

#STÄRKENSTÄRKEN

DIE STÄRKENANALYSE



Couchgedanken

#STÄRKEN ÜBERBLICK

Alle Stärken, Stärkenkategorien, Stärkenpartner & Schattenseiten auf einen Blick

ÜBER COUCHGEDANKEN

Bei Couchgedanken sind wir davon überzeugt, dass die Entdeckung und Förderung individueller Stärken der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg ist. Aus diesem Grund haben wir die #STÄRKENSTÄRKEN Stärkenanalyse entwickelt, damit jeder Menschen seine einzigartigen Stärken und Entwicklungspotenziale erkennen und gezielt zu nutzen kann.

UNSERE VISION

Unsere Vision ist es, Menschen zu empowern und sie auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und Leichtigkeit zu begleiten. Wir glauben, dass starke Persönlichkeiten nicht nur das eigene Leben bereichern, sondern auch positive Impulse in Teams und Unternehmen setzen.

DIE STÄRKENANALYSE

Die #STÄRKENSTÄRKEN Stärkenanalyse basiert auf einer detaillierten Untersuchung von 44 unterschiedlichen Stärken. Die Ergebnisse bieten eine wertvolle Grundlage, um die eigene Persönlichkeit gezielt weiterzuentwickeln und eigene Stärken bewusst im Alltag einzusetzen.

WAS UNS AUSZEICHNET

Wir bei Couchgedanken stehen für eine stärkenorientierte Entwicklung, die auf praxiserprobten Erkenntnissen und langjähriger Erfahrung basiert. Unser Ziel ist es, Menschen in ihrer Persönlichkeit zu stärken und Unternehmen zu empowern, ihre Potenziale voll auszuschöpfen sowie eine Kultur der Wertschätzung und des Wachstums zu fördern.



Couchgedanken



MARIA MYNC

GRÜNDERIN VON COUCHGEDANKEN UND #STÄRKENSTÄRKEN

Als studierte Psychologin mit einer fundierten 1,5-jährigen Coaching-Ausbildung und über 20 Jahren Erfahrung in der Stärkenorientierung hat Maria Mync die #STÄRKENSTÄRKEN Stärkenanalyse entwickelt und Couchgedanken gegründet.

Ihr Ziel ist es, eine Gesellschaft zu fördern, die sich auf individuelle Stärken konzentriert, um größtmögliches Potenzial zu entfalten. Maria glaubt fest daran, dass jeder Mensch einzigartige Talente und Fähigkeiten besitzt, die es wert sind, entdeckt und gefördert zu werden.

Mit leidenschaftlichem Engagement setzt sich Maria dafür ein, Menschen zu empoweren und ihnen zu helfen, ihre einzigartigen Fähigkeiten zu entdecken und gezielt zu nutzen.

INHALT

1
EINFÜHRUNG

2
STÄRKEN A-Z

3
POTENZIAL-
ENTFALTUNG



COUCHGEDANKEN

1

EINFÜHRUNG

STÄRKENSTÄRKEN ERGEBNISSE

Nach Abschluss Deiner Analyse erhältst Du eine umfassende Auswertung Deiner Ergebnisse. Diese beinhaltet:

- **Identifikation Deiner TOP 15 Stärken**
- **Grafische Darstellung als PDF**
- **Textuelle Beschreibung und Analyse der TOP 15 Stärken inkl. Persönlichkeitskategorien, Schattenseiten und Stärkenpartner**

TOP 15 STÄRKEN ZUR PERSÖNLICHKEITSSTÄRKUNG

Die TOP 15 Stärken sind entscheidend für menschliches Verhalten, Bedürfnisse und Einstellungen. Diese Stärken bieten Dir eine klare Übersicht über Deine individuellen Stärken und helfen dabei, persönliche und berufliche Ziele besser zu erreichen.

- 1 Wachsamkeit
- 2 Weisheit
- 3 Analyse
- 4 Gewissenhaftigkeit
- 5 Kontaktfreudigkeit
- 6 Anpassungsvermögen
- 7 Ehrlichkeit

ENTWICKLUNGSPOTENZIALE

Zu jeder Stärke gehören auch Schattenseiten, die aufgezeigt werden, um gezielt an Deinen Stärken arbeiten zu können. Dies hilft Dir, Entwicklungspotenziale im persönlichen und beruflichen Bereich schnell zu identifizieren und anzugehen.



PERSÖNLICHKEITSKATEGORIEN

Jede Stärke gehört zu einer der vier Stärkenkategorien:

- **Gelb: Inspirativ-Impulsiv**
- **Blau: Systematisch-Rational**
- **Rot: Pragmatisch-Dominant**
- **Grün: Sozial-Emotional**

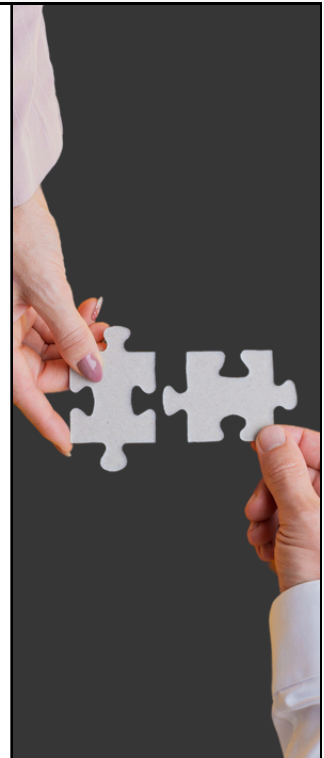
Durch diese Kategorisierung nutzen wir die Vorteile eines Typentests, um die Ergebnisse leicht zugänglich und verständlich zu machen. Gleichzeitig umgehen wir die Nachteile gängiger Typentests, indem wir Dir zeigen, dass Du nicht nur einer Persönlichkeitskategorie angehörst, sondern in der Regel ein bunter Mix aus vielen verschiedenen Stärken bist.



STÄRKENPARTNER

Jede Stärke hat einen Stärkenpartner, wodurch aus 44 Einzelstärken 22 Stärkenpaare entstehen.

Diese Stärkenpaare zeigen Dir, dass jede Stärke ihre Berechtigung hat und es keine besseren oder schlechteren Stärken gibt. Sie erhöhen die Toleranz für Andersartigkeit und ermöglichen Dir, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Damit verbessert sich nicht nur Deine Menschenkenntnis, sondern auch Deine Kommunikations- und Konfliktfähigkeit wird gesteigert.



PERSÖNLICHKEITS- KATEGORIEN

In der Welt der Persönlichkeitstests und -analysen gibt es einen weit verbreiteten Mythos: die Annahme, dass jeder Mensch nur einem einzigen Persönlichkeitstyp angehört.

Tatsächlich sind wir komplexe Wesen mit einer einzigartigen Kombination von Stärken, die uns als Individuen definieren und uns von anderen unterscheiden. Unsere Persönlichkeit ist ein dynamisches Zusammenspiel verschiedener Stärken, die sich in unterschiedlichen Situationen und Kontexten zeigen.

Es ist wichtig, dieses facettenreiche Bild zu erkennen und zu fördern. Statt Menschen in starre Kategorien zu zwingen, sehen wir sie als mosaikartige Kombinationen von Stärken, die zusammen ein einzigartiges Bild ihrer Persönlichkeit formen.

Bei #STÄRKENSTÄRKEN gibt es vier Stärkenkategorien, die jeweils 11 Stärken umfassen.

