

# Mach deine Stärken sichtbar

MEINE INNEREN  
RESSOURCEN



MEINE BISHERIGEN  
ERFOLGE



MENSCHEN, DIE IN MEINEM LEBEN AN  
MICH GLAUBEN ODER GEGLAUBT HABEN



DAS KANN ICH!  
(KOMPETENZEN)



MEINE ÄUSSEREN  
RESSOURCEN



WAS ICH POSITIVES  
ÜBER MICH DENKE



WAS ANDERE GUTES  
ÜBER MICH SAGEN



MÖGLICHE  
UNTERSTÜTZUNG



 SANDRA HILBERATH  
Coaching & Psychotherapie

# Ihre Stärken sichtbar machen

Bei diesem Tool geht es darum, einmal sichtbar zu machen, auf was Sie alles zurückgreifen können. Das ist nämlich meist viel mehr, als Sie im ersten Moment denken.

Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und notieren Sie einfach alles, was Ihnen gerade so einfällt. Beim ersten Versuch sind das vielleicht nur wenige Sachen. Dann nehmen Sie sich einen ruhigen Moment und schauen Sie einfach, was beim 2. Mal alles aufploppt. Vielleicht möchten Sie Ihre Lieblingsmenschen ja auch einmal fragen, was die so alles in Ihnen sehen...

Und dann dürfen Sie auf Ihre ganz individuelle Stärken-Übersicht schauen. Da steht bestimmt viel mehr als am Anfang gedacht, oder?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß damit!

Ihre

*Sandra Hilberath*

# Ihre Stärken sichtbar machen

## Erläuterung

### Innere Ressourcen

All das, was Sie in Ihrem Inneren mit sich tragen sind innere Ressourcen. Dies kann Wissen sein, Fähigkeiten, Erfahrungen. Das können Ihr Humor, Ihr Optimismus, erlernte Sprachen, Kontaktfreude, Selbstbewusstsein, Ihre Kreativität uvm. sein.

### Äußere Ressourcen

Dies können Menschen sein, z.B. Ihr/e Partner/in, Familie, Freunde und Kollegen, aber auch Ihre materielle Absicherung. Eigentum, ebenso wie Sport, Freizeitaktivitäten uvm.