

A stack of several books is shown against a textured, light-colored background. The top book is open, with its pages fanned out. A dark grey horizontal bar is overlaid on the image, containing the author's name and the title. The subtitle is positioned below the title bar. At the bottom, there is a small circular logo and the author's name in a cursive font.

Julia Hanke

Inspirationen positiver Stärkenrückblick

Wie Du Deine Methode findest, um Freude am
positiven Stärkenrückblick zu haben!



Julia Hanke

Table Of Contents

Ein paar Worte vorweg	2
Journaling	3
Bullet Journal	4
Journalblätter	5
Notizzettel	6
Notizzettel: Wie kannst Du die Zettel am Einfachsten sammeln?	7
Inspirationen Notizzettel	8
Arbeit mit den Notizzetteln	9
Stärkenbaum	10
Ausblick	12

Ein paar Worte vorweg



Leitfaden für Methoden um mit den positiven Stärken zu arbeiten!

Herzlich Willkommen!

Mit diesem Leitfaden möchte ich Dir Inspirationen mit auf den Weg geben, wie Du mit dem positiven Stärkenrückblick arbeiten kannst. Die Themen helfen Dir generell, wenn Du regelmäßig Übungen für Deine Persönlichkeitsentwicklung machst. Du findest auf den folgenden Seiten verschiedene Arten, wie Du Erkenntnisse sammeln kannst und was die Vor und Nachteile sind. Danach findest Du Ideen für die Visualisierung Deiner Erkenntnisse.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Stöbern.

Julia

Journaling



Journaling ist der moderne Begriff für das Führen eines Tagebuchs.

Journaling ist die Methode, die sehr viel Freiraum lässt und leicht umzusetzen ist: Du nimmst Dir ein schönes Heft, ein ganz normales Heft, ein Moleskin oder einfach Schreibblätter, die Du dann an einem anderen Ort aufbewahren kannst.

Vorteil

Du bist unabhängig vom Format. Du kannst soviel schreiben, wie Du Platz hast. Viele Menschen nutzen diese Methode wie eine Art Meditation oder schreiben intuitiv, was dabei hilft, sich an Dinge zu erinnern, die einam beim Nachdenken nicht einfallen. Schreiben fördert den Zugang zum Unbewussten. Vorausgesetzt, dass es Dir Freude macht und Du in den Modus des Flows kommst.

Nachteil

Wenn Du mit Deinen Stärken weiterarbeiten möchtest, dann ist es bei dieser Methode notwendig, dass Du danach Zeit investierst, die Dir wichtigen Erkenntnisse gesondert zu erfassen: Du musst Deine gesammelten Werke durchforsten und die Punkte ausschreiben, welche für Dich wichtig sind. Das hat zwar den Vorteil, dass Du alles nochmals siehst, aber das braucht Zeit.

Bullet Journal



Bullet Journale sind Tagebücher in Kalenderform.

Bullet Journals sind Notizbücher in einer Art Kalenderform. Sie helfen Dir Dich besser zu organisieren und zu strukturieren. Jeden Tag trägst Du in ein von Dir festgelegtes Format Deine Punkte ein. Hier gibt es viele Varianten auf dem Markt und sie sind sehr beliebt.

Vorteil

Die Struktur hilft, dass Du lediglich die wichtigsten Punkte aufschreibst und nicht ausuferst, was dabei hilft, sich zu fokussieren und sich kurz zu fassen. Wenn es darum geht, einen Überblick über die eigenen Stärken zu erhalten, finde ich diese Methodik hervorragend. Wenn wir neue Dinge erkunden oder lernen, ist weniger mehr. Lieber nur drei Sätze pro Tag und diese mit konkreten Erlebnissen beschreiben. Und am Ende einer Woche kann man sich ansehen, was man erlebt hat und das Bewusstsein für die eigenen Stärken nochmals schärfen.

Nachteil

Der Vorteil ist auch gleichzeitig der Nachteil: Du bist an das Format gebunden und wenn Du mehr aufschreiben möchtest oder eine Erinnerung ergänzen möchtest, dann gibt es nur einen Weg: Zettel in den Tag legen und das kann schnell unübersichtlich werden. Wenn Du danach mit den Erkenntnissen weiterarbeiten möchtest, dann gilt auch hier, dass Du Zeit brauchst, um die Informationen rauszusuchen und das Wichtigste zu notieren.

Journalblätter



Journalblätter sind lose Blätter mit vorgefertigtem Formular zum Ausfüllen.

Journalblätter sind wie kleine Formulare, die Dir helfen, in strukturierter Art und Weise Deine Notizen zu sammeln und aufzuschreiben.