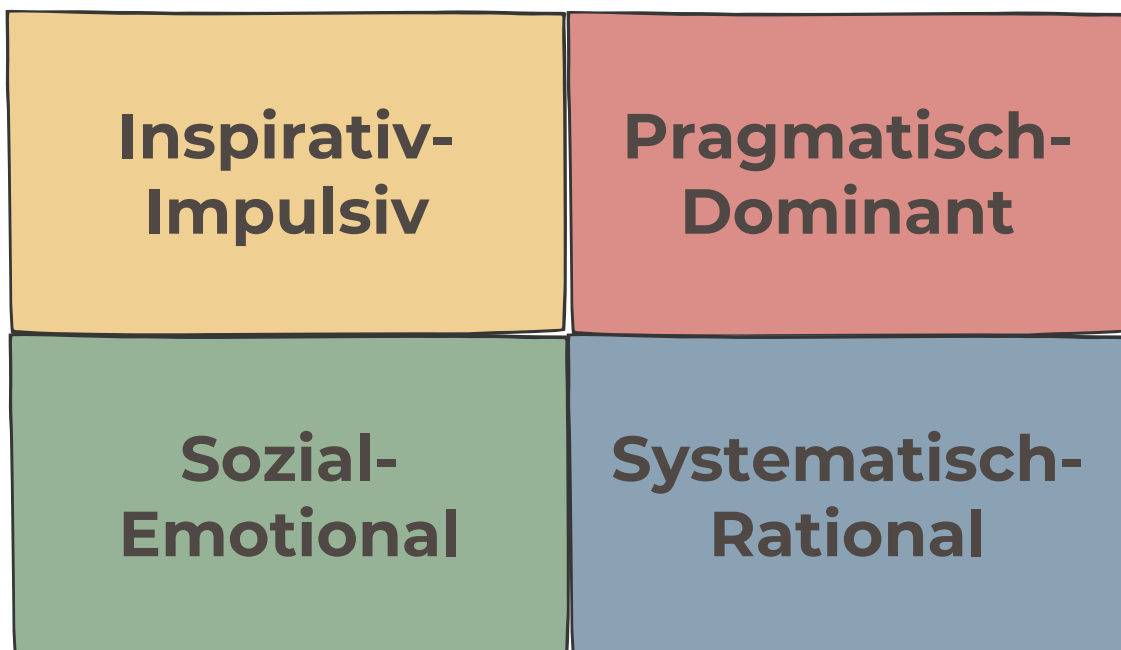


Abb.: Die vier Stärkenkategorien von #STÄRKENSTÄRKEN

INSPIRATIV-IMPULSIV

Menschen mit inspirativ-impulsiven Stärken sind oft innovative Denker, die schnell auf neue Ideen kommen und ihre Umgebung mit ihrer Energie anstecken. Ihnen wird schnell langweilig, daher lassen sie sich von äußeren Impulsen inspirieren und handeln oft spontan und flexibel.

SYSTEMATISCH-RATIONAL

Die systematisch-rationalen Stärken streben nach Struktur und Präzision. Personen mit diesen Stärken setzen ihren Fokus auf inneres Gleichgewicht und orientieren sich weniger an äußeren Einflüssen. Sie arbeiten methodisch und bevorzugen eine gut organisierte und strukturierte Umgebung.

PRAGMATISCH-DOMINANT

Menschen mit pragmatisch-dominanten Stärken konzentrieren sich voll und ganz auf ihre eigenen Ziele und Bedürfnisse. Mit großer Entschlossenheit verfolgen sie ihren eigenen Weg und bevorzugen dabei praktische und effiziente Lösungen.

SOZIAL-EMOTIONAL

Diese Kategorie umfasst Stärken, die sich durch zwischenmenschliche Kompetenz auszeichnen. Menschen mit sozial-emotionalen Stärken legen großen Wert auf die Bedürfnisse, Wünsche und Probleme anderer und sind besonders gut diese zu erkennen sowie zu adressieren.

Inspirativ-Impulsiv

Anpassungsvermögen
Humor
Improvisation
Intuition
Kreativität
Leichtigkeit
Optimismus
Risikofreude
Temperament
Vielseitigkeit
Zukunftsorientierung

Pragmatisch-Dominant

Leistungsorientierung
Bedeutsamkeit
Kontaktfreudigkeit
Einflussnahme
Ekpathie
Resilienz
Kampfgeist
Kollektivwahrnehmung
Selbstbestimmung
Charisma
Einzelgängertum

Sozial-Emotional

Achtsamkeit
Bescheidenheit
Bindungsfähigkeit
Ehrlichkeit
Empathie
Empfindsamkeit
Harmoniebedürfnis
Individualwahrnehmung
Spiritualität
Weisheit
Zugehörigkeit

Systematisch-Rational

Beständigkeit
Ernsthaftigkeit
Organisationsbestreben
Analyse
Wiederverwendung
Gewissenhaftigkeit
Skeptizismus
Wachsamkeit
Selbstregulation
Expertentum
Vergangenheitsorientierung



COUCHGEDANKEN

2

STÄRKEN A - Z

#STÄRKENSTÄRKEN

DIE STÄRKENANALYSE

STÄRKEN A - Z

Klicke auf die Stärke, um direkt auf die Seite zu kommen:

- [ACHTSAMKEIT](#)
- [ANALYSE](#)
- [ANPASSUNGSVERMÖGEN](#)
- [BEDEUTSAMKEIT](#)
- [BESCHEIDENHEIT](#)
- [BESTÄNDIGKEIT](#)
- [BINDUNGSFÄHIGKEIT](#)
- [CHARISMA](#)
- [EHRlichkeit](#)
- [EINFLUSSNAHME](#)
- [EINZELGÄNGERTUM](#)
- [EKPATHIE](#)
- [EMPATHIE](#)
- [EMPFINDSAMKEIT](#)
- [ERNSTHAFTIGKEIT](#)
- [EXPERTENTUM](#)
- [GEWISSENHAFTIGKEIT](#)
- [HARMONIEBEDÜRfnIS](#)
- [HUMOR](#)
- [IMPROVISATION](#)
- [INDIVIDUALWAHRNEHMUNG](#)
- [INTUITION](#)
- [KAMPFGEIST](#)
- [KOLLEKTIVWAHRNEHMUNG](#)
- [KONTAKTFREUDIGKEIT](#)
- [KREATIVITÄT](#)
- [LEICHTIGKEIT](#)
- [LEISTUNGSORIENTIERUNG](#)
- [OPTIMISMUS](#)
- [ORGANISATIONSBESTREBEN](#)
- [RESILIENZ](#)
- [RISIKOFREUDE](#)
- [SELBSTBESTIMMUNG](#)
- [SELBSTREGULATION](#)
- [SKEPTIZISMUS](#)
- [SPIRITUALITÄT](#)
- [TEMPERAMENT](#)
- [VERGANGENHEITSORIENTIERUNG](#)
- [VIELSEITIGKEIT](#)
- [WACHSAMKEIT](#)
- [WEISHEIT](#)
- [WIEDERVERWENDUNG](#)
- [ZUGEHÖRIGKEIT](#)
- [ZUKUNFTSORIENTIERUNG](#)

ACHTSAMKEIT

Ich bin dankbar für mein Leben und kann dabei innehalten, um meine Erfolge zu feiern. Dabei schätze ich das Schöne und bin in der Lage, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Diese innere Ruhe und Balance helfen mir, die kleinen Momente des Lebens zu genießen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Leidenschaftslosigkeit:** Wenn die Achtsamkeit überbetont wird, kann dies von anderen als Mangel an Begeisterung oder Leidenschaft interpretiert werden.
- **Mangel an Zielstrebigkeit:** Eine zu starke Fokussierung auf das Hier und Jetzt kann dazu führen, dass ich langfristige Ziele aus den Augen verloren werden.
- **Unentschlossenheit:** Das Innehalten und Reflektieren kann von außen als Zögern und Entscheidungsunfähigkeit interpretiert werden.
- **Auf der Stelle tretend:** Ein Übermaß an Achtsamkeit kann dazu führen, dass ich in der Komfortzone verbleibe und keine Fortschritte mache.

Stärkenpartner: Leistungsorientierung

ANALYSE

Meine Argumente und Behauptungen sind stets logisch, strukturiert und bedacht gewählt. Diese Stärke sorgt dafür, dass für mich Daten und Fakten mehr zählen als Emotionen. Durch meine analytische Fähigkeit kann ich komplexe Zusammenhänge erkennen und fundierte Entscheidungen treffen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Bedenkenträger & Unflexibel:** Eine zu starke Orientierung an Daten kann dazu führen, dass ich Risiken und neue Ansätze scheue. Dies kann von anderen als Starrsinn und Widerstand gegen Veränderungen wahrgenommen werden.
- **Zahlenmensch ohne Emotionen:** Die Fokussierung auf Fakten kann manchmal dazu führen, dass ich zwischenmenschliche Aspekte vernachlässige. Andere könnten mich als distanziert oder gefühllos empfinden.
- **Verzögerte Entscheidungsfindung:** Zu viele Informationen können Entscheidungsprozesse verlangsamen und das Handeln behindern.
- **Mangelnde Kreativität:** Die Präferenz für Logik und Struktur kann kreatives Denken und innovative Lösungen einschränken.

