

Stärken stapeln

Ich und meine
Stärken

Die Jugendlichen erarbeiten ein persönliches Stärkenprofil und lernen, sich selbst einzuschätzen sowie sich ihrer Stärken bewusst zu werden.



Material:

Stärkenkarten
(bestellbar unter www.jugendstiftung.de > Shop)

Anleitung:

Jeder Jugendliche geht für sich die Stärkenkarten durch und bildet dabei drei Stapel:

- 1. Stapel:** Diese Stärken habe ich.
- 2. Stapel:** Bei diesen Stärken bin ich mir unsicher.
- 3. Stapel:** Diese Stärken sehe ich bei mir weniger.

Im zweiten Durchlauf schauen sich die Jugendlichen alle Karten auf Stapel zwei nochmals an und sortieren sie zu Stapel eins oder Stapel drei.

Danach überlegen sie, welches ihre neun bis zwölf wichtigsten Stärken sind und benennen außerdem, in welcher Situation und wie sie ihre Stärke zeigen. Hier sollten auch die bei „Aus Interessen werden Stärken“ herausgearbeiteten Stärken einfließen. Das Ergebnis ist ein persönliches Stärkenprofil.

Hinweis:

Das Stärkenprofil kann noch mit Fremdfeedback von Eltern, Lehrern, Freunden, etc. ergänzt und überprüft werden. Es sollte außerdem einige Monate später noch mal angeschaut und abgeglichen werden, besonders unter der Fragestellung, welche Stärken konkret gezeigt wurden. □

Ziele

- Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken
- sich seiner eigenen Stärken bewusst werden
- Stärkenprofil erarbeiten