

# Kennen Sie Ihre wahren Stärken?

Sie schlummern oft jahrzehntelang in uns – nicht erkannt und ignoriert. Dabei würde uns vieles leichter fallen, wenn wir unsere Talente richtig einsetzen. Möchten Sie erfahren, was wirklich in Ihnen steckt? Dann machen Sie unseren Test...

Kraft sparen  
Wer seine  
Talente nutzt,  
hat für alles  
mehr Power

**D**er Büroangestellte geht jeden Tag mit Magenschmerzen ins Büro, die Mutter wünscht sich zwischen Kindererziehung und Haushalt andere Herausforderungen, die Großmutter langweilt sich vor dem Fernseher...

40 Prozent aller Bundesbürger sind laut repräsentativen Umfragen mit ihrem Leben unzufrieden, 80 Prozent der Angestellten fühlen sich im Job nicht wohl, weil sie glauben, dass er nicht ihren Fähigkeiten entspricht (Gallup). Gleichzeitig denken 60 Prozent der Deutschen, dass ihre Talente nie entdeckt und gefördert wurden. Aber wie erkennt man seine Stärken? Ein Gespräch mit dem Hamburger Therapeuten Michael Thiel (46).

**Herr Thiel, tun Sie eigentlich etwas, das Ihren Fähigkeiten entspricht?**

Ja. Ich merke es daran, dass ich auch nach fast 20 Jahren noch gern als Therapeut arbeite. Morgens beim Aufstehen habe ich gute Laune, und selbst nach einem langen Tag fühle ich mich nur selten ausgelaugt. Bei mir melden sich oft ehemalige Patienten und bestätigen mich darin, dass ich gute Arbeit leiste. Außerdem habe ich immer noch das Gefühl, mich weiterzuentwickeln – im Beruf und als Persönlichkeit.

**Und wie ist das, wenn meine Talente verkümmern oder ich mich z.B. als Hausfrau unterfordert fühle?**

Dann warte ich meist schon morgens darauf, dass der Tag endlich vorbei ist. Ich bin oft reizbar und schlecht gelaunt. Entweder habe ich das Gefühl, ständig überfordert zu sein oder aber unterfordert. Der Gedanke, dass eigentlich etwas anderes in mir steckt, führt dazu, dass ich innerlich abschalte. Die Folge können Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Hautausschlag sein. Abends fühle ich mich oft so ausgebrannt,

dass ich keine Lust mehr habe, noch etwas zu unternehmen. Wer sich dann nicht neue, zufriedenstellende Aufgaben suchen will, sollte wenigstens alles daransetzen, seinen bisherigen Aufgabenbereich abwechslungsreicher zu gestalten. Die Mutter etwa als Organisatorin von Spielgruppen für Kinder, der Angestellte, indem er mit seinem Chef über eine Ausweitung seiner Aufgaben spricht.

**Woran erkenne ich, ob ich meine Stärken wirklich nutze?**

Daran, dass ich Probleme als Herausforderung betrachte und mich so lange mit ihnen befasse, bis ich die Lösung habe. Durch den Erfolg traue ich mir mein Umfeld, das kann der Chef, die Familie, die Freundin sein, noch mehr zu. So kann eine Hausfrau, die gerne Fremdsprachen spricht, nebenbei Übersetzer-Dienste anbieten. Die Rentnerin mit dem Händchen für Pflanzen bietet z.B. Gartenberatung im Bekanntenkreis an. Oder die Sekretärin, die Kollegen bei PC-Problemen hilft, kann sich einen Ruf als Expertin erwerben und zur EDV-Beraterin umsatteln.

**Ist man im Job nur gut, wenn der Beruf den Stärken entspricht?**

Ja, ansonsten ist man höchstens gutes Mittelmaß. Um Arbeit brillant zu meistern, braucht es mehr als nur Routine-Einsatz. Zu diesem Mehr ist nur jemand bereit, den sein Job reizt.

**Kann ich meine Schwächen auch in Stärken verwandeln?**

Ein schüchterner Mensch wird nie zum Partylöwen werden. Aber bis zu einem gewissen Grad kann er seine Schwäche bekämpfen. Dazu sollte er sich einen Plan erstellen und genau festlegen, was er wann tun will. Zum Beispiel nimmt er sich vor, während des nächsten Meetings mindestens einmal etwas zu sagen. *J.v.Bergner*

**Mehr vom Leben TEST**

**Beantworten Sie die Fragen spontan, und lesen Sie**

**das Testergebnis auf der nächsten Seite. Sind zwei Farben etwa gleich häufig angekreuzt, liegen Ihre Stärken auf mehreren Gebieten**

**1 Versuchen Sie spontan, möglichst viele Länder zu finden, die mit „M“ beginnen. Wie viele haben Sie gefunden?**

- Mehr als 6 Länder ■
- Zwischen 3 und 5 Länder ■
- Weniger als 3 Länder ■



**2 Wie kochen Sie?**

- Am liebsten probiere ich immer wieder etwas Neues aus ■
- Am besten und schnellsten geht's doch nach Rezept ■
- Ich hab so meine Lieblingsgerichte ■