Stärkenpartner: Intuition

ANPASSUNGSVERMÖGEN

Die Stärke sorgt für Flexibilität. Egal ob bei kurzfristigen Planänderungen oder bei der Anpassung an verschiedene Menschen – ich passe mich an. Durch mein Anpassungsvermögen kann ich schnell auf Veränderungen reagieren und finde stets Wege, um mich neuen Gegebenheiten anzupassen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Fähnchen im Wind:** Das ständige Anpassen kann von anderen als fehlende Authentizität oder Prinzipientreue wahrgenommen werden.
- **Kein Rückgrat & keine eigene Meinung:** Die Flexibilität, sich an verschiedene Meinungen und Situationen anzupassen, kann den Eindruck erwecken, dass ich keine eigene Meinung habe oder nicht für meine Überzeugungen einstehe.
- **Sprunghaft & unbeständig:** Durch das häufige Anpassen kann ich als unbeständig oder sprunghaft wahrgenommen werden, was meine Zuverlässigkeit infrage stellen kann.
- **Keine eigenen Grenzen / Übermäßige Anpassung:** Die ständige Anpassung an andere kann dazu führen, dass ich meine eigenen Grenzen nicht respektiere und mich selbst verliere.

Stärkenpartner: Beständigkeit

BEDEUTSAMKEIT

Ich strebe danach, besser zu sein als andere und mich von der Masse abzuheben. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, hohe Ziele zu setzen und zu erreichen, wobei ich stets danach strebe, eine bedeutende Rolle zu spielen und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Überheblichkeit & Arroganz:** Das starke Bedürfnis, sich von anderen abzuheben, kann von anderen als Überheblichkeit oder Arroganz wahrgenommen werden.
- **Sozialer Druck & Unzufriedenheit:** Der ständige Vergleich mit anderen kann zu sozialem Druck und Unzufriedenheit führen, wenn meine eigenen Erwartungen nicht erfüllt werden.
- **Konkurrenzdenken & mangelnde Zusammenarbeit:** Der Drang, besser zu sein als andere, kann zu Konkurrenzdenken und einer fehlenden Bereitschaft zur Zusammenarbeit führen.
- **Übertriebene Streben nach Anerkennung:** Das Streben nach Bedeutsamkeit kann dazu führen, dass ich in den Augen anderer als wichtiger Mensch gesehen werden will und meinen Selbstwert ganz danach ausrichte.

Stärkenpartner: Bescheidenheit

BESCHEIDENHEIT

Ich fühle eine tiefe Freude daran, anderen zu helfen und sie zu unterstützen. Für mich ist es wichtiger zu geben als zu nehmen. Ich schätze die einfachen Dinge im Leben und suche nicht nach Anerkennung oder Ruhm.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Gefahr der Ausnutzung:** Meine Bereitschaft zu geben und anderen zu helfen, kann von manchen ausgenutzt werden, was zu einer einseitigen Beziehung führen kann.
- **Sich selbst verlieren & vergessen:** Durch das ständige Zurückstellen meiner eigenen Bedürfnisse laufe ich Gefahr, mich selbst zu vernachlässigen und meine eigenen Ziele und Wünsche zu vergessen.
- **Backstabbing in der Mentorenrolle:** In meiner Rolle als Unterstützer oder Mentor kann es vorkommen, dass mein Mentee sich irgendwann gegen mich richtet, wenn ich nicht mehr benötigt werde.
- **Mangelnde Selbstachtung:** Das ständige Fokussieren auf andere kann dazu führen, dass ich meine eigene Wertschätzung und Selbstachtung vernachlässige.

Stärkenpartner: Bedeutsamkeit

BESTÄNDIGKEIT

Ich zeige Ausdauer, Fokus und Selbstdisziplin bei der Verfolgung meiner Ziele. Ich lasse mich nicht leicht entmutigen und gebe nicht auf, auch wenn Hindernisse auftreten. Dabei empfinde ich ein großes Gefühl der Zufriedenheit, wenn ich eine Aufgabe wie geplant abschließe.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Sturheit:** Meine Beständigkeit kann dazu führen, dass ich an einem Kurs festhalte, auch wenn eine flexible Anpassung sinnvoller wäre.
- **Scheuklappen:** Wenn ich mich für einen Weg entscheide, verfolge ich diesen eisern. Das kann dazu führen, dass ich nicht sehe, welche anderen Möglichkeiten es noch gibt.
- **Vernachlässigung anderer Prioritäten:** Durch meinen starken Fokus auf ein Ziel könnte ich andere wichtige Aspekte oder Menschen in meinem Leben vernachlässigen.
- **Mangelnde Flexibilität:** Meine Neigung, bei einem Plan zu bleiben, könnte mich unflexibel machen und hinderlich sein, wenn schnelle Veränderungen erforderlich sind.

Stärkenpartner: Anpassungsvermögen

BINDUNGSFÄHIGKEIT

Obwohl ich etwas mehr Zeit benötige, um mich anderen Menschen zu öffnen, investiere ich viel Energie in bestehende Freundschaften. Ich pflege wenige, aber dafür langjährige und tiefgehende Beziehungen. Diese Stärke ermöglicht es mir, stabile und verlässliche Bindungen aufzubauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und Verständnis basieren.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Wenige Freundschaften:** Die Fokussierung auf tiefe Beziehungen kann dazu führen, dass ich nur wenige Freundschaften pflege und mich damit potenziellen neuen Kontakten verschließe.
- **Gefahr toxischer Freundschaften:** Dadurch, dass ich in Freundschaften mehr gebe als nehme, kann ich toxische Beziehungen schwer erkennen und es fällt mir schwer diese zu beenden.
- **Distanziertheit:** Meine Zurückhaltung kann von anderen als Distanz oder mangelndes Interesse wahrgenommen werden.
- **Einsamkeit & Isolation:** Wenn wenige Freundschaften bestehen, kann dies im Falle von Konflikten oder Verlust zu Einsamkeit und Isolation führen.

Stärkenpartner: Kontaktfreudigkeit

CHARISMA

Diese Stärke verleiht mir innere Stärke, die ich als Ausstrahlung nach außen zeige, wobei sich andere Personen gerne daran orientieren. Menschen zeigen Interesse an meinen Ansichten und ich werde oft gebeten, die Führung zu übernehmen. Mein Charisma ermöglicht es mir, andere zu inspirieren und zu motivieren, wodurch ich eine positive und einflussreiche Präsenz in meinem Umfeld habe.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Konflikte durch inoffizielle Führungsübernahme:** Mein Einfluss kann zu Konflikten führen, wenn ich inoffiziell die Führung übernehme, ohne dass dies klar kommuniziert oder gewünscht wird.
- **Überheblichkeit & Arroganz:** Die Anerkennung und Bewunderung durch andere kann dazu führen, dass ich mich überheblich oder arrogant wirke.
- **Schlechter Teamplayer:** Mein starker Einfluss kann dazu führen, dass ich die Meinungen und Beiträge anderer im Team übergehe oder nicht ausreichend berücksichtige.
- **Überforderung & Erschöpfung:** Das ständige Bemühen, andere zu inspirieren und zu führen, kann zu Überforderung und Erschöpfung führen, wenn ich nicht auf meine eigenen Grenzen achte.

Stärkenpartner: Weisheit

EHRlichkeit

Ich habe klare Wert- und Moralvorstellungen und halte mich konsequent daran. Meine Stärke liegt in meiner Ehrlichkeit, die ich nicht nur von mir selbst, sondern auch von meinen Mitmenschen erwarte. Ich betrachte mich als aufrichtige Person, der es wichtig ist, stets die Wahrheit zu sagen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Zu direkt und unverblümt:** Meine Ehrlichkeit kann manchmal als zu direkt oder taktlos empfunden werden, was andere verletzen kann.
- **Ärgernis über die eigene Ehrlichkeit:** Die Tatsache, dass andere auf unehrliche Weise auch ans Ziel kommen, kann mich sehr frustrieren.
- **Unangemessene Feedbackkultur:** In meinem Bestreben, ehrlich zu sein, kann ich manchmal unangemessenes oder ungebetenes Feedback geben, das nicht immer gut aufgenommen wird.
- **Verpasste Chancen:** Durch meine kompromisslose Ehrlichkeit könnte ich Gelegenheiten verpassen, die eine diplomatischere Herangehensweise erfordert hätten.

Stärkenpartner: Einflussnahme

EINFLUSSNAHME

Mit dieser Stärke kann ich gut andere Menschen lenken und beeinflussen. Ich bin in der Lage, meine Überzeugungen wirkungsvoll durchzusetzen und andere für meine Ideen zu gewinnen. Wenn es mir Vorteile bringt, bin ich bereit, auch einmal von den Regeln abzuweichen, um meine Ziele zu erreichen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Manipulativ:** Meine Fähigkeit, andere zu beeinflussen, kann als Manipulation wahrgenommen werden, wenn ich versuche, Menschen für meine eigenen Zwecke zu nutzen.
- **Unehrllich:** Um meine Ziele zu erreichen, könnte ich in Versuchung geraten, die Wahrheit zu verbiegen oder unehrlich zu sein.
- **Schlechtes Gewissen:** Das Abweichen von Regeln und moralischen Grundsätzen kann bei mir zu einem schlechten Gewissen und inneren Konflikten führen.
- **Konflikte durch Regelbrüche:** Das Ignorieren oder Brechen von Regeln kann zu Konflikten mit anderen führen, die sich an diese Regeln halten.