Vorteil

Die Struktur hilft Dir fokussiert zu bleiben, wie beim letzten Beispiel für das Bullet Journal, ist aber nicht an einen Tag gebunden, wie beim Kalenderformat. Zudem kannst Du einen Eintrag neu schreiben, wenn Du merkst, dass Dir Dein Eintrag nicht gefällt und das Blatt einfach entsorgen. Wenn Du später damit weiterarbeiten möchtest, kannst Du mit losen Blättern einfach arbeiten: Für Dich relevante Blätter auswählen oder nebeneinander legen, vergleichen und an einem anderen Ort weiterverwenden.

Nachteil

Der Nachteil ist, dass Du selbst strukturierter sein musst und einen Ort brauchst, an dem Du die Blätter sinnvoll aufbewahren kannst. Wenn Du einzelne Blätter später für eine andere Übung rausnimmst, dann musst Du Dir bewusst sein, dass nicht mehr alles an einem Ort ist. Willst Du jedoch Deine Ergebnisse später analysieren, dann eignet sich diese Methodik besser, als das Buchformat.

Notizzettel



Notizzettel ist eine gute Art sich auf das Wesentliche zu fokussieren

Kleine Zettel werden aus meiner Sicht unterschätzt, wenn es darum geht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Du hast nur einen kleinen Raum, den Du befüllen kannst und lernst Dich kurz zu fassen.

Vorteil

Notizzettel sind wahrhaftig kleine Helfer und bieten eine Vielfalt an Möglichkeiten, wie Du mit Deinen Erkenntnissen weiterarbeiten kannst. Stelle Dir vor, dass Du für zwei Wochen jeden Abend drei Zettel erstellst. Was glaubst Du: Wie lange brauchst Du jeden Tag, um drei Zettel zu schreiben? Nach zwei Wochen hast Du 42 Zettel mit Erkenntnissen zu Deinen Stärken, mit denen Du dann weiterarbeiten kannst. Denkst Du, dass Du diese 42 Zettel an einem Tag schreiben würdest und könntest? Zudem gibt es sehr viele schöne Ideen für das Arbeiten mit Zetteln und Du kannst Abwechslung in das Thema Stärkenarbeit bringen.

Nachteil

Der Nachteil ist, dass Du Zettelwirtschaft hast und Dir vorab überlegen musst, wie Du die Zettel am besten sammelst und was Du damit später anfängst. Die Methode bringt nur dann etwas, wenn die Zettel eine Basis für weitere Stärkenübungen sind.

Notizzettel: Wie kannst Du die Zettel am Einfachsten sammeln?



Hier findest Du Ideen, wie Du mit Notizzettel arbeiten kannst!

Sammelbehälter oder Schatztruhen

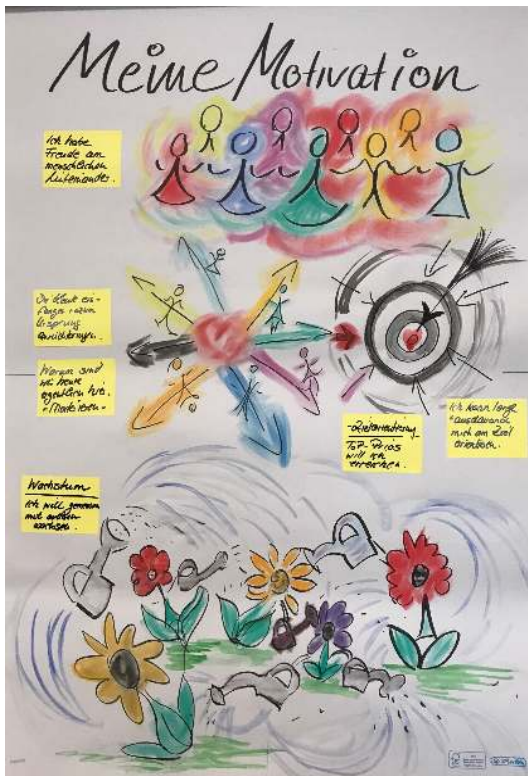
Suche Dir einen schönen Aufbewahrungsmöglichkeit für Deine Zettel und sammle diese jeden Abend. Die Sammlung ist eine sehr gute Basis für weitere Übungen, die ich Dir nachfolgend vorstellen werde! Geeignet sind Gläser mit Deckel oder auch kleine Aufbewahrungsboxen. Meiner Erfahrung nach steigt die Freude am Sammeln, wenn die Box schön gestaltet ist. Am Besten von Dir selbst. Du kannst die Zettel aber auch einfach in einem Umschlag sammeln.

