







## Arbeitsblatt: Stärken entfalten, Schwächen begegnen

<p><b>Beschreibung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektion und konkrete praktische Alltagsmaßnahmen als persönliches Handwerkszeug entwickeln im Umgang mit Stärken, Schwächen und Allergien</li> </ul> <p><b>Zweck:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewussterer Umgang mit Stärken und Schwächen.</li> <li>• Entlastung im Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten.</li> <li>• Verbesserung, mehr Klarheit in der Kommunikation.</li> <li>• Übergreifend: Persönliche Entwicklung</li> </ul> <p><b>Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärken und Schwächen liegen eng beieinander. Die Teilnehmende sollten in der Reflektion den für sie am leichtesten erscheinenden Startpunkt wählen.</li> <li>• Die Teilnehmende können das Arbeitsblatt selbst ausfüllen oder Ihrem*r Übungspartner*in das Notieren überlassen</li> </ul>	<p> Tandembildung</p> <p> 15 Min.</p> <p> Arbeit im Plenum/Tandem</p> <p> 1x Seite 2 + 3 je Teiln.</p> <p> -</p> <p> -</p>
--	--

## Stärken entfalten, Schwächen begegnen

1. Was habe ich über meine Stärken, Schwächen, Allergien gelernt?



Mit „Allergien“ (hier als Metapher verstanden) sind bestimmte Verhaltensweisen anderer Personen gemeint, auf die ich innerlich sehr empfindlich (mit meiner „Allergie“) reagiere. Dies können z. B. Männer sein, die Frauen wiederholt ins Wort fallen und die mir dann sofort unsympathisch sind und bei mir Ärger auslösen. Oder Personen die in Gruppen große Visionen entwickeln, sich aber bei der Aufgabenverteilung drücken.



2. Welche **Entwicklungsmöglichkeiten** bieten sich mir im Umgang mit diesen Stärken, Schwächen, Allergien an? Wo wünsche ich mir Veränderung? Was braucht Aufmerksamkeit? Wie kann ich Stärken entfalten? Wie Schwächen in Ressourcen verwandeln? Wie kann ich Allergien ihre belastende Dynamik nehmen?



3. Welche **konkreten Schritte** nehme ich mir vor? Was möchte ich angehen? Wie genau kann ich das tun?  
Finden Sie konkrete praktische Alltagsmaßnahmen, entwickeln Sie Ihr persönliches Handwerkszeug. Formulieren Sie kleine, konkrete, realistische Schritte.