Stärkenpartner: Ehrlichkeit

EINZELGÄNGERTUM

Ich schätze meine Zeit alleine und brauche meine Rückzugsmöglichkeiten, um meine Gedanken zu sortieren und Energie zu tanken. Ich kann mich gut alleine beschäftigen und finde Ruhe und Klarheit in der Einsamkeit.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Eigenbrötlerisch:** Meine Neigung, alleine zu arbeiten, kann von anderen als eigenbrötlerisch oder verschlossen wahrgenommen werden.
- **Eindruck schlechter Teamfähigkeit:** Da ich oft alleine arbeite, könnte der Eindruck entstehen, dass ich nicht gut im Team arbeiten kann oder keine Teamarbeit schätze.
- **Isolation & Einsamkeit:** Das Bedürfnis nach Alleinsein kann zu Isolation und Einsamkeit führen, insbesondere wenn soziale Kontakte vernachlässigt werden.
- **Eingeschränkte Perspektiven:** Durch das ständige Arbeiten im Alleingang könnte ich alternative Perspektiven und wertvolle Inputs von anderen verpassen.

Stärkenpartner: Zugehörigkeit

EKPATHIE

Ich bin in der Lage, mich von den Emotionen anderer Menschen zu distanzieren und mich nicht von diesen beeinflussen zu lassen. Dadurch betrachte ich Situationen häufig sachlich und lasse Emotionen außen vor. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, objektiv zu bleiben und rationale Entscheidungen zu treffen, auch in emotional aufgeladenen Situationen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Kühl & distanziert:** Meine Fähigkeit, Emotionen zu distanzieren, kann von anderen als Kühle oder emotionale Distanz wahrgenommen werden.
- **Emotionslos:** Durch meine sachliche Herangehensweise könnte ich als emotionslos oder gefühllos empfunden werden.
- **Zu pragmatisch:** Meine starke Fokussierung auf Rationalität kann dazu führen, dass ich zu pragmatisch bin und emotionale Bedürfnisse anderer übersehe.
- **Schwierigkeiten beim Beziehungsaufbau:** Die Distanzierung von Emotionen kann es mir erschweren, enge und emotionale Bindungen zu anderen aufzubauen.

Stärkenpartner: Empathie

EMPATHIE

Durch diese Stärke bin ich besonders gut darin, die Gefühle anderer Menschen nachzuvollziehen. Ich kann mich in die emotionale Perspektive anderer hineinversetzen und ihre Gefühle nachempfinden.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Gefahr emotionaler Manipulation durch andere:** Meine Empathie kann von anderen ausgenutzt werden, um mich emotional zu manipulieren. Ich bin empfänglicher für narzisstische Menschen.
- **Belastungen und Erschöpfung:** Das ständige Mitempfinden der Emotionen anderer kann zu emotionaler Erschöpfung und Belastung führen.
- **Vermischung der eigenen mit der Gefühlswelt anderer:** Es besteht die Gefahr, dass ich meine eigenen Gefühle mit denen anderer vermische und meine eigene emotionale Klarheit verliere.
- **Stimmungsübernahme anderer:** Meine hohe Empathie kann dazu führen, dass ich die Stimmungen und Gefühle anderer übernehme, was meine eigene emotionale Stabilität beeinträchtigen kann.

Stärkenpartner: Ekpathie

EMPFINDSAMKEIT

Meine Sinneswahrnehmungen sind stärker ausgeprägt als bei vielen anderen Menschen. Das bedeutet, dass ich intensiver fühle, schmecke, höre, rieche und/oder sehe. Diese Fähigkeit erlaubt es mir, feinste Nuancen in meiner Umgebung wahrzunehmen und tiefer in Erlebnisse einzutauchen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Schneller überfordert / überwältigt / gestresst:** Meine hohe Sensibilität kann dazu führen, dass ich mich schneller überfordert oder gestresst fühle.
- **Sensibelchen:** Andere könnten mich als übermäßig sensibel oder empfindlich wahrnehmen und meine Reaktionen als übertrieben betrachten.
- **Schwächegefühl (z.B. wird Mittagsschlaf benötigt):** Meine Empfindsamkeit kann dazu führen, dass ich mich schneller erschöpft fühle und mehr Pausen benötige, um mich zu regenerieren.
- **Gefahr der Hochsensibilität:** Meine Empfindsamkeit kann manchmal so stark sein, dass sie als Hochsensibilität eingestuft wird, was zu zusätzlichen Herausforderungen im Alltag führen kann

Stärkenpartner: Resilienz

ERNSTHAFTIGKEIT

Ich bewahre stets eine professionelle Haltung, da es mir wichtig ist, dass ich ernst genommen werde. Ich lege hohen Wert auf Seriosität und Verlässlichkeit. Diese Stärke ermöglicht es mir, in meinem Handeln und meinen Entscheidungen konsequent zu sein, was mir Respekt von anderen einbringt.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Strenge:** Meine Ernsthaftigkeit kann von anderen als Strenge oder Unnachgiebigkeit empfunden werden.
- **Distanziert & Unnahbar:** Durch meine professionelle Haltung könnte ich als distanziert oder unnahbar wahrgenommen werden, was den Aufbau persönlicher Beziehungen erschwert.
- **Belastung durch zu hohe Standards:** Meine hohen Standards und Erwartungen können sowohl mich selbst als auch andere belasten und zu Stress führen.
- **Unbeholfen in informellen Situationen:** In informellen oder lockeren Situationen kann ich mich unbeholfen oder unangepasst fühlen, was meine soziale Interaktion beeinträchtigen kann.

Stärkenpartner: Humor

EXPERTENTUM

Wenn mich ein Thema interessiert, liebe ich es, mich tiefgehend damit auseinanderzusetzen und alle verfügbaren Informationen zu sammeln. Auf diese Weise erlange ich ein fundiertes und tiefgründiges Wissen. Diese Fähigkeit erlaubt es mir, in meinem Fachgebiet herausragende Expertise zu entwickeln und als verlässliche Quelle für Informationen und Ratschläge zu dienen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Unzufrieden mit eigenem Allgemeinwissen:** Da mich nur spezifische Themen interessieren, könnte ich unzufrieden mit meinem allgemeinen Wissen sein.
- **Überkritisch & pedantisch beim eigenen Expertenthema:** Ich kann überkritisch und pedantisch gegenüber meinem eigenen Wissen und den Details meines Expertenthemas werden, was zu Perfektionismus führt.
- **Scheuklappen bei neuen Themen:** Mein tiefes Eintauchen in ein bestimmtes Thema kann dazu führen, dass ich weniger offen für neue oder andere Themen bin und mich schwer tue, den Blick zu erweitern.
- **Überfokussierung:** Meine intensive Beschäftigung mit einem Thema kann zu Überfokussierung führen, wodurch andere wichtige Aspekte und Aufgaben vernachlässigt werden.



GEWISSENHAFTIGKEIT

Ich bin eine zuverlässige Person und man kann sich darauf verlassen, dass ich meine Aufgaben erledige. Ich strebe danach, 100% zu erbringen und dabei Fehler zu vermeiden. Diese Stärke zeigt sich in meiner Präzision, Verlässlichkeit und dem hohen Qualitätsanspruch.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** Mein starker Fokus auf Perfektion und Verpflichtungen kann dazu führen, dass ich meine eigenen Bedürfnisse und Selbstfürsorge vernachlässige.
- **Probleme, eigene Grenzen zu setzen:** Ich habe Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen und nehme oft zu viel auf mich, was zu Überlastung führen kann.
- **Ja-Sager-Tendenz:** Meine Bereitschaft, stets zu helfen und Verantwortung zu übernehmen, kann dazu führen, dass ich zu oft „Ja“ sage und mich überfordert fühle.
- **Enttäuschung:** Ich kann enttäuscht sein, wenn meine 100%-Leistung nicht gewürdigt wird oder wenn andere durch geringeren Aufwand gleiche Ergebnisse erzielen.