Wochenreflektion

Die Zettel eignen sich sehr gut, um sich einmal in der Woche damit zu beschäftigen, welche Stärken Du gelebt hast. Ich plane mir eine Stunde pro Woche oder auch alle zwei Wochen ein, um meine Worte nochmals zu reflektieren. Lese sie einfach durch oder nutze Sie für eine weiterführende Wochenübung, wie zum Beispiel die Reflektion, wann ich im Flow war und welche Flowmomente ich mir organisieren möchte.

Inspirationen Notizzettel

Im ersten Schritt kannst Du Dir überlegen, was Du visualisieren möchtest. Nachfolgend findest Du zwei gemalte Bilder mit den Notizzetteln, die ich gemeinsam mit einer Kundin im Einzeltraining erarbeitet habe:



Arbeit mit den Notizzetteln

Das ist das Endergebnis. Um so ein Ergebnis auf Basis der Notizzettel zu generieren, kannst Du wie folgt vorgehen:

Schritte

- 1 Sortieren der Zettel**

Nehme die Zettel und lege den ersten Zettel auf den Tisch. Dann nimmst Du den zweiten und überlegst, ob er inhaltlich zu diesem Zettel passt. Wenn ja, dann lege ihn direkt unter den ersten Zettel. Wenn nein, dann lege ihn daneben. Und so kannst Du alle Zettel thematisch sortieren. Du hast am Ende verschiedene Stärkenzettel, die alle eine Stärke von Dir beschreiben.
- 2 Erstelle Überschriften für die sortierten Themen**

Denke darüber nach, wie Du jede Rubrik mit nur einem Wort beschreiben könntest und schreibe einen Zettel als Überschrift über den Zetteln.
- 3 Motivation in einem Satz**

Ergänze nun die Reihe mit einem Satz, der beschreibt, was Dich motiviert und was Dir Freude macht. Beschreibe, was Du bewirken möchtest mit Deiner Stärke.
- 4 Visualisieren**

Du hast jetzt die Basis, um eine Visualisierung oder ein Visionboard zu erstellen. Nimm ein Flipchart, ein Tonpapierkarton, einen Skizzenblock oder eine Pinwand. Wenn Du selbst nicht malen möchtest, dann suche Dir Bilder im Internet, die zu den einzelnen Rubriken passen, drucke sie aus und klebe sie auf Dein Board. Dann kannst Du Dein Board beschriften, Zettel aufkleben oder Fragen notieren.

Stärkenbaum

Eine andere Möglichkeit ist es, im ersten Schritt eine Visualisierung zu erstellen. Zum Beispiel kannst Du Dir einen Baum auf ein großes Blatt malen oder eine Sonne aufzeichnen. Und jeden Abend kannst Du diesen Baum mit Notizen füllen. Wenn Du es Dir einfach machen möchtest, dann kaufe Dir Haftnotizen in Blattform. Du kannst jeden Abend drei Blätter beschreiben und sie thematisch an Äste anbringen. Auf diese Art ersparst Du Dir die Schritte der Sortierung und erlebst wie Dein Visionboard von Tag zu Tag wächst. Ich mag diese Art auch aus dem Grund, da man sich bei Anblick des Baums immer wieder an die eigenen Stärken erinnert und das bringt gute Laune mit sich.

Und hier eine Illustration meines Baumes. Ich habe ihn auf eine Leinwand gemalt. Papier ist manchmal einfach etwas zu empfindlich und die Leinwand kann ich an jeden beliebigen Ort mitnehmen, aufstellen oder auch aufhängen:



Die Blätter gibt es in verschiedenen Onlineshops zu kaufen. Suche im Internet nach dem Begriff "Haftnotizen Blätterform" und Du wirst fündig. Es gibt noch weitere Motive wie zum Beispiel Herzen, Schmetterlinge, Tiere etc.

Ausblick

DANKESCHÖN!

Danke, dass Du Dir die Zeit für meine Inspirationen genommen hast. Ich hoffe, Du konntest ein paar Tipps mitnehmen. Ich werde nach und nach auf meinem YouTube-Kanal Inspirationen für die Entfaltung der eigenen Stärken veröffentlichen und hoffe, Du bist dabei. Und wenn Dir meine Beiträge gefallen, vergesse bitte nicht den Button "gefällt mir" zu klicken. Das hilft mir, besser zu planen, welche Themen für Dich interessant sind.

[Link zum YouTube-Kanal](#)

Hoffentlich bis demnächst!

Julia

Kontaktinformationen

Julia Hanke
Experte für Stärkenentwicklung
Lauerstr. 10
66500 Hornbach

E-Mail: info@juliahanke.de

Mehr Informationen findest Du unter: www.juliahanke.de