**3 Versuchen Sie, in 4 Minuten so vielen leeren Kreisen wie möglich zeichnerisch eine Bedeutung zu geben, beispielsweise als Gesicht, Uhr, Mond...**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie viele haben Sie in 4 Minuten geschafft?**

- Mehr als 13 ■
- Zwischen 7 und 13 ■
- Weniger als 7 ■

Bitte blättern Sie um

## TEST Fortsetzung



A



B



C

**5** Welche Lippen finden Sie am interessantesten?

- Bild A
- Bild B
- Bild C

**6** Ihr Kind hat Geburtstag: Wie verpacken Sie seine Geschenke?

Zur Überraschung gehört auch eine unerwartete Verpackung: Ich lass mir etwas Originelles einfallen!  
Es gibt so wunderschönes Papier...  
Ich lasse es gleich im Geschäft einpacken – die können das besser

**7** Können Sie auch mal nichts tun?

Schon – aber irgendwie denke ich doch immer an etwas  
Klar – aber danach freue ich mich auch wieder darauf, mit jemandem zu reden  
Fällt mir schwer – ich muss immer irgendetwas tun

**8** Nehmen Sie Ihren Schreibstift in die Hand und spielen Sie damit: Was könnte er alles darstellen?

Beispielsweise Taktstock, Kochlöffel, Lineal usw.  
Auf wie viele Verwendungsmöglichkeiten sind Sie gekommen?

- Mehr als 10
- Zwischen 6 und 10
- Weniger als 6

**9** Antworten Sie spontan: Sind Sie ein leidenschaftlicher Mensch?

Eher weniger  
Manchmal  
Und wie!

**10** Stellen Sie sich vor, Ihre neue Bluse ist bei der Wäsche eingelaufen. Was machen Sie damit?

Ist nicht bauchfrei jetzt modern?  
Aus den Augen, aus dem Sinn – also weg damit!  
Ganz im Trend: Ich nähe eine flotte Borte unten an

**11** Auf Goldsuche: In der Mitte des Labyrinths wartet auf Sie ein wertvoller Schatz. Nun müssen Sie nur noch den richtigen Weg ins Innere finden. Ein Problem für Sie?



Nein. Den Weg sehe ich doch sofort!  
Wenn ich ausgeruht bin, ist die Aufgabe leicht zu lösen...  
Toll! Ich liebe diese Konzentrationsspiele!

**12** Wenn Sie mal alleine frühstücken, dann...

...mache ich es mir richtig gemütlich und telefoniere beim Essen mit einer Freundin  
...esse ich irgendetwas, auf das ich schon lange Lust hatte und das die

anderen nicht so mögen  
...nehme ich vielleicht das, was da ist, oder lass es einfach ausfallen

**13** Erzählen Sie eine Geschichte. Folgende Worte müssen darin in dieser Reihenfolge vorkommen: Wecker – Arbeit – Zahnbürste – Bus – Chef. Kommen Sie damit klar?

Ganz ehrlich – da kommt nur Blödsinn heraus...  
Sicher, so etwas macht mir unglaublich viel Spaß...  
Naja, ein Shakespeare wird das nicht...

**14** Ihr Partner hat außerordentlich bunt eingekauft – und Sie sollen daraus etwas Leckereres zaubern. Was, um Himmels willen, fangen Sie damit an?

Da rufe ich doch mal kurz meine Mutter an...  
Na ja, Vorräte müssen ja auch sein – wir gehen essen!  
Klasse: Da lasse ich meiner Fantasie mal so richtig freien Lauf!

**15** Antworten Sie aus dem Bauch heraus: Welches könnte Ihr Geheimrezept für eine lange Beziehung sein?

Ihn immer wieder überraschen  
Reden, reden, reden...  
Die Basis ist absolutes Vertrauen

**16** Bügelwäsche, Steuererklärung, Abwasch oder Zahnarzt: Gehen Sie diesen Sachen auch gern aus dem Weg?

Sicher. Aber was sein muss, muss eben sein!  
Nein. Je eher daran, je eher davon!  
Immer! Es gibt doch so viele andere tolle Sachen im Leben...

**17** „Mit 17 hat man noch Träume“ – und wie sieht's mit Ihren Lebensträumen aus?

Es kam irgendwie alles ganz anders...  
Das meiste hat genauso, wie ich's mir vorgenommen habe, geklappt!  
Das Leben hat eben manchmal ein paar Überraschungen parat...

**18** Ein neuer Kassenwart wird für Ihren Sportverein gesucht – etwas für Sie?

Man denkt bestimmt sofort an mich, schließlich kenne ich alle.  
Aber unter uns: Ich hätte keine große Lust dazu  
Buchhaltung und ich – zwei Welten prallen aufeinander!  
Klar! So was liegt mir!