Stärkenpartner: Leichtigkeit

HARMONIEBEDÜRFNIS

Ich strebe nach einer harmonischen Atmosphäre und verfüge über mehrere Strategien Streitigkeiten und Konflikte zu vermeiden. Im Team setze ich mich aktiv für ein harmonisches Miteinander ein. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, ein friedliches und kooperatives Umfeld zu schaffen, in dem sich jeder wohlfühlen kann.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Konfliktscheu:** Mein starkes Bedürfnis nach Harmonie kann dazu führen, dass ich Konflikten aus dem Weg gehe, anstatt sie direkt anzusprechen.
- **Selbstaufgabe, um Streit aus dem Weg zu gehen:** Um Konflikte zu vermeiden, könnte ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche unterdrücken, was langfristig zu Frustration führen kann.
- **Kein Durchsetzungsvermögen:** Mein Fokus auf Harmonie kann dazu führen, dass ich Schwierigkeiten habe, mich durchzusetzen und meine Position klar zu vertreten.
- **Passiv-aggressiv (z.B. beleidigender Sarkasmus):** Wenn ich Konflikte vermeide, kann sich meine Unzufriedenheit passiv-aggressiv äußern, z.B. durch sarkastische oder abwertende Bemerkungen.

Stärkenpartner: Kampfgeist

HUMOR

Ich würze Situationen gerne mit einer Prise Humor, um für eine positive Atmosphäre zu sorgen und andere zum Lachen zu bringen. Wenn die Stimmung mal nicht so gut ist, versuche ich sie durch Humor aufzulockern. Diese Fähigkeit hilft mir, Spannungen abzubauen und eine freundliche und einladende Umgebung zu schaffen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Clown der Gruppe:** Mein häufiger Einsatz von Humor kann dazu führen, dass ich als der „Clown“ der Gruppe wahrgenommen werde.
- **Vermeidung ernster Themen:** In meinem Bestreben, die Stimmung aufzulockern, könnte ich dazu neigen, ernste oder wichtige Themen zu vermeiden oder herunterzuspielen.
- **Ungeeigneter Humor:** Manchmal könnte mein Humor als unangebracht oder unpassend empfunden werden, was zu Missverständnissen oder Unbehagen führen kann.
- **Mangelnde Ernsthaftigkeit:** Der häufige Einsatz von Humor könnte den Eindruck erwecken, dass ich nicht in der Lage bin, Dinge ernst zu nehmen oder in ernstesten Situationen angemessen zu reagieren.

Stärkenpartner: Ernsthaftigkeit

IMPROVISATION

Ich habe immer mehrere Alternativen parat und es fällt mir leicht, auch unvorbereitet mit Situationen umzugehen. Ich bereite mich nie zu 100 Prozent vor, um genügend Raum für unvorhergesehene Ereignisse zu lassen. Diese Fähigkeit erlaubt es mir, flexibel zu sein und schnell auf Veränderungen zu reagieren.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Überforderung:** Meine Neigung zur Improvisation kann dazu führen, dass ich mich überfordert fühle, wenn ich plötzlich auf viele unvorhergesehene Ereignisse reagieren muss.
- **Anschein einer schlechten Vorbereitung im Team:** In einem Team könnte der Eindruck entstehen, dass ich schlecht vorbereitet bin, was meine Glaubwürdigkeit und das Vertrauen der anderen beeinträchtigen könnte.
- **Stress zum Schluss:** Das Verlassen auf Improvisation kann dazu führen, dass ich am Ende unter hohem Zeitdruck stehe und gestresst bin.
- **Mangelnde Priorisierung / Fokussierung:** Meine Flexibilität kann dazu führen, dass ich Schwierigkeiten habe, klare Prioritäten zu setzen und mich zu fokussieren.

Stärkenpartner: Organisationsbestreben

INDIVIDUALWAHRNEHMUNG

Ich habe ein Interesse an den Bedürfnissen und Problemen meiner Mitmenschen und achte darauf, sie als Individuen in einer Gruppe wahrzunehmen. Diese Fähigkeit erlaubt es mir, auf die einzigartigen Stärken und Herausforderungen jedes Einzelnen einzugehen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Hoher Zeit- und Energieinvest:** Das Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme meiner Mitmenschen kann sehr zeit- und energieaufwendig sein.
- **Schwierigkeiten, kollektive Entscheidungen zu treffen:** Mein Fokus auf die Bedürfnisse des Einzelnen kann es erschweren, kollektive Entscheidungen zu treffen, die zwar für die Gruppe vorteilhaft sind, aber für Einzelne nachteilig sein können.
- **People Pleaser:** Das ständige Bestreben, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen und andere damit glücklich zu machen, kann sehr belastend sein..
- **Vernachlässigung eigener Bedürfnisse:** Meine Bemühungen, die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu erfüllen, könnten dazu führen, dass ich meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige.

Stärkenpartner: Kollektivwahrnehmung

INTUITION

Ich vertraue meinem Bauchgefühl und habe oft das Gefühl, intuitiv die richtigen Entscheidungen zu treffen oder das Ergebnis einer Situation vorauszusehen. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, schnell zu handeln und mich in unvorhersehbaren Situationen zurechtzufinden.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Vernachlässigung des eigenen Bauchgefühls:** Es kann vorkommen, dass ich meine Intuition ignoriere oder anzweifle, was zu Unsicherheit und Fehlentscheidungen führt.
- **Fehlende Rechtfertigung & Mangelnde Rationalität:** Entscheidungen, die auf Intuition basieren, können schwer zu begründen sein und als irrational erscheinen.
- **Unberechenbare Entscheidungen:** Meine intuitiven Entscheidungen können als unberechenbar und schwer vorhersehbar wahrgenommen werden, was die Zusammenarbeit erschwert.
- **Fehlentscheidungen:** Auch intuitive Entscheidungen können falsch sein, insbesondere wenn sie auf unvollständigen Informationen oder subjektiven Eindrücken basieren.

Stärkenpartner: Analyse

KAMPFGEIST

Ich scheue nicht davor zurück, Probleme und Konflikte direkt anzusprechen. Wenn ich für eine Sache einstehe, kämpfe ich auch alleine an der Front, wenn es sein muss. Diese Stärke ermöglicht es mir, entschlossen und mutig für meine Überzeugungen und Ziele einzutreten.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Übertriebene Konfliktbereitschaft:** Meine Bereitschaft, Konflikte anzusprechen, kann dazu führen, dass ich als übermäßig streitlustig wahrgenommen werde.
- **Unnötige Konflikte (Aus einer Mücke zum Elefanten):** Manchmal kann mein Drang, Probleme anzusprechen, dazu führen, dass ich kleine Probleme unnötig aufbausche.
- **Aggressivitätswirkung:** Mein direkter und konfrontativer Ansatz kann als aggressiv wahrgenommen werden, was andere einschüchtern oder abstoßen kann.
- **Keine Kompromissbereitschaft (Schlechter Teamplayer):** Mein starkes Einstehen für meine Ansichten kann dazu führen, dass ich als unflexibel und nicht kompromissbereit wahrgenommen werde, was die Teamarbeit erschwert.

Stärkenpartner: Harmoniebedürfnis

KOLLEKTIVWAHRNEHMUNG

Bei meinen Entscheidungen habe ich immer das Wohl der Gruppe im Blick. Obwohl es sein kann, dass diese Entscheidungen zu Ungunsten Einzelner ausfallen, bin ich dennoch in der Lage, diese zu treffen. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, das größere Ganze zu sehen und im besten Interesse der Gemeinschaft zu handeln.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Mangelnde Empathie:** Mein Fokus auf das Wohl der Gruppe kann dazu führen, dass ich weniger empathisch gegenüber den Bedürfnissen und Gefühlen Einzelner bin.
- **Ignoranz gegenüber Individuen:** Es besteht die Gefahr, dass ich die individuellen Bedürfnisse und Meinungen übersehe oder ignoriere.
- **Gnadenlos & Kaltherzig:** Meine Entscheidungen können als gnadenlos oder kaltherzig empfunden werden, wenn sie auf das Kollektiv und nicht auf einzelne Personen abgestimmt sind.
- **Wirkung als "Pro Unternehmen":** Mein starker Fokus auf das Wohl der Gruppe kann den Eindruck erwecken, dass ich eher die Interessen des Unternehmens oder der Organisation über die der Individuen stelle.

