



15. JULI 2023, HFT STUTTGART

# Stärkenorientierung

REMIND-WORKSHOP 4

Emma von Bergenspitz, Klara Ehrmann, Joana Scheppe

KURSPLATTFORM FÜR RESLIENZ UND MINDFULNESS

# REMINDE



Fünf verschiedene Workshops + Reflexionssession

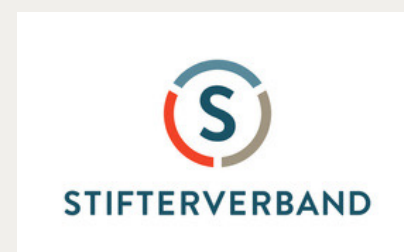


Blog- und Videobeiträge



Monatliches Workbook

Ein Förderprogramm des MWK  
und des Stifterverbands



# KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

# REMIND



In Zusammenarbeit mit:



LERNMANAGEMENT RESILIENZ PRÜFUNGSSTRESS STÄRKENORIENTIERUNG ZUKUNFTSPERSPEKTIVE



**ReMind - Dein Reminder für Resilienz und Mindfulness im Studium!**

Für alle Studierenden in Baden-Württemberg



resilienz-im-studium.de

## Download-Material

- ReMind\_Workbook\_Lernmanagement.pdf [Download](#)
- ReMind-Workshop\_Lernmanagement\_Slides.pdf [Download](#)
- Notenrechner.xlsx [Download](#)

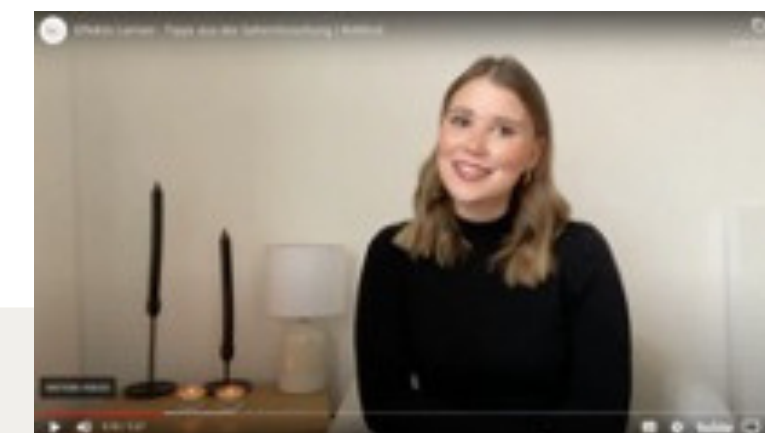
## Blog- und Videobeiträge



- ▶ [Goodbye Unistress - strukturiert ins Semester!](#)
- ▶ [Neue Gewohnheiten für deinen Study-Alltag](#)
- ▶ [Zwei Lerntechniken, die deine Lernkurve spraken!](#)
- ▶ [5 Tipps für mehr Konzentration](#)