**19** Stichtag 24. Dezember...

Weihnachten? Ich liebe die Farben, man kann so vieles basteln.  
Es ist immer ein wenig chaotisch, aber auch wunderschön  
Ich freue mich unglaublich darauf. Aber beim Geschenkekaufen komme ich mir immer vor wie ein



# Kennen Sie Ihre wahren Stärken?

Das Wissen, worin wir gut sind, hilft uns dabei, uns erfolgreich neue Ziele zu stecken

Marathonläufer im Endspurt...

Komisch: Alles verfällt der Hektik – ich habe meine Geschenke schon längst zusammen!

## Was gefällt Ihnen an diesem Bild?

**20** Toll, wie Muster und Personen kombiniert sind

Der Kuss ist wunderbar und innig – wie romantisch!

Klimt hatte wirklich was los: Die Idee ist großartig, die Farben sind zauberhaft



© MEDIENBÜRO LOHSTROH+THEIL INFO@PSYCHOLOGETHIEL.DE PHONE 040-2993331 POSTFACH 760761 22057 HAMBURG

## Auswertung:

### Überwiegend Gelb

#### Der Künstler-Typ

**Ihre Stärken:** Sie sind ein fantasievoller, ideenreicher Mensch! Ob Malen, Musizieren, Basteln oder Kochen – Sie sind überall mit Seele und Spaß dabei. Die drei Säulen Ihres geheimen Kreativitätspotenzials sind: 1. Ihre Fantasie, 2. Ihre Neugierde und 3. Ihr Mut zur Veränderung. Das Leben ist für Sie voller Anregungen, die Sie dann auf originelle Ideen bringen. **Ihre Schwächen:** Vor lauter Schaffensdrang läuft Ihnen oft die Zeit davon, Sie verzetteln sich und landen im kreativen Chaos. Und manchmal neigen Sie dazu, sich in sich selbst zurückzuziehen und wirken dadurch auf Ihre Umgebung etwas eigenbrötlerisch. **So nutzen Sie Ihr Potenzial:** Als Modeberaterin für Freunde, als Party-Dekorateurin oder wenn es um die Einrichtung von Wohnungen im Bekanntenkreis geht, sind Sie unschlagbar. Ihre Stärken könnten Sie aber auch hervorragend in Koch- oder Mutter-Kind-Kursen und auch in Laien-Schauspielgruppen einsetzen.

### Überwiegend Blau

#### Der Schnelldenker-Typ

**Ihre Stärken:** Sie sind flink im logischen Denken und zugleich ausgeglichen und zuverlässig. Es gibt kaum ein Problem, zu dem Ihnen keine Lösung einfallen würde. Gespräche mit der Bank, Hausaufgabenhilfe oder das Planen der Urlaubsreise – Sie fühlen sich in Ihrem Element. Ihr Leben meistern Sie mit viel Gelassenheit und Erfahrung. **Ihre Schwächen:** Ihre flinke Denkweise und Ihre grundsätzliche Ausgeglichenheit werden von anderen oft fälschlich für Sturheit oder Arroganz gehalten. **So nutzen Sie Ihr Potenzial:** Sie haben keine Angst vor Zahlen und Formeln und behalten immer den Überblick: Ideale Voraussetzungen, um als Familienmanagerin die Finanzplanung zu übernehmen. Freunden und Familie können Sie aus dem Behörden- und Schuldenschwengel heraushelfen. Jeder Vereinsvorstand wäre froh, jemanden mit Ihren Stärken als Kassenwart oder Schriftführer zu haben. Trauen Sie sich, sich mehr zu engagieren.

### Überwiegend Grün

#### Der kommunikative Typ

**Ihre Stärken:** Als Gastgeber können Sie geradezu zauberhaft fremde Menschen zusammenbringen, bei Konflikten selbstlos vermitteln und mit Engelsgeduld den Problemen anderer zuhören. Dabei sind Sie sensibel und reagieren feinfühlig auf Unausgesprochenes. **Ihre Schwächen:** Ihre Energie ist so geballt, dass Sie wie ein Wirbelsturm über Ihre Mitmenschen kommen. Das macht Sie manchmal für andere recht anstrengend. Klappt im Alltag nicht gleich alles so, wie Sie es sich vorstellen, werden Sie schnell ungeduldig. **So nutzen Sie Ihr Potenzial:** Sie sind überall richtig, wo Sie mit vielen Menschen zu tun haben: vom Verkauf über den Empfangs-Tresen bis zu Kindergarten oder Schule. Gleichermaßen sind Sie als Schlichter bei Konflikten in der Familie und unter Freunden hervorragend geeignet. Trainieren Sie Ihre Stärken noch zusätzlich, indem Sie sich als Sprecher für den Elternrat oder Ihren Sportverein aufstellen lassen.