Stärkenpartner: Individualwahrnehmung

KONTAKTFREUDIGKEIT

Ich genieße es, neue Menschen kennenzulernen und von ihren Erfahrungen und Perspektiven zu profitieren. Das hilft mir, mich weiterzuentwickeln und inspiriert mich in meiner Arbeit. Daher fällt es mir auch leicht, Small-Talk zu führen und schnell Kontakte zu knüpfen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Oberflächlichkeit:** Mein häufiges Knüpfen neuer Kontakte kann dazu führen, dass ich als oberflächlich wahrgenommen werde, weil tiefere Beziehungen möglicherweise fehlen.
- **Desinteresse an tiefergehenden Beziehungen:** Die Freude am Kennenlernen vieler neuer Menschen könnte den Eindruck erwecken, dass ich weniger Interesse an langfristigen, tiefen Beziehungen habe.
- **Bindungsschwierigkeiten:** Durch den ständigen Wechsel von Kontakten könnte ich Schwierigkeiten haben, stabile und langanhaltende Beziehungen aufzubauen.
- **Einsamkeit:** Trotz vieler Bekanntschaften könnte ich mich einsam fühlen, wenn es an tiefen, vertrauensvollen Beziehungen mangelt.

Stärkenpartner: Bindungsfähigkeit

KREATIVITÄT

Ich empfinde große Freude daran, eine leere Seite mit meinen Ideen zu füllen und meine Kreativität vollkommen auszuschöpfen. Ich strebe danach, grenzenlos zu denken und meiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, innovative und originelle Lösungen zu entwickeln und neue Wege zu beschreiten.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Gefühl der Eingrenzung bei Vorgaben:** Vorgaben können mich einengen und meine Kreativität hemmen.
- **Schlechtes Zeitmanagement:** Meine Begeisterung für kreative Prozesse kann dazu führen, dass ich die Zeit aus den Augen verliere und Fristen nicht einhalte.
- **Schlechter Teamplayer:** Meine Vorliebe für kreative Freiheit kann es mir schwer machen, in einem Team zu arbeiten, das feste Strukturen und Abläufe bevorzugt.
- **Realitätsverlust:** In meiner kreativen Welt könnte ich manchmal die praktischen und realistischen Aspekte vernachlässigen, was zu unrealistischen Erwartungen oder Plänen führen kann.

Stärkenpartner: Wiederverwendung

LEICHTIGKEIT

Ich treffe Entscheidungen in der Regel schnell und ohne mich allzu sehr in Details zu verlieren. Ich bin mir bewusst, dass ich Fehler machen kann und stehe dazu. Für mich ist Perfektionismus nicht das Ziel.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Überstürzte Entscheidungen:** Meine schnelle Entscheidungsfindung kann dazu führen, dass ich Entscheidungen überstürzt treffe, ohne alle relevanten Informationen zu berücksichtigen.
- **Mangelnde Sorgfalt:** Durch den Verzicht auf Perfektionismus könnte ich manchmal als unsorgfältig oder nachlässig wahrgenommen werden.
- **Selbstzweifel, da wenig Zeit in Entscheidungen investiert:** Weil ich weniger Zeit in die Entscheidungsfindung investiere, könnte ich an der Richtigkeit meiner Entscheidungen zweifeln.
- **Misstrauen anderer eigener Fähigkeiten gegenüber:** Meine schnelle und unkomplizierte Herangehensweise könnte bei anderen das Vertrauen in meine Fähigkeiten beeinträchtigen, da sie meine Entscheidungen als unüberlegt ansehen könnten.

Stärkenpartner: Gewissenhaftigkeit

LEISTUNGSORIENTIERUNG

Ich setze mir hohe Ziele und strebe ständig nach Verbesserung, was mich motiviert und antreibt. Noch bevor ich ein Ziel erreiche, habe ich bereits das nächste im Blick, was mich kontinuierlich voranbringt. Diese Fähigkeit treibt mich an, kontinuierlich an meiner Entwicklung zu arbeiten und stets nach Höherem zu streben.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Getrieben & Rastlos:** Mein ständiges Streben nach neuen Zielen kann dazu führen, dass ich mich getrieben und rastlos fühle.
- **Frustration:** Wenn ich meine hohen Ziele nicht erreiche oder ständig neue setze, kann das zu Frustration führen.
- **Keine Wertschätzung eigener Erfolge:** Ich habe möglicherweise Schwierigkeiten, meine eigenen Erfolge zu schätzen und zu feiern, weil ich immer auf das nächste Ziel fokussiert bin.
- **Stress & Burnout:** Das kontinuierliche Streben nach Verbesserung und das Setzen immer neuer Ziele kann zu erheblichem Stress und schließlich zu Burnout führen.

Stärkenpartner: Achtsamkeit

OPTIMISMUS

Ich versuche stets, eine positive Einstellung zu bewahren und das Gute in Situationen und Menschen zu sehen. Auch wenn negative Ereignisse eintreten, versuche ich, das Positive daraus zu ziehen und zu lernen. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, motiviert zu bleiben, auch in schwierigen Zeiten.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Übermäßige Naivität:** Mein starker Optimismus kann dazu führen, dass ich die Realität verkenne und übermäßig naiv wirke.
- **Enttäuschungen durch "schlechte" Menschen:** Wenn ich zu sehr an das Gute in Menschen glaube, könnte ich von denen enttäuscht werden, die meine Erwartungen nicht erfüllen.
- **Verleugnung von Problemen:** Mein Optimismus könnte dazu führen, dass ich Probleme oder negative Aspekte ignoriere oder herunterspiele, anstatt sie direkt anzugehen.
- **Fehlende Ernsthaftigkeit:** Meine positive Einstellung könnte als mangelnde Ernsthaftigkeit oder Unfähigkeit, ernste Situationen angemessen zu behandeln, wahrgenommen werden.

Stärkenpartner: Skeptizismus

ORGANISATIONSBESTREBEN

Ich bin ein organisierter Mensch und liebe es, To-Do-Listen zu erstellen. Dabei setze ich gerne viele kleine Aufgaben zusammen und strukturiere sie zu einem großen Ganzen. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, effizient zu arbeiten und komplexe Projekte erfolgreich zu managen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Scheuklappen gegenüber Kritik & Andersartigkeit:** Mein starkes Bedürfnis nach Organisation kann dazu führen, dass ich wenig offen für Kritik und alternative Ansätze bin.
- **Frustration bei Veränderungen:** Veränderungen und unerwartete Situationen können mich schnell frustrieren, da sie meine sorgfältig geplanten Strukturen stören.
- **Fehlende Spontanität:** Meine Liebe zur Organisation könnte dazu führen, dass ich Schwierigkeiten habe, spontan zu reagieren oder flexibel zu bleiben.
- **Fehlende "Umsetzer-Mentalität":** Manchmal kann ich so sehr mit der Planung und Strukturierung beschäftigt sein, dass ich weniger Zeit für die tatsächliche Umsetzung habe.

Stärkenpartner: Improvisation

RESILIENZ

Ich verfüge über eine starke Belastbarkeit und ein hohes Durchhaltevermögen. Ich bin in der Lage, mehr Verantwortung und Herausforderungen zu übernehmen als andere Menschen und bin sehr widerstandsfähig. Extra-Meilen sind für mich keine Ausnahme.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Überforderung (Messlatte wird immer höher gesetzt):** Meine hohe Belastbarkeit kann dazu führen, dass meine eigenen Erwartungen an mich immer weiter steigen, was zu Überforderung führen kann.
- **Vernachlässigung des sozialen Lebens:** In meinem Streben, Herausforderungen zu meistern, könnte ich mein soziales Leben und zwischenmenschliche Beziehungen vernachlässigen.
- **Ausgenutzt werden:** Meine Bereitschaft, zusätzliche Verantwortung zu übernehmen, könnte von anderen ausgenutzt werden.
- **Keine Wahrung eigener Grenzen (Nein-Sagen):** Meine Neigung, immer mehr zu leisten, könnte es mir schwer machen, eigene Grenzen zu setzen und Nein zu sagen.

Stärkenpartner: Empfindsamkeit

RISIKOFREUDE

Ich treffe mutige Entscheidungen und gehe Risiken in meinem Leben ein. Dabei habe ich bereits Wege eingeschlagen, ohne den Ausgang vorhersehen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es mir, neue Chancen zu ergreifen und innovative Wege zu beschreiten, die anderen möglicherweise verborgen bleiben.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Unüberlegtes Handeln:** Meine Risikobereitschaft kann dazu führen, dass ich manchmal unüberlegte Entscheidungen treffe, ohne alle Konsequenzen abzuwägen.
- **Mangelnde Planung:** Das Eingehen von Risiken kann dazu führen, dass ich weniger Zeit für detaillierte Planung aufwende, was zu unvorhergesehenen Problemen führen kann.
- **Fehlende Zielorientierung:** Durch meine Neigung, Risiken einzugehen, könnte ich manchmal den Fokus auf langfristige Ziele verlieren und mich von kurzfristigen Gelegenheiten ablenken lassen.
- **Unzufriedenheit mit Ergebnis:** Wenn die Risiken nicht den gewünschten Erfolg bringen, könnte ich unzufrieden mit den Ergebnissen sein und an meiner Entscheidungsfindung zweifeln.

