

## Arbeitsblatt: Meine Stärken kennen und nutzen

### Schritt 1:

Bitte lese jede Beschreibung durch und entscheide, ob „trifft zu“ oder „trifft nicht zu“ für Dich passt. Wenn die Beschreibung „teils-teils“ ist, lasse den Kasten frei.

Bitte lies die Beschreibungen ganz durch und folge deinem ersten Impuls.

<b>Fülle aus:</b> + „trifft zu“ - „trifft nicht zu“ ( ) „teils-teils“	<b>Treffen diese Aussagen auf dich zu?</b>	<b>Stärken</b>
--	--	----------------

	Du bist neugierig auf die Welt, immer interessiert an Neuem und wenig gelangweilt. Du bist neugierig auf Deine Patient*innen und deren Leben.	Neugier
	Du liebst es neue Dinge zu lernen, auch wenn von außen keine Anreize dafür gesetzt werden. Du bist begeistert über neues (medizinisches) Wissen und gibst dies gerne weiter.	Liebe zum Lernen
	Du denkst Dinge durch und untersuchst sie von allen Seiten. Du bist fähig, Deine Meinung zu ändern, wenn es darum geht, Informationen nach Sichtung objektiv und rational zu betrachten, auch im Dienst für andere.	Aufgeschlossenheit
	Du gibst dich selten damit zufrieden die Dinge auf die herkömmliche Weise zu tun, wenn es einen besseren aber unkonventionellen Weg geben könnte. Dies gilt auch für die Pflege.	Kreativität
	Du kannst dich auf die Gefühle deiner Patient*innen und deren Angehörigen sowie auf die Gefühle deiner Kolleg*innen einlassen - auf deren Launen, Temperamente, Motivationen und Intentionen- und entsprechend handeln um diese zu beruhigen.	Soziale Intelligenz
	Auch wenn du dich nicht als weise betrachtetest, empfinden deine Kolleg*innen dich als solches. Sie schätzen deine Professionalität in Bezug auf Perspektiven und Herausforderungen bei verschiedene Fälle und wenden sich ratsuchend an dich.	Perspektiven
	Du schreckst nicht vor Herausforderungen oder Schwierigkeiten zurück und bist bereit Position zu beziehen, auch wenn diese unpopulär ist. Du stehst zu deiner Haltung auch wenn es Widerstand gibt.	Mut
	Du beendest, was du beginnst. Du nimmst schwierige Projekte an und führst sie zu Ende, meist mit guter Laune. Dies bedeutet nicht, dass Du unerreichbare Ziele hast, vielmehr bleibst du flexibel und realistisch.	Ausdauer /Beharrlichkeit
	Du bist bodenständig und ohne großen Anspruch. Du vertrittst Deine Absichten und Verpflichtungen gegenüber anderen und dir selbst gegenüber aufrichtig, sei es durch Wort oder Tat.	Authentizität

	Du bist freundlich und großzügig zu anderen, und nie zu beschäftigt Jemandem einen Gefallen zu tun. Deine Handlungen werden oft von den Interessen anderer Menschen geleitet, sogar auf Kosten deiner eigenen unmittelbaren Bedürfnisse.	Freundlichkeit
	Du legst Wert auf enge Beziehungen zu anderen. Du hast tiefe und nachhaltig Gefühle für andere – nicht romantischer Art – hier geht es mehr um tiefe Bindungen, persönlich wie auch beruflich.	Liebe
	Du bist ein loyaler und engagierter Teamplayer. Du arbeitest hart daran, deinem Team die von dir geforderte Arbeit beizusteuern.	Teamfähigkeit
	Du lässt nicht zu, dass deine persönlichen Gefühle deine Entscheidungen über andere beeinflussen, behandelst Kolleg*innen, Patient*innen und Familien fair, gibst jedem/jeder eine Chance und kannst deine ersten Vorurteile ablegen.	Fairness
	Du zeichnest dich durch zielorientierte Organisation der Arbeit aus. Gleichzeitig hast du eine gute Beziehung zu allen, mit dem Grundsatz „Gegen niemand, mit allen“.	Führung
	Du kannst deine Wünsche, Bedürfnisse und Impulse im Zaum halten, wenn dies erforderlich ist. Wenn etwas Schlimmes passiert, kannst du negative Gefühle zurückhalten und positive Gefühle generieren.	Selbstregulation
	Du bist eine vorsichtige Person und sagst oder tust nichts, was du später vielleicht bereuen würdest. Deine Entscheidungen sind stets konsequent, umsichtig, strategisch und weitsichtig.	Klugheit
	Du suchst nicht das Rampenlicht, sondern lässt deine Errungenschaften lieber für sich sprechen. Du betrachtest deine Siege und Niederlagen als unbedeutend im Großen Ganzen.	Demut
	Du bleibst stehen und riechst an den Rosen. Du schätzt Schönheit, Exzellenz und Können in allen Bereichen: Natur, Kunst, Wissenschaft und die Fähigkeiten Anderer lassen dich ehrfürchtig Staunen.	Wertschätzung von Schönem & Exzellenz
	Du bist dir der guten Dinge bewusst, die dir passieren, und nimmst sie nie für selbstverständlich. Du nimmst dir immer die Zeit, deine Dankbarkeit zu äußern – was möglicherweise Gott, die Natur, das Leben beinhalten kann.	Dankbarkeit
	Du erwartest das Beste für die Zukunft, und planst und arbeitest entsprechend um dies zu erreichen. Du spürst, dass gute Ereignisse eintreten werden, wenn du auf deine Ziele hinarbeitest.	Hoffnung
	Du hast starke und kohärente Überzeugungen über den höheren Zweck und Bedeutung des Universums. Du weißt, wo du hineinpasst, und das Leben hat Bedeutung für dich aufgrund etwas, das größer ist als du selbst.	Spiritualität
	Du vergibst denen, die dir Unrecht getan haben. Du gibst den Leuten immer eine zweite Chance. Dein Leitprinzip ist Barmherzigkeit und nicht Rache.	Vergebung
	Du lachst gerne und zauberst anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht. Du bist verspielt und lustig. Du kannst leicht die helle Seite der Dinge sehen und hast die Fähigkeit angespannte Situationen zu entschärfen.	Humor
	Du bist eine lebhaft Person und stürzt dich in die Aktivitäten. Du wachst morgens auf und freust dich auf den Tag. Deine Leidenschaft ist ansteckend.	Begeisterung

### Schritt 2

Betrachte die Zeilen, die du mit „+“ markiert hast und kreise die fünf davon an, die am meisten auf dich zutreffen mit einer schönen Farbe.

Betrachte anschließend die Zeilen, die du mit „-“ markiert hast und umkreise die fünf, die am wenigsten auf dich zutreffen mit einer anderen Farbe.

Denke daran, dass alle Menschen Stärken und Schwächen haben.  
Der Grund für diese Übung ist es, herauszufinden wo du heute stehst

Die fünf Stärken, die am meisten auf dich zutreffen, sind jene auf die du aufbauen kannst.

### Schritt 3

Notiere hier deine fünf größten Stärken in beliebiger Reihenfolge

---

---

---

---

---

Quelle:

Arbeitsmaterial Harvard Medical School – Palliative Care Education and Practice-Course 2022  
übersetzt von Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®