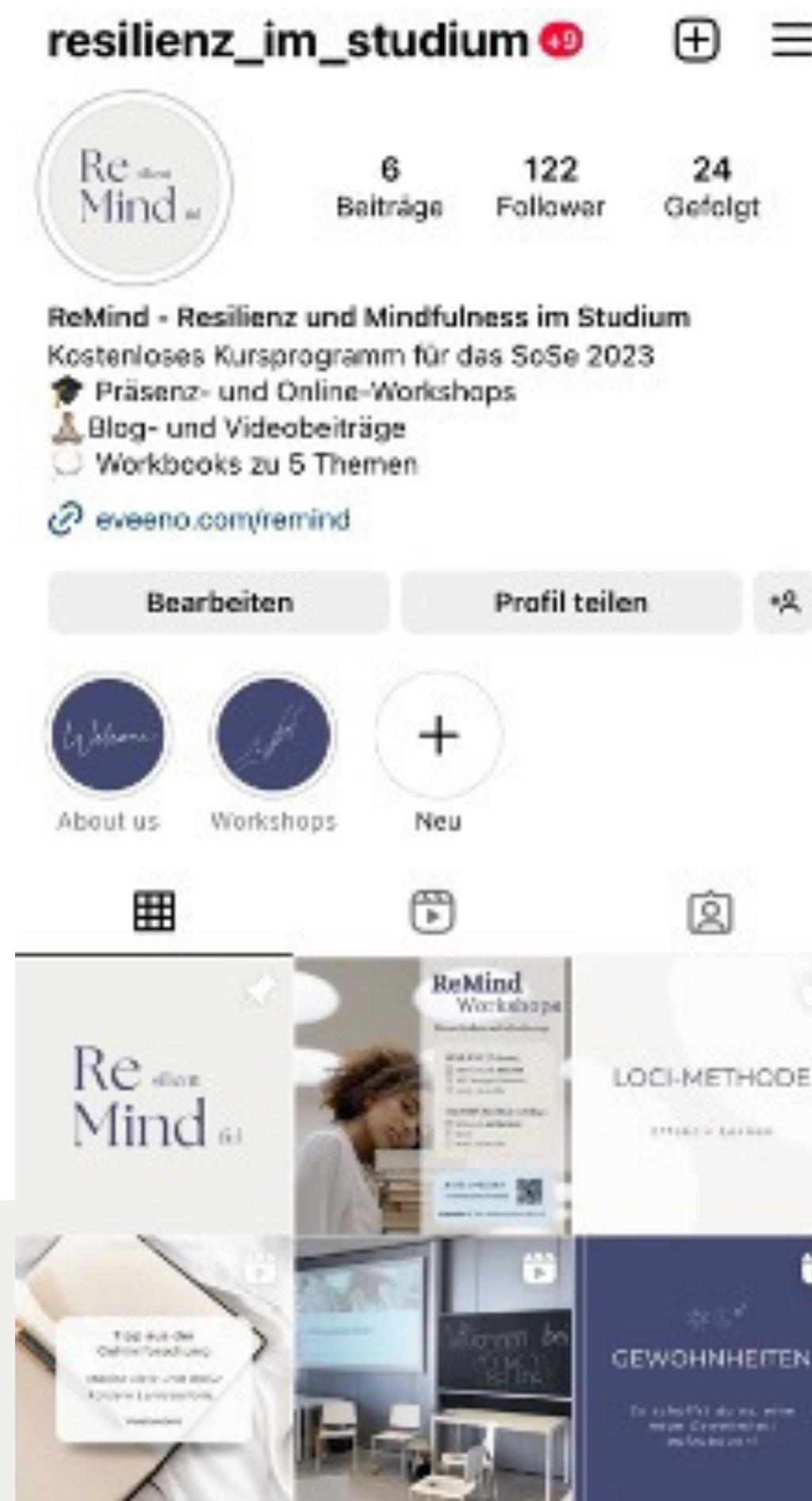
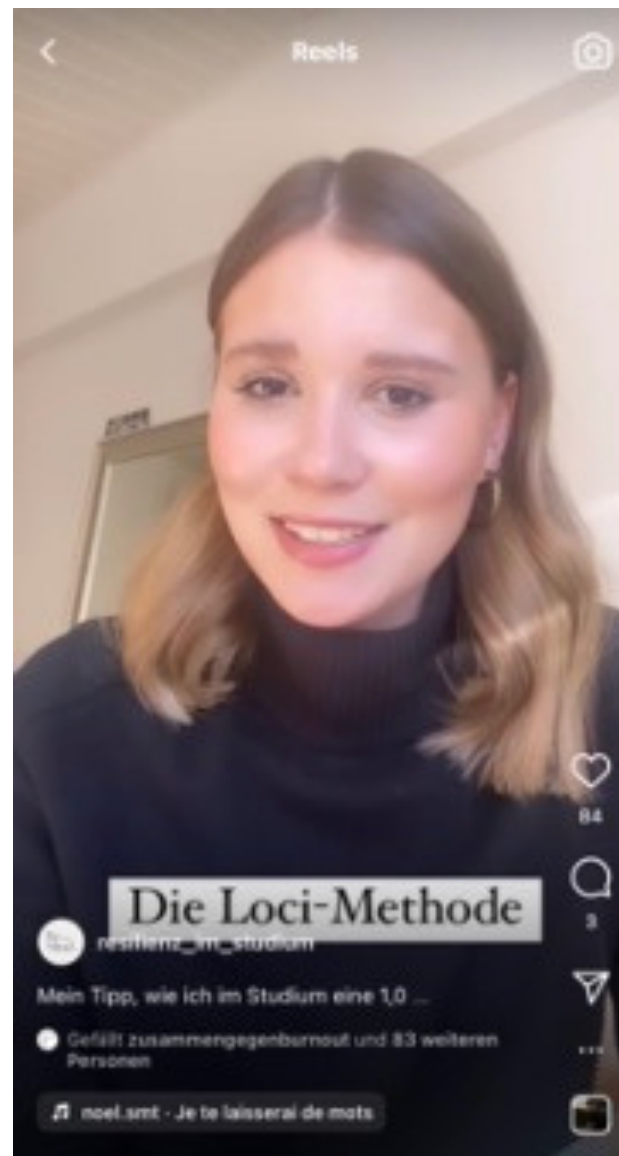
### Goodbye Unistress – strukturiert ins Semester!

**A**m Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch? Dann kommen hier einige Tipps, wie du dein Semester die gesamten vier Monate über gut strukturieren kannst!



# KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

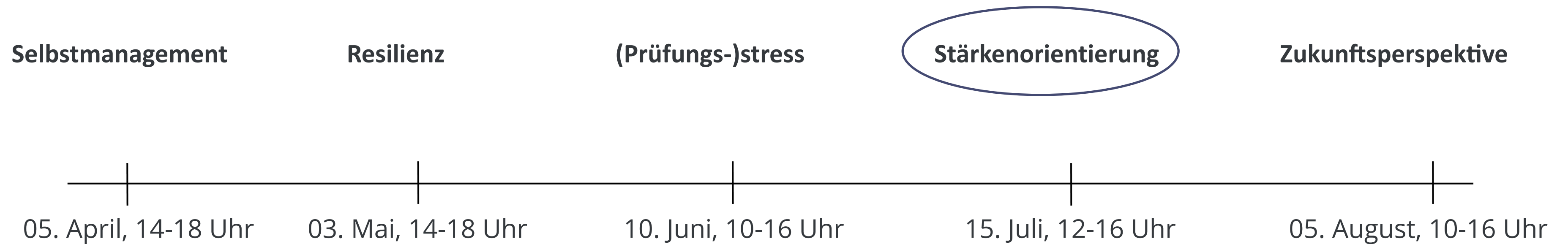
# REMINd



@resilienz\_im\_studium

STÄRKENORIENTIERUNG

# Workshops SoSe 2023



ANMELDUNG

[eveeno.de/remind](https://eveeno.de/remind)

# Stärkenorientierung

## Lernziele

- Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Erarbeitung eines individ. Stärken- und Ressourcenprofils
- Auflösung negativer Glaubenssätze

## Material

- Blogbeiträge
- Workbook



# Vorstellungsrunde

- 1) Warum bin ich hier? Was wünsche ich mir durch die Teilnahme?
- 2) Was kann ich gut?
- 3) Was kann ich überhaupt nicht gut?



# EINFÜHRUNG STÄRKEN

PART 1



...Eigenschaften von Menschen, die im Leben dabei helfen, private und berufliche Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu bewältigen.

...Muster oder Gewohnheiten, die auf unseren Erfahrungen und unserem Handeln basieren.

...sind erlernt. Sie gehören zu unserer persönlichen Ausstattung, sind aber natürlich auch veränderbar und deshalb keine fixen Eigenschaften. Wir können sie entwickeln und verfeinern.