Stärkenpartner: Wachsamkeit

SELBSTBESTIMMUNG

Ich schätze meinen Freiraum und möchte in meinem Tun und Handeln nicht eingeschränkt werden. Für mich sind weitläufige Grenzen wichtig, um meinem Freiheitsdrang nachzukommen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Rebellische Ader:** Meine starke Orientierung an Selbstbestimmung kann dazu führen, dass ich rebellisch wirke und mich gegen Autoritäten oder Einschränkungen auflehne.
- **Schwierig in der Zusammenarbeit/im Zusammenleben:** Mein Freiheitsdrang könnte es schwierig machen, eng mit anderen zusammenzuarbeiten oder Kompromisse einzugehen, was zu Konflikten führen kann.
- **Ständiger Kampf nach Grenzerweiterung:** Mein Streben nach immer mehr Freiheit kann dazu führen, dass ich ständig nach neuen Herausforderungen und Möglichkeiten suche, was stressig und unruhig sein kann.
- **Schwer zu führen:** Aufgrund meines starken Bedürfnisses nach Selbstbestimmung könnte ich als schwer zu führen oder zu managen wahrgenommen werden.

Stärkenpartner: Spiritualität

SELBSTREGULATION

Ich kann meine eigenen Emotionen, Impulse und Verhaltensweisen effektiv kontrollieren und lenken. Ich besitze eine ausgeprägte Selbstbeherrschung und bin in der Lage, meine Reaktionen auf angemessene und konstruktive Weise zu steuern.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Unterdrückte Emotionen:** Meine Selbstregulation kann dazu führen, dass ich meine Gefühle unterdrücke und nicht offen zeige.
- **Gefühlskälte:** Andere könnten mich als kühl oder distanziert wahrnehmen, da ich meine Emotionen stark kontrolliere.
- **Fehlende Leidenschaft:** Meine Fähigkeit zur Selbstbeherrschung könnte meine Leidenschaft für Dinge verschleiern.
- **Übermäßige Kontrolle:** Mein starker Drang zur Selbstregulation kann dazu führen, dass ich mich selbst zu stark kontrolliere und dadurch weniger authentisch wirke.

Stärkenpartner: Temperament

SKEPTIZISMUS

Ich neige dazu, kritisch zu sein und Dinge zu hinterfragen, um sicherzustellen, dass sie sinnvoll und effektiv sind. Ich bin oft skeptisch gegenüber Veränderungen und finde daher auch häufig das Haar in der Suppe.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Engstirnig & intolerant:** Meine kritische Natur kann dazu führen, dass ich engstirnig und intolerant gegenüber neuen Ideen oder Ansätzen wirke.
- **Mangelnde Flexibilität:** Skeptizismus könnte meine Fähigkeit einschränken, flexibel auf neue Situationen oder Veränderungen zu reagieren.
- **Negative Wirksamkeit:** Meine Tendenz, das Negative zu betonen, kann meine Wirksamkeit und den Fortschritt behindern.
- **Verpasste Chancen:** Durch meine Skepsis könnte ich Chancen übersehen oder verpassen, die sich als wertvoll herausstellen könnten.

Stärkenpartner: Optimismus

SPIRITUALITÄT

Ich glaube, dass es mehr gibt, als was wir sehen können. Mein Leben liegt nicht nur in meiner Hand. Diese Überzeugung ermöglicht es mir, eine tiefere Verbindung zum Leben zu spüren und in schwierigen Zeiten Trost und Orientierung zu finden.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Passivität:** Ich könnte mich zu sehr auf meine Spiritualität verlassen und passiv abwarten, statt aktiv etwas zu unternehmen.
- **Unausgesprochene Konflikte:** Mein Fokus auf das Spirituelle könnte dazu führen, dass ich Konflikte vermeide oder nicht direkt anspreche.
- **Zwischenmenschliche Schwierigkeiten:** Es könnte schwierig sein, tiefe zwischenmenschliche Verbindungen zu Menschen aufzubauen, die meine spirituellen Ansichten nicht teilen.
- **Als merkwürdig angesehen werden:** Aufgrund meiner spirituellen Überzeugungen könnten mich andere als merkwürdig oder abgehoben wahrnehmen.

Stärkenpartner: Selbstbestimmung

TEMPERAMENT

Ich bin eine leidenschaftliche und energische Person, die ihre Emotionen und Überzeugungen offen zeigt. Mein Temperament ermöglicht es mir, authentisch und lebendig zu sein, was oft andere Menschen inspiriert und motiviert.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Impulsivität:** Mein starkes Temperament kann dazu führen, dass ich manchmal impulsiv reagiere, ohne die Konsequenzen vollständig zu bedenken.
- **Konflikthanfälligkeit:** Meine Leidenschaft und Offenheit können zu häufigen Auseinandersetzungen und Missverständnissen führen.
- **Schwierig im Umgang:** Andere könnten mich als schwer zu handhaben oder als herausfordernd empfinden, besonders in stressigen oder emotionalen Situationen.
- **Schwankungen im Verhalten:** Mein Temperament kann zu Stimmungsschwankungen führen, die für mein Umfeld schwer vorhersehbar und belastend sein können.

Stärkenpartner: Selbstregulation

VERGANGENHEITSORIENTIERUNG

Ich bin stark auf vergangene Ereignisse, Erfahrungen und Traditionen konzentriert. Ich nutze diese, um Lösungen für die Gegenwart und Zukunft zu finden und aus vergangenen Erfahrungen zu profitieren. Ich richte meine Aufmerksamkeit darauf, vergangene Erfahrungen zu reflektieren.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Nostalgie:** Meine Konzentration auf die Vergangenheit kann dazu führen, dass ich nostalgisch werde und die Gegenwart und Zukunft weniger wertschätze.
- **Verhaftet an alten Mustern:** Ich könnte Schwierigkeiten haben, neue Ansätze und Ideen zu akzeptieren, da ich stark an traditionellen Wegen festhalte.
- **Übermäßiges Grübeln:** Das ständige Analysieren vergangener Ereignisse kann zu übermäßigem Grübeln und Stress führen.
- **Verzögerte Entscheidungen:** Meine Neigung, immer erst auf vergangene Erfahrungen zurückzugreifen, kann Entscheidungsprozesse verlangsamen und mich weniger flexibel wirken lassen.

Stärkenpartner: Selbstregulation

VIELSEITIGKEIT

Ich verfüge über ein breites Spektrum an Fähigkeiten und Interessen. Diese gehen selten in die Tiefe, denn ich liebe es, neue Dinge zu lernen. Solange die Lernkurve steil ist, interessiert mich ein Thema. Dabei reicht es mir aus, die Oberfläche anzukratzen. Ich bin schnell begeisterungsfähig und kann zu jedem Thema einen Beitrag leisten.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Oberflächlichkeit:** Meine Vielseitigkeit kann dazu führen, dass ich in keinem Bereich tiefgehendes Expertenwissen erlange.
- **Konzentrationsmangel:** Meine ständige Suche nach neuen Interessen kann dazu führen, dass ich mich schwer auf eine Sache fokussieren kann.
- **Unbeständigkeit:** Meine Neigung, immer wieder neue Dinge auszuprobieren, könnte als Unbeständigkeit wahrgenommen werden.
- **Überforderung:** Das ständige Jonglieren vieler Interessen und Projekte kann zu Überforderung und Stress führen.

Stärkenpartner: Expertentum

WACHSAMKEIT

Ich bin stets vorsichtig und umsichtig gegenüber Veränderungen, Risiken oder potenziellen Gefahren. Ich analysiere mögliche Risiken und Konsequenzen gründlich, bevor ich handle. Somit bin ich vorausschauend, um mögliche Gefahren zu vermeiden oder unnötige Risiken einzugehen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Übervorsichtigkeit:** Meine Wachsamkeit kann dazu führen, dass ich zu vorsichtig bin und Chancen verpasse, weil ich zu viel Risiko sehe.
- **Angst vor Veränderung:** Meine Tendenz, Risiken zu vermeiden, kann es mir schwer machen, Veränderungen und neue Ansätze zu akzeptieren.
- **Pessimismus:** Andere könnten mich als pessimistisch wahrnehmen, da ich oft auf mögliche Gefahren und negative Konsequenzen hinweise.
- **Verzögerte Entscheidungen:** Meine gründliche Risikoanalyse kann zu langsamen Entscheidungsprozessen führen oder gar zu verpassten Chancen.

