassen."
- "Ich finde mich in neuen Umgebungen schnell zurecht."
- "Ich kann gut zuhören, wenn jemand Probleme hat."
- "Ich kann spontan Reden halten, ohne nervös zu werden."
- "Ich kann schnell Verbindungen zwischen scheinbar unzusammenhängenden Ideen herstellen."

Übung 2: Die Kindheits-Spuren (5 Minuten)

Anleitung:

- Denke an deine Kindheit zurück – besonders an die Zeit vor der Schule und in den ersten Schuljahren.
- Beantworte folgende Fragen:
 - Womit hast du als Kind gerne gespielt?
 - Was konntest du stundenlang tun, ohne zu ermüden?
 - Wofür haben dich andere Kinder oder Erwachsene bewundert?
 - Was hast du anderen beigebracht oder erklärt?
 - Welche Rolle hast du beim Spielen mit anderen Kindern oft übernommen?

Beispiel: "Als Kind habe ich stundenlang Geschichten erfunden und sie meinen Puppen und Stofftieren erzählt. Ich war immer diejenige, die bei Gruppenspielen die Regeln erklärte und Streit schlichtete. Andere Kinder kamen oft zu mir, wenn sie Hilfe beim Basteln brauchten, weil ich gut darin war, kreative Lösungen zu finden."

Übung 3: Die Stärken-Interpretation (5 Minuten)

Anleitung:

- Betrachte deine Notizen aus den beiden vorherigen Übungen.
- Versuche nun, die dahinterliegenden Stärken zu identifizieren. Frage dich:
 - Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften zeigen sich in diesen Beispielen?
 - Welche Muster oder Themen tauchen wiederholt auf?
 - Welche grundlegenden Stärken könnten hinter diesen konkreten Aktivitäten stehen?
- Notiere mindestens 3-5 mögliche Stärken, die du aus deinen Beobachtungen ableitest.

Beispiel: "Aus meinen Kindheitserinnerungen und den Dingen, die mir leicht fallen, erkenne ich folgende mögliche Stärken:

- Kommunikationsfähigkeit (Geschichten erzählen, Regeln erklären)
- Vermittlungsfähigkeit (Streit schlichten, anderen helfen)
- Kreativität (Geschichten erfinden, Bastellösungen finden)
- Organisationstalent (Spiele strukturieren, Regeln festlegen)"

Reflexion des Tages

Nimm dir einen Moment Zeit, um über deine Entdeckungen nachzudenken:

- Welche Erkenntnisse überraschen dich?
- Welche Stärken hast du bisher möglicherweise unterschätzt oder als selbstverständlich angesehen?
- Wie könnten diese Stärken in einem neuen beruflichen Kontext wertvoll sein?

Notiere deine wichtigsten Erkenntnisse des Tages:

Du hast den ersten Schritt gemacht...

Du hast gelesen, reflektiert und erkannt: Es geht um mehr als nur Veränderung. Es geht um Sinn, Klarheit und bewusste Gestaltung deiner nächsten Lebensphase.

👉 Hol dir jetzt das ganze [Programm](#)

Wie du in 7 Tagen deine verborgenen Talente freilegen und aktivieren kannst

Dein eBook als PDF mit 20 kompakten Seiten ist sofort nutzbar – ohne Vorbereitung, ohne Vorwissen.

Mit 7 Tagesimpulsen, Reflexionsfragen, drei bewährten Methoden zur Stärkenanalyse und einem Bonus-Anhang mit 50 oft übersehenen Stärken.

Was du bekommst:

- **7-Tage-Programm zur Stärkenklärung** Täglich 15 Minuten – für mehr Selbstkenntnis, Energie und berufliche Orientierung.
- **Drei Perspektiven auf deine Talente** Feedback-Methode, Erfolgsanalyse und Flow-Ansatz – du erkennst, was dich wirklich ausmacht.
- **Deine persönliche Stärken-Signatur** Du entwickelst ein klares Bild deiner natürlichen Talente – und lernst, sie gezielt einzusetzen.
- **Anwendung in neuen Kontexten** Du überträgst deine Stärken auf neue berufliche Felder – für mehr Sinn und Selbstwirksamkeit.
- **Bonus: 50 oft übersehene Stärken** Ein Inspirationspool, der dir hilft, auch die leisen Talente zu erkennen und zu würdigen.

💰 30-Tage Geld-zurück-Garantie:

Kein Risiko: Wenn dir das Programm nicht gefällt, bekommst du dein Geld zurück – freiwillige Verlängerung des Widerrufsrechts inklusive. Du entscheidest, ob es dich wirklich weiterbringt.

🎯 Das große Ganze:

Dieses Programm ist kein Persönlichkeitstest – es ist ein Entdeckungsprozess. Ein 7-Tage-Weg, der dir hilft, deine verborgenen Stärken zu heben – und als Kompass für deinen nächsten beruflichen Schritt zu nutzen.

- 👉 Du willst Klarheit – statt Selbstzweifel.
- 👉 Du willst Energie – statt innerer Leere.
- 👉 Du willst ein System, das dich stärkt – nicht verwirrt.

Dann ist jetzt der richtige Moment!

👉 Sichere dir jetzt das ganze [Programm](#)
statt für 47€ nur 27€