

# Stärkenprofil

## Eigene Stärken ausmachen



Das Zusammenstellen eines Stärkenprofils mit persönlichen Stärken hilft dabei,...

- Aufgaben und **Herausforderungen** besser zu meistern.
- die **eigene Leistung** und das **Erreichen von Zielen** zu fördern.
- das **eigene Selbstvertrauen** zu stärken.



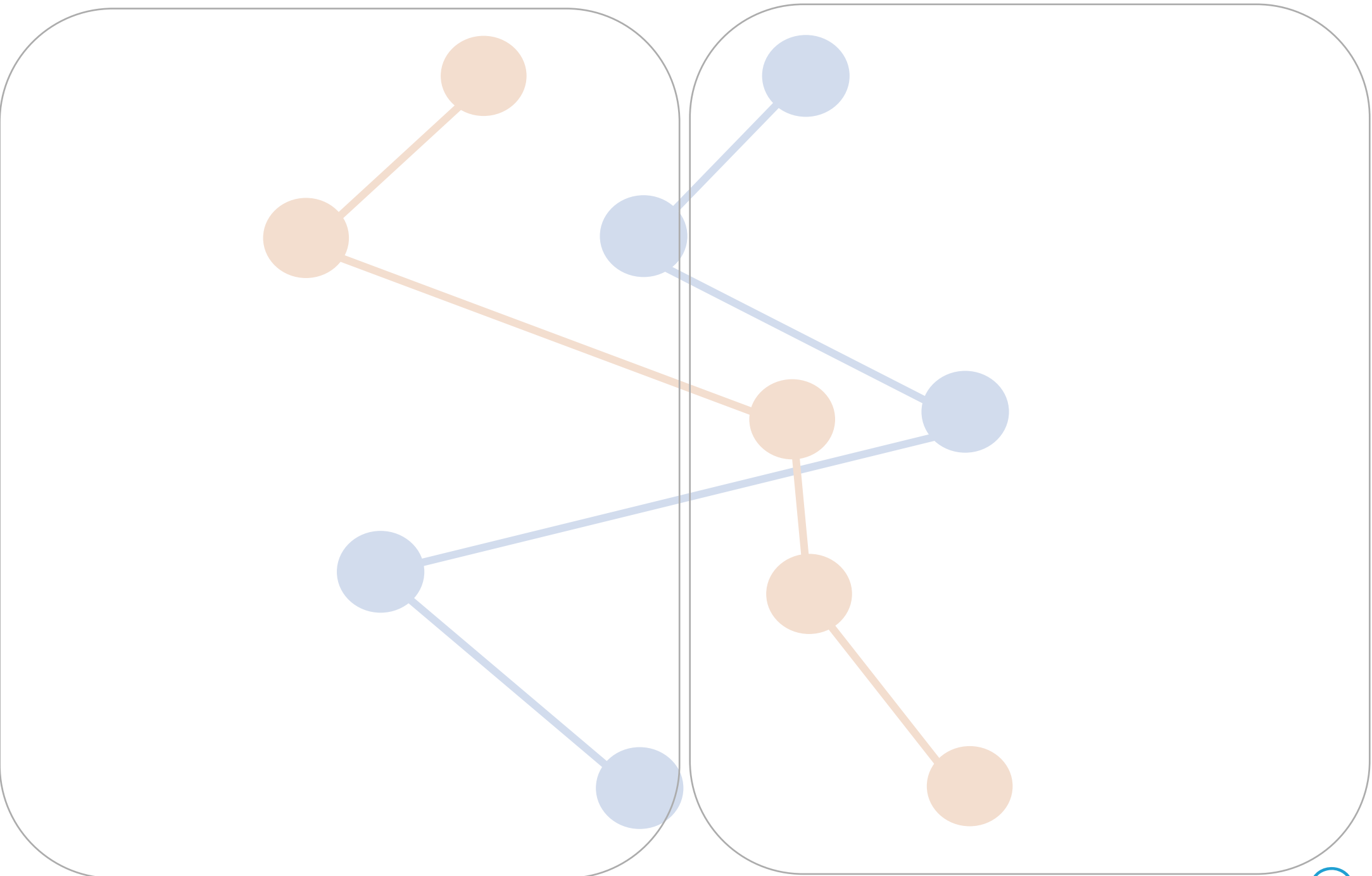
Nimm dir zur Identifikation deiner Stärken etwas Zeit. Folgende Reflektionsfragen helfen dabei:

- Frage die Menschen in deinem **näheren Umfeld**, was diese an dir schätzen: Welche Eigenschaften zeichnen dich aus?
- Überlege dir, welche **Meilensteine** du in deinem Leben bisher hattest: Wie hast du diese erreichen können?
- Nimm **kritische Lebensphasen** in den Blick: Wie hast du diese bewältigt?
- Reflektieren deine **Erfolge**: Welche deiner Eigenschaften hat dir geholfen?
- Was sind deine **persönlichen Interessen & Leidenschaften**? Warum magst du diese so gerne und was kannst du gut daran?

Liste nun links deine Stärken als Stärkenprofil auf. Notiere zusätzlich in der rechten Spalte: In welchen Situationen helfen dir diese Stärken weiter? Wie kannst du diese Stärken gezielt nutzen, um z. B. deine Ziele zu erreichen oder Herausforderungen zu bewältigen?

### Meine Stärken

### Nutzung meiner Stärken



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:  
[beratung-coatings@basf-stiftung.org](mailto:beratung-coatings@basf-stiftung.org)



Hier geht's zu den  
Arbeitsblättern &  
Videos!

**BASF**  
We create chemistry