## STÄRKENORIENTIERUNG

# Charakterstärken

## WEISHEIT UND WISSEN

*Kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten*

Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weisheit

## MUT

*Emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung interne und externe Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden.*

Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus

## MENSCHLICHKEIT

*Stärken, die das Gemeinwesen fördern.*

Fairness, Führungsvermögen, Teamwork

## TRANSZENDENZ

*Stärken, die uns einer höheren Macht näherbringen und Sinn stiften.*

Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität

## MÄßIGUNG

*Stärken, die Exzessen entgegenwirken.*

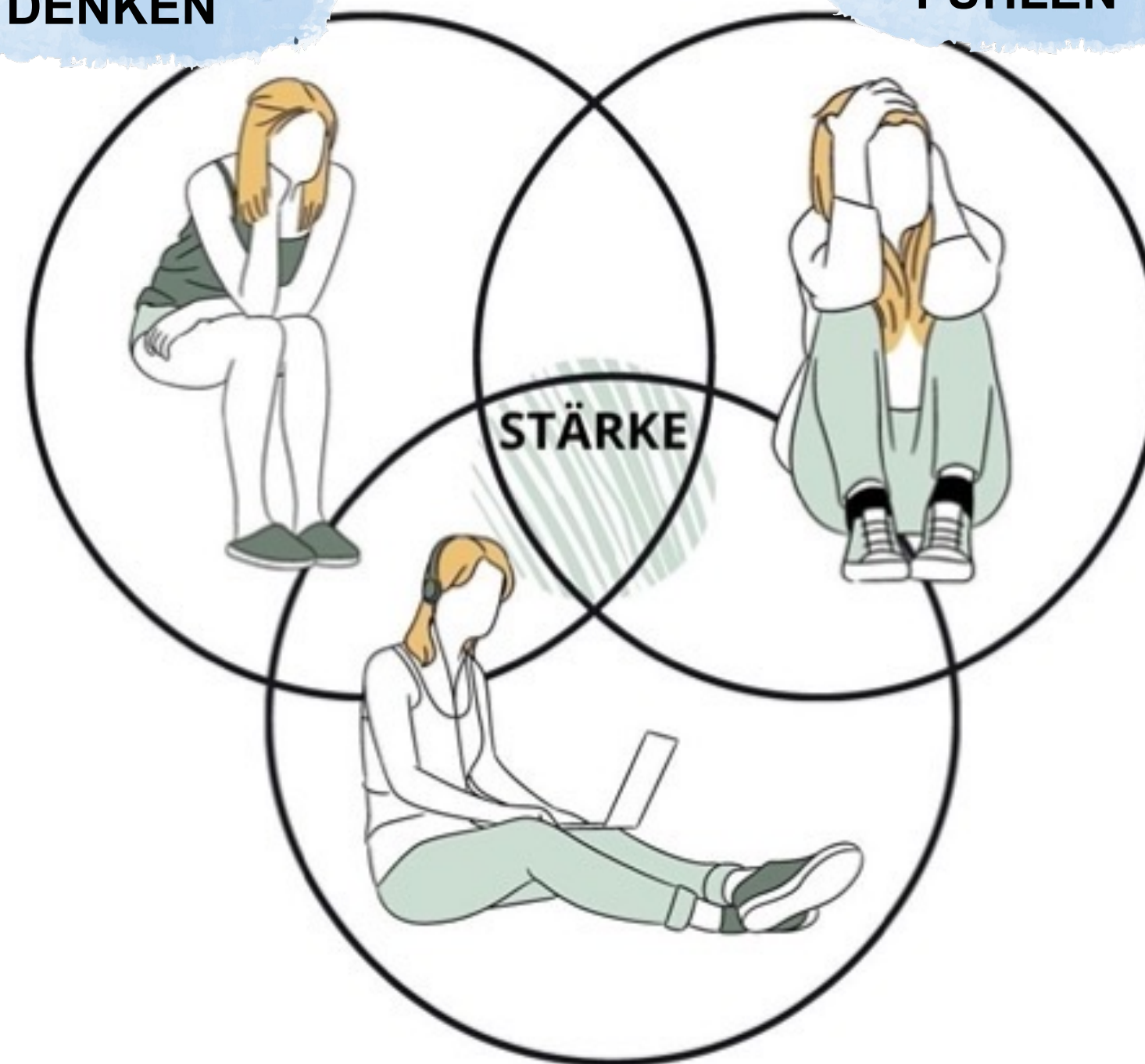
Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation

Unsere Stärken sind positive Eigenschaften, die bestimmen, was wir tun, wie wir denken und fühlen und wer wir sind.

Sie sind ein Dreiklang von Denken, Fühlen und Handeln und zeigen sich dementsprechend auch in unserem Verhalten, unseren Gedanken und unseren Gefühlen. Damit gehen sie über den Bereich der Verhaltensweisen hinaus.

Warum ist eine Stärke mehr als erlerntes Verhalten? Weil sich dabei Denken und Fühlen positiv mit dem Verhalten verbinden. Damit aus einem Verhalten eine Stärke wird, brauchen wir eine entsprechende Einstellung bzw. Denkmuster dazu.

Und Stärken sind grundsätzlich gut bzw. haben positive Auswirkungen.

**DENKEN****FÜHLEN****HANDELN**

## Wir verbringen viel Zeit & Mühe mit Unvollkommenheiten des Lebens

Von Geburt an

Schwächen sind uns in Wiege gelegt



Energieräuber

Weil wir an unseren Schwächen herumschrauben

Forschung

Krankheitsforschung  
älter als  
Glücksforschung

Kampf

Unvollkommenheit =  
Makel = Kampfansage  
an unser  
Selbstbewusstsein

Wissenschaft

Kennt zig  
Scheidungsgründe,  
aber wenig  
Geheimnisse  
glücklicher Ehen

Wer seine Stärken stärken will, muss diese überhaupt erst einmal kennen. Gleichzeitig benötigt diese Strategie die Akzeptanz und Toleranz der persönlichen Defizite.