Stärkenpartner: Risikofreude

WEISHEIT

Ich besitze die Stärke, sowohl meine eigenen Lebenserfahrungen als auch die Erfahrungen anderer zu reflektieren und daraus wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen. Ich denke genau nach, bevor ich spreche. Ich betrachte Situationen stets mit einem umfassenden Blickwinkel und werde daher oft um Rat gefragt.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Besserwisserei:** Mein umfassender Blickwinkel und mein Rat könnten von anderen als Besserwisserei interpretiert werden.
- **Ungefragte Ratschläge geben:** Ich neige dazu, Ratschläge zu geben oder Lösungen anzubieten, auch wenn diese nicht erbeten wurden.
- **Schwierigkeiten, eigene Schwäche oder Ratlosigkeit zuzugeben:** Ich habe Schwierigkeiten, meine eigenen Schwächen oder Ratlosigkeit zu zeigen.
- **Schwere Last:** Die ständige Reflexion und das Streben nach Weisheit können zu einer emotionalen und mentalen Belastung führen.

Stärkenpartner: Charisma

WIEDERVERWENDUNG

Ich greife gerne auf bestehende Ressourcen und Vorlagen zurück. Ich bevorzuge es, mit einer bereits bestehenden Sache zu beginnen, anstatt von Grund auf neu anzufangen, um zu optimieren und zu verbessern. Ich erkenne den Wert von bereits existierenden Informationen und Materialien und habe ein Auge für Potenzial und Möglichkeiten, um das Beste aus dem Vorhandenen herauszuholen.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Mangel an Originalität:** Meine Tendenz, auf bestehende Ressourcen zurückzugreifen, könnte als Mangel an Kreativität und Originalität wahrgenommen werden.
- **Übermäßige Abhängigkeit:** Ich könnte zu stark von bestehenden Vorlagen und Materialien abhängig werden und mich weniger innovativ zeigen.
- **Unflexibilität:** Meine Präferenz für Wiederverwendung kann dazu führen, dass ich weniger offen für neue Ansätze und Ideen bin.
- **Gefahr der Stagnation:** Das ständige Nutzen bestehender Ressourcen könnte mich davon abhalten, neue und bessere Lösungen zu finden.

Stärkenpartner: Kreativität

ZUGEHÖRIGKEIT

Ich habe ein starkes Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und Gemeinschaft. Ich lege großen Wert auf zwischenmenschliche Beziehungen und bin bestrebt, mich in Gruppen, Teams oder Gemeinschaften einzubringen. Ich schaffe ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Einheit, indem ich andere unterstütze, sie respektiere und wertschätze.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Abhängigkeit von der Gruppe:** Mein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit könnte dazu führen, dass ich zu abhängig von der Akzeptanz und Zustimmung der Gruppe werde.
- **Angst vor eigenen Entscheidungen:** Meine Entscheidungsfindung kann stark von der Meinung anderer abhängen.
- **Verlust der Individualität:** In meinem Bestreben, zur Gruppe zu gehören, könnte ich meine eigene Identität und Individualität vernachlässigen.
- **Übermäßige Anpassung:** Ich könnte mich zu sehr anpassen und meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche unterordnen, um die Zugehörigkeit zu wahren.

Stärkenpartner: Einzelgängertum

ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Ich denke vorausschauend und visionär. Ich erkenne das Potenzial, das über den aktuellen Moment hinausreicht, und verstehe die langfristigen Auswirkungen. Ich bin anderen oft einen Schritt voraus und entwickle strategische Ansätze und Lösungen, um Herausforderungen anzugehen, die sich in der Zukunft eröffnen können.

MÖGLICHE SCHATTENSEITEN:

- **Vernachlässigung der Gegenwart:** Mein Fokus auf die Zukunft kann dazu führen, dass ich die aktuellen Bedürfnisse und Situationen vernachlässige.
- **Überforderung:** Das ständige Nachdenken über zukünftige Herausforderungen und Schritte kann andere überfordern.
- **Unrealistische Erwartungen:** Meine visionären Pläne könnten manchmal zu unrealistischen Erwartungen führen, die schwer umzusetzen sind.
- **Ständige Sorgen:** Ich mache mir so viele Gedanken über die Zukunft, dass ich ständig über mögliche Probleme nachdenke und mich sorgen muss (What-if-Szenarien).

Stärkenpartner: Vergangenheitsorientierung



COUCHGEDANKEN

3

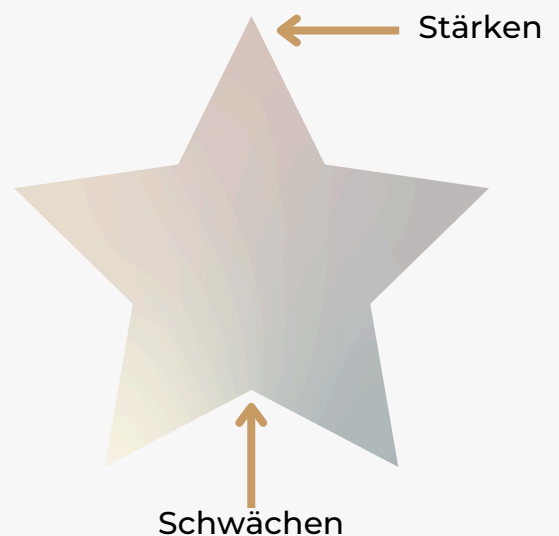
POTENZIAL-
ENTFALTUNG



ENTFALTE DEIN POTENZIAL

Im Englischen wird eine sehr talentierte Person oft als "Star" bezeichnet. Diese Person ist herausragend in dem, was sie tut. Deshalb nutze ich gerne das Bild eines Sterns, um die Potenzialentfaltung zu veranschaulichen.

Die Spitzen des Sterns repräsentieren Deine Stärken, während die Vertiefungen all das darstellt, worin du nicht stark bist. Durch unsere schwächenorientierte Gesellschaft hast Du gelernt, lediglich die Vertiefungen auszugleichen. Nicht nur, dass dies besonders anstrengend ist, es führt auch dazu, dass Dein Stern zu einem runden Ball mit Zacken wird. Du schaffst es nie, als Star zu leuchten, und Deine Bemühungen, die Vertiefungen anzuheben, kosten Dich viel Energie und Kraft und sorgen für viel Frustration.



Stattdessen solltest Du Dich auf Deine Stärken konzentrieren und diese zielgerichtet vergrößern, indem du an Deinen Schattenseiten arbeitest. Damit ziehst du an den Spitzen deines Sterns, wodurch er größer wird und an Leuchtkraft zunimmt. Das ist der Moment, in dem du dein volles Potenzial entfaltest.



Couchgedanken

STÄRKENBOOSTER



Du bist mit der Stärkenanalyse den ersten Schritt in Deiner Persönlichkeitsstärkung gegangen.

Das Herzstück von #STÄRKENSTÄRKEN ist der StärkenBooster – ein **bewährtes Vier-Schritte-Programm zur Persönlichkeitsstärkung**. Dieses besondere Persönlichkeitsentwicklungsprogramm gibt Dir das Rüstzeug, um Deine innere Stärke zu entfalten und Deine Schwächen zu überwinden.

Das Konzept ist speziell darauf ausgelegt, tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen in Deinem Leben zu bewirken. Es hilft Dir, alle Herausforderungen mit mehr Selbstbewusstsein und Leichtigkeit zu meistern.

Derzeit gibt es das Programm nur als 1:1 OnlineCoaching, aber schon bald wird es auch als Onlinekurs und sogar als Buch für Dich zur Verfügung stehen.

Folge Couchgedanken auf [Instagram](#), um keine Neuigkeiten zu verpassen.



**Du hast Fragen oder möchtest mehr über den
StärkenBooster erfahren?**

Schreibe Maria direkt eine Nachricht auf WhatsApp:



WhatsApp öffnen



Couchgedanken

Paradiesweg 20, 73733 Esslingen
+49 711 3808 4048
kontakt@couchgedanken.com

Websites:

www.couchgedanken.com (Für Unternehmen)
www.staerken-entfaltung.de (Für private Nutzer)



Couchgedanken

Rechtliche Hinweise:

Die Inhalte dieser Analyse sowie alle damit verbundenen Materialien sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung der Inhalte in jeglicher Form ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt.

Die Nutzung der #STÄRKENSTÄRKEN Persönlichkeitsanalyse und der damit verbundenen Methoden für eigene kommerzielle Zwecke ist nicht gestattet und bedarf einer vorherigen Ausbildung und Zertifizierung durch Couchgedanken.