

Dritter Schritt: Stärken ergänzen

Du willst aus einer Stärke so etwas wie eine Superpower machen? Dann solltest du deine vorhandenen Stärken um solche ergänzen, die diese noch effektiver machen.

Ein Beispiel: Wenn eine deiner Stärken „Analytisches Denken“ ist, dann wird sie zusammen mit der Stärke „Kommunikation“ zu einem besonders machtvollen Werkzeug. Denn dann ist es dir möglich, die Ergebnisse deines Denkens anderen gut zu vermitteln und sie damit zu überzeugen. Dabei musst du in den komplementären Stärken nicht herausragend sein. Oft reicht ein gutes Mittelmaß, um deine individuellen Topstärken zu unterstützen und so besonders effektiv zu machen. Genau wie Sportler, die mit Crosstraining ihre Leistungsfähigkeit in ihrer eigentlichen Sportart trainieren, kannst du das gleiche Prinzip auf deine Topstärken anwenden.

Im StrengthFocus-Kartenset findest du eine Übersicht über die komplementären Stärken.

Du kannst Schritt 3 parallel zu Schritt 2 „Stärken stärken“ ausführen. Aber beachte: Es geht bei beiden Schritten darum, ein Verhalten zu stärken oder gar neu einzuüben. Das dauert üblicherweise mehrere Wochen. Nimm dir also nicht zu viel vor, sondern gehe lieber Schritt für Schritt. Es ist sinnvoller, sich kontinuierlich und nachhaltig zu verbessern, als einen Jo-Jo-Effekt auszulösen.

Und so einfach geht es:

1. Nimm wieder deine Topstärken zur Hand (das Ergebnis aus Schritt 1) und lege sie mit der Vorderseite nach oben vor dich. Dies können 2 bis 6 unterschiedliche Stärken sein.
2. Entscheide, welche der Stärken du mit einer komplementären ergänzen willst.

Ob du in deinem aktuellen Job besser werden oder dich für eine andere oder sogar verantwortungsvollere Position bewerben willst, fokussiere dich immer genau auf die Stärke, die für den jeweiligen Job oder Bereich besonders wichtig ist.

Für welche der komplementären Stärken interessierst du dich besonders? Es wird dir leichterfallen, dir neue Verhaltensweisen anzueignen, wenn ein grundlegendes Interesse dafür bei dir vorhanden ist.

3. Wenn du dich für ein Stärke entschieden hast, dann nimm die 6 dazugehörigen Karten zur Hand. Jede dieser Karten zeigt auf der Rückseite eine spezielle Verhaltensweise. Wähle die Verhaltensweise aus, mit der du deine Stärke ergänzen willst. Für den Anfang empfehlen wir, eine Verhaltensweise zu wählen, die dir möglichst leichtfallen wird.
4. Nun geht es wieder darum, auch diese Verhaltensweise möglichst häufig zu zeigen: also entweder die Häufigkeit ihrer Anwendung zu steigern, wenn diese Verhaltensweise bereits zu deinem Repertoire gehört, oder sie ab jetzt neu in dein Verhaltensrepertoire aufzunehmen.
5. Überlege, wann du diese Verhaltensweise ab nun einsetzen wirst. Das gelingt leichter, wenn man die passende Karte sichtbar platziert oder ein Stärkenjournal führt. In dem hältst du fest, in welchen konkreten Situationen du dieses Verhalten anwenden kannst, und ob es dir auch gelingt.
6. Wenn du die erste komplementäre Verhaltensweise „erlernt“ hast, kannst du das Ganze wiederholen und so eine kontinuierliche Entwicklung in Gang setzen.