Stärken geben Energie und ermöglichen beste Leistung.

Indem Du Deine eigenen Kompetenzen identifizierst, kannst Du Deine Stärken stärken, mehr Selbstbewusstsein entwickeln und erfolgreich sein.

Selbsteinschätzung ist der erste Weg.

STÄRKENORIENTIERUNG

# Frage ins Plenum

“

*Was ist Stärke überhaupt? Und was bedeutet das für dich?*





# SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

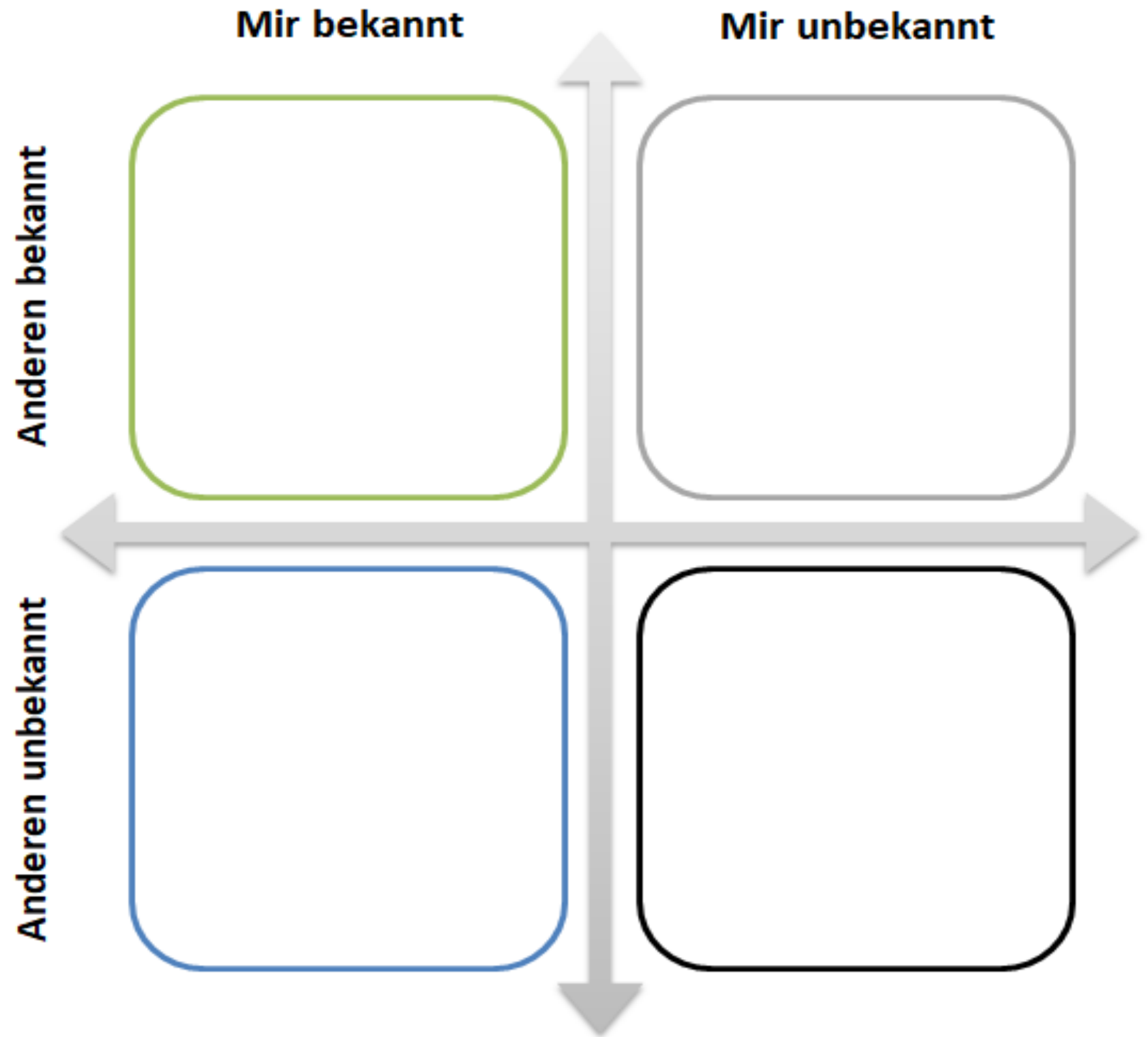
PART 2

# Johari Fenster

ist ein Kommunikationsmodell, das die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung grafisch darstellt.

Eine visuelle Gegenüberstellung bewusster und unbewusster Persönlichkeitsmerkmale, Eigenschaften und Verhaltensweisen.

Es zeigt die Unterschiede zwischen dem, was wir über uns selbst wissen und dem, was andere über uns denken.

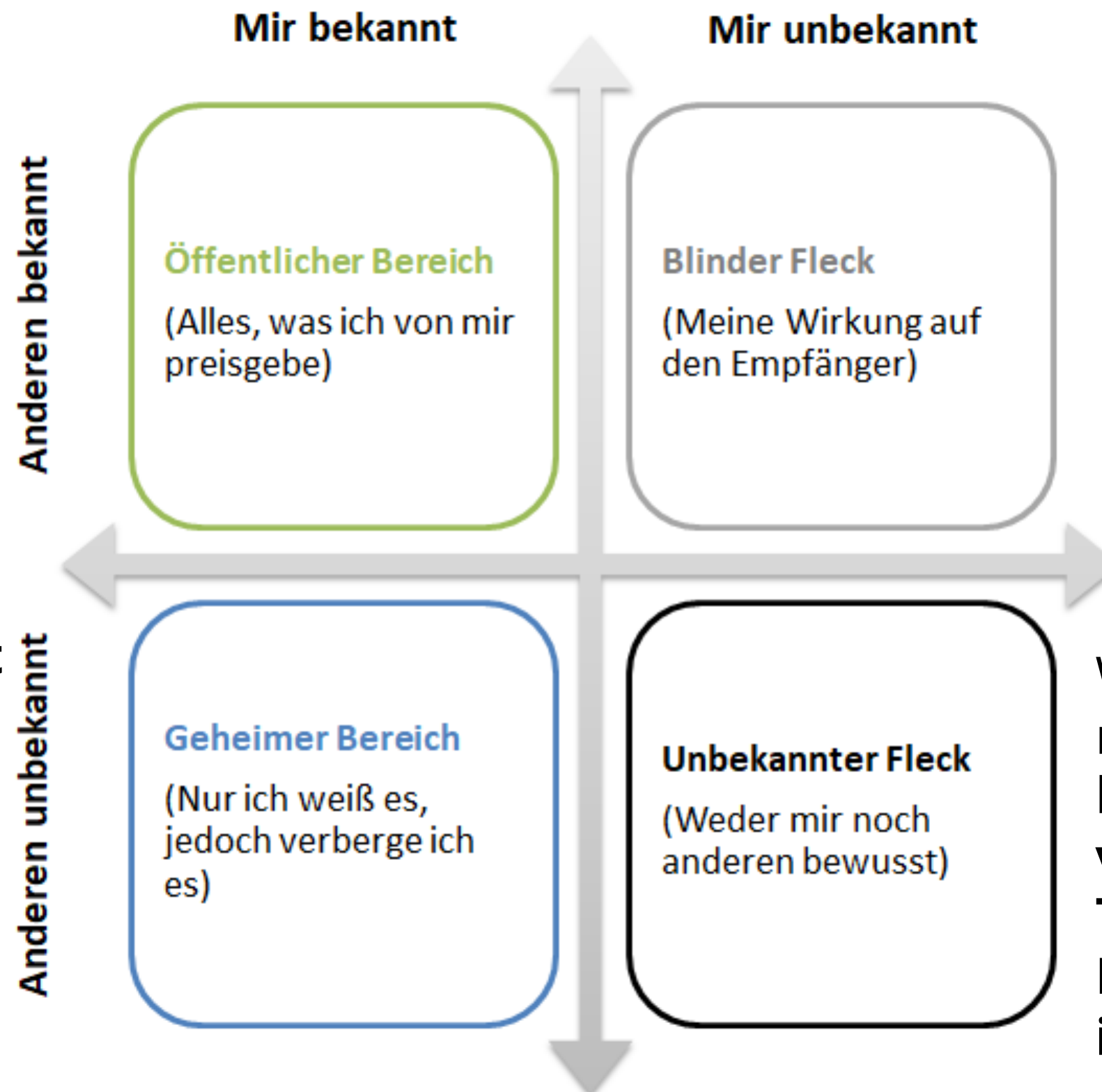




Wie groß die einzelnen Quadranten sind, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

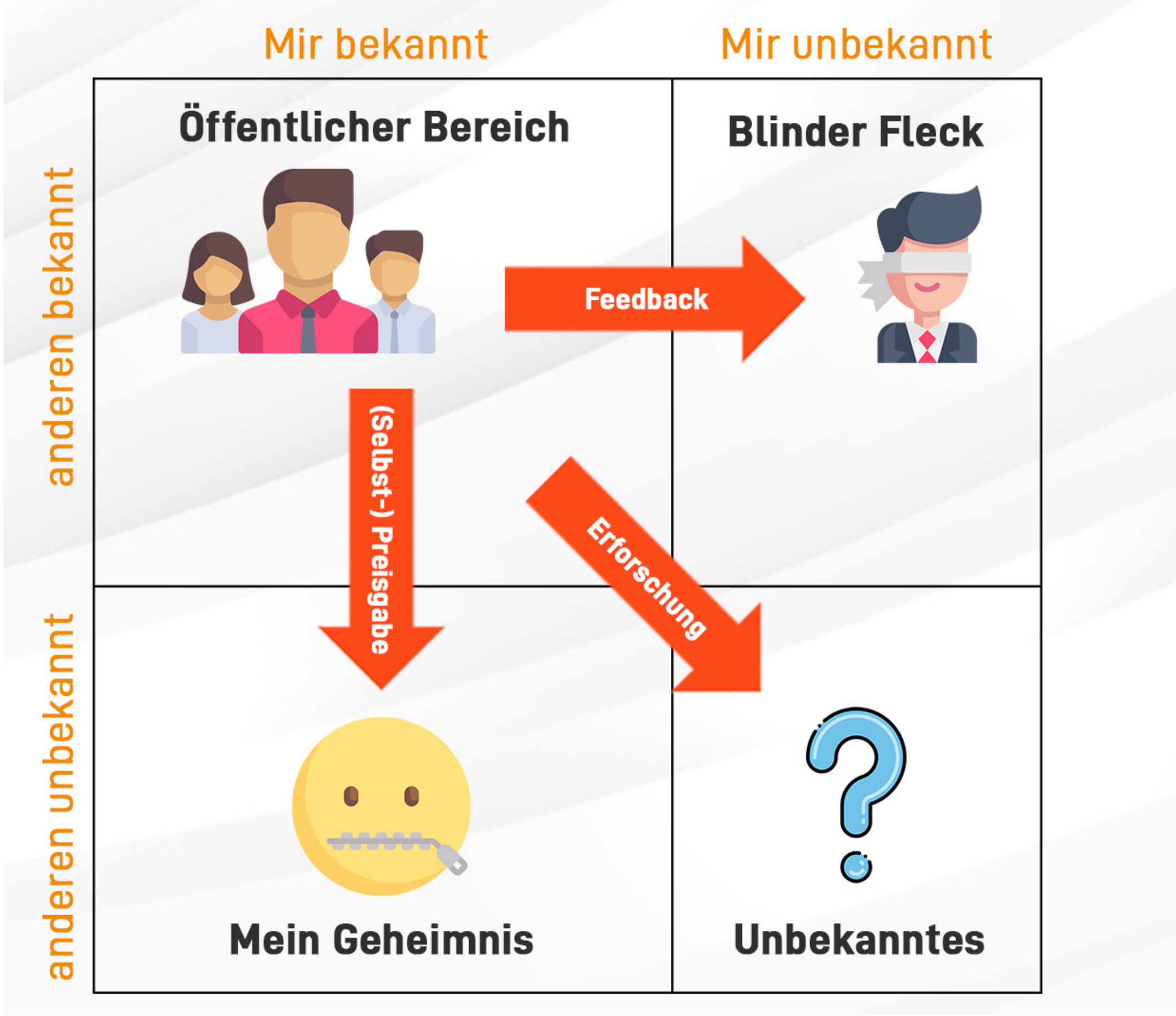
**Kann man verändern**  
**äußere Merkmale** (z. B.:  
Erscheinungsbild,  
Umgangsformen oder  
körperliche Reaktionen)  
**persönliche**  
**Eigenschaften** (z. B.:  
Ängstlichkeit, Arroganz,  
Ehrgeiz)  
**Einstellungen** (z. B.  
Glauben, Moral, Werte)

**vor seiner Umwelt**  
**verbirgt**  
**Heimliche**  
**Wünsche",**  
**"empfindliche**  
**Stellen" und "tiefe**  
**Ängste**



nicht weiß oder wahrnehmen will.  
**unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensweisen** können wir uns bewusst machen.  
in Form von **Feedback** bewusst aufnehmen oder aktiv erfragen.  
Auch Verärgerung und Konflikte können helfen, Anteile des blinden Flecks zu erkennen.

Weder dem Betroffenen noch seiner Umwelt sind sie bewusst oder bekannt.  
**verborgene Talente, ungenützte Begabungen** oder **traumatische Erlebnisse.**



Je mehr ein Mensch über seine Wirkung auf andere weiß,  
desto einfacher gelingt ihm die Kommunikation mit der Umwelt  
– man wirkt authentisch!

# Tandemarbeit (20 Min.)

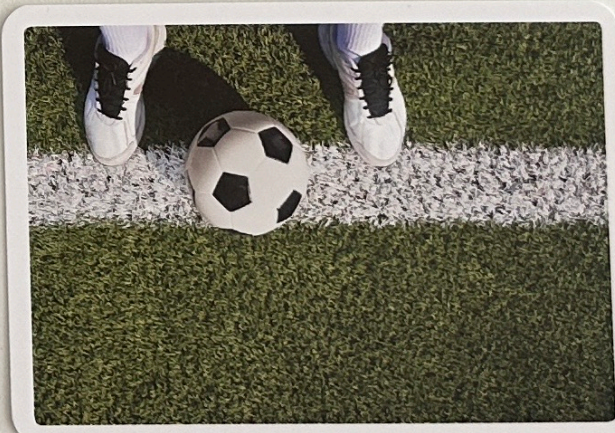
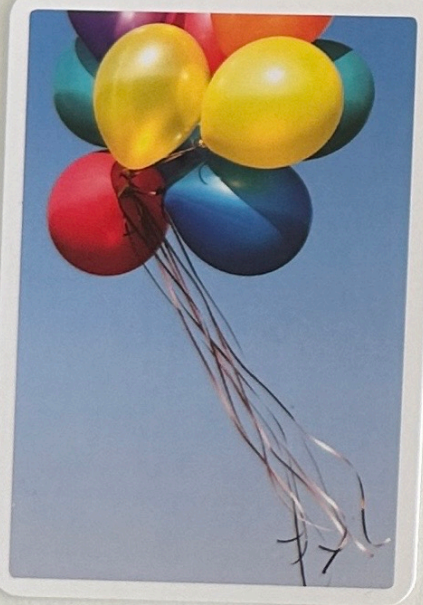
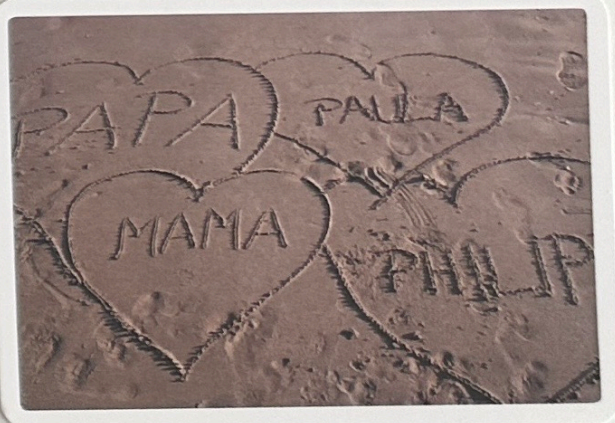
Sucht euch eines der Bilder aus, das zu euch passt / zu dem ihr eine Verbindung spürt.

- 1) Nutzt die Tandemarbeit, um euch gegenseitig vorzustellen. Ihr werdet die kommenden Übungen in denselben Tandems erarbeiten.
- 2) Tandempartner\*in 1 interpretiert das gewählte Bild des Gegenübers und schenkt Tandempartner\*in 2 einen Ideenkorb an Worten zum gewählten Bild: Nenne alle Assoziationen, Gefühle, Bilder, Metaphern die du mit der gegenüberstehenden Person in Verbindung bringst.

# Tandemarbeit (20 Min.)

3) Tandempartner\*in 2 hört einfach nur zu ohne die Interpretation zu Bestätigen oder Abzulehnen. Danach werden die Rollen getauscht.

4) Im Anschluss könnt ihr euch dazu austauschen. Wo seht ihr Gemeinsamkeiten und Unterschiede?



STÄRKENORIENTIERUNG

# Frage ins Plenum

“

*Was ist in den Tandems aufgetaucht?*



# DAS EIGENE STÄRKENPROFIL

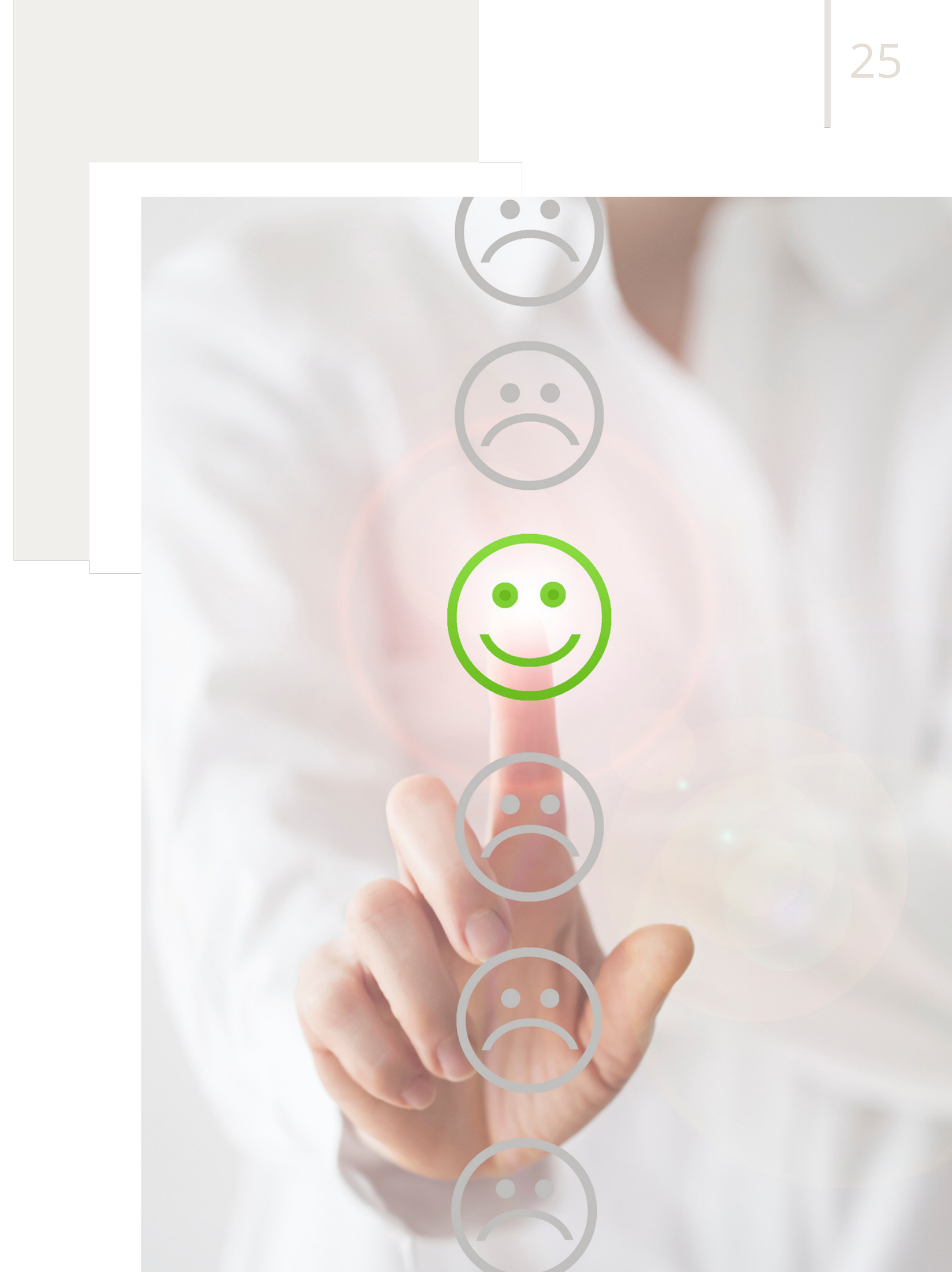
PART 3



# Positive Psychologie

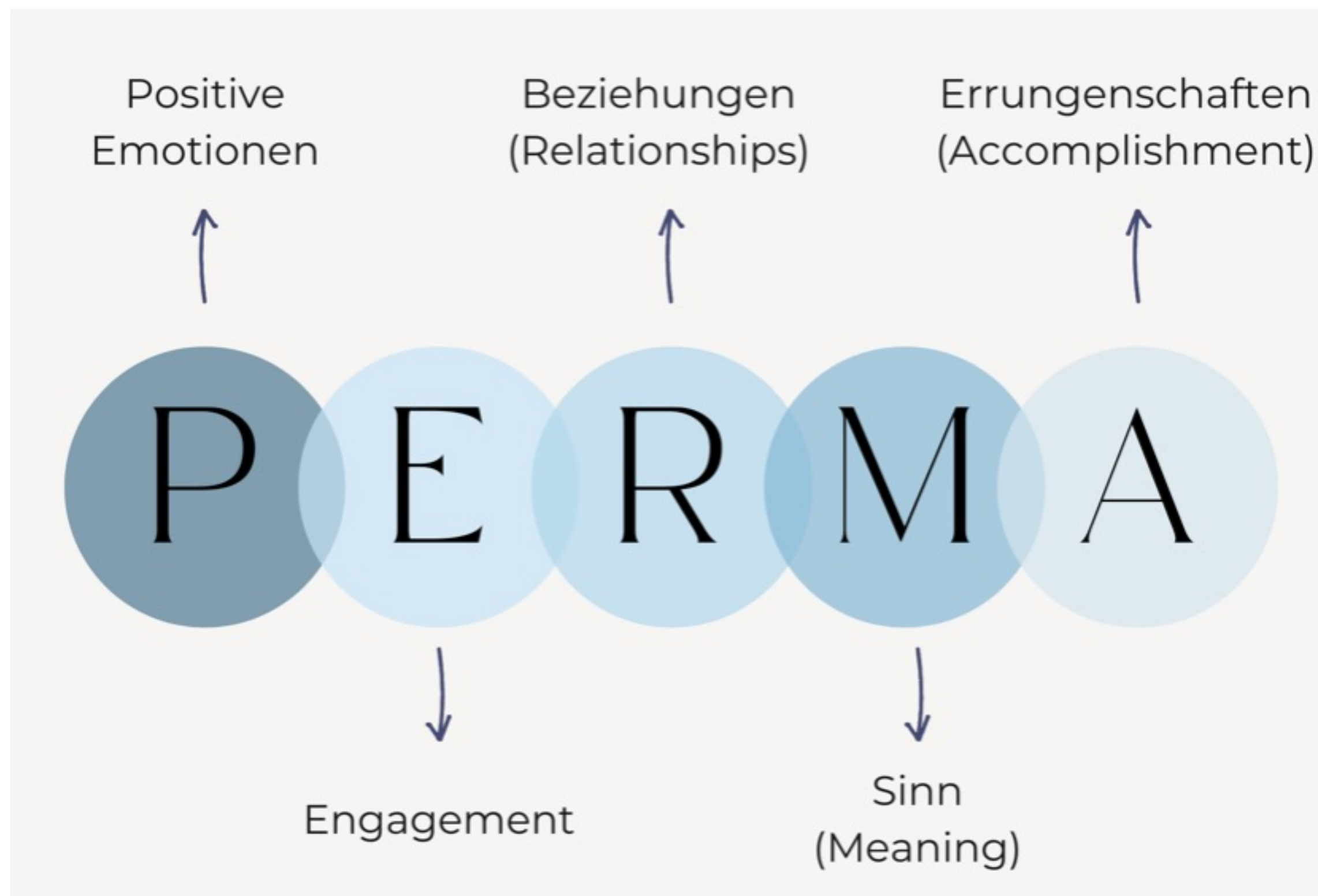
Warum sind Stärken wichtig?

- Menschen, die ihre Stärken kennen, führen ein glücklicheres und erfolgreicherer Leben
- Stärken wirken wie ein psychologischer Puffer gegen Depressionen und Angststörungen
- **Ansatz der Positiven Psychologie:** Wissenschaft zeigt, dass Wohlbefinden und Glücksgefühle entstehen, wenn wir uns auf Aktivitäten und Gedanken fokussieren, die positive Gefühle stärken



STÄRKENORIENTIERUNG

# Positive Psychologie



# Positive Psychologie

<p><b>Weisheit &amp; Wissen</b></p> <p>Kreativität Neugier Liebe zum Lernen Urteilsvermögen Weisheit</p>	<p><b>Courage</b></p> <p>Ehrlichkeit Mut / Tapferkeit Begeisterungsfähigk. Beharrlichkeit &amp; Fleiß</p>	<p><b>Menschlichkeit</b></p> <p>Fähigkeit zu Lieben Freundlichkeit / Großzügigkeit Soziale Intelligenz</p>
<p><b>Gerechtigkeit</b></p> <p>Führungsvermögen Fairness Teamfähigkeit</p>	<p><b>Mäßigung</b></p> <p>Bescheidenheit Vergebungsbereit- schaft Umsicht / Vorsicht Selbstregulation</p>	<p><b>Transzendenz</b></p> <p>Spiritualität Dankbarkeit Optimismus Humor Sinn für das Schöne</p>

STÄRKENORIENTIERUNG

# REMINDER

“

REMINDER

Euer Selbstwert, eure Stärken und eure Ressourcen sind immer da. Manchmal ist es nur schwierig, seinen Zugang dazu wieder zu finden.

YES

YOU

CAN

## STÄRKENORIENTIERUNG

# Selbsterfahrung (15 Min.)

## EINZELARBEIT:

1) Beantwortet die 6 Reflexionsfragen in eurem Workbook (S. 3) .

2) Versucht danach eure 4-5 größten Stärken aus den 24 Charaktereigenschaften der Positiven Psychologie zu identifizieren und umkreist diese im Workbook (S. 5) .

*Hilfestellung: Überlegt welche der 24 Charakterstärken ihr in eurem Alltag häufig nutzt.*

## DEINE STÄRKEN

Um dein individuelles Stärkenprofil zu erarbeiten, reflektiere einmal.

Leichtigkeit: Welche Aufgaben / Aktivitäten erledigst du sozusagen spielerisch, ohne lange darüber nachzudenken?

---



---

Gute Ergebnisse: Bei welchen Tätigkeiten erzielst du überraschend gute Ergebnisse - manchmal scheinbar ohne Anstrengung?

---



---

Lerntempo: Welche Themen verstehst du sehr schnell? Was lernst du ohne große Anstrengung?

---



---

Motivation: Welche Aufgaben ziehen dich magisch an? Was macht dir Freude? Was würdest du gerne häufiger tun?

---



---

Begeisterung: Wofür kannst du dich begeistern? Wobei blüht du auf?

---



---

Zielstrebigkeit: Gibt es auch Aufgaben, die du sofort erledigst? Oder Aufgaben, bei denen du die Zeit vergisst?

---



---

## DEINE STÄRKEN

DAS SIND MEINE STÄRKEN...

Du findest hier die 24 Charakterstärken der positiven Psychologie. Nachdem du deine Stärken nun reflektiert hast, umkreise deine 4-5 sogenannten Signaturstärken.<sup>1</sup>

<b>Weisheit &amp; Wissen</b> Kreativität Neugier Liebe zum Lernen Urteilsvermögen Weisheit	<b>Courage</b> Ehrlichkeit Mut / Tapferkeit Begeisterungsfähigkeit Beharrlichkeit & Fleiß	<b>Menschlichkeit</b> Fähigkeit zu Lieben Freundlichkeit / Croßzügigkeit Soziale Intelligenz
<b>Gerechtigkeit</b> Führungsvermögen Fairness Teamfähigkeit	<b>Mäßigung</b> Bescheidenheit Vergebungsbereit- schaft Umsicht / Vorsicht Selbstregulation	<b>Transzendenz</b> Spiritualität Dankbarkeit Optimismus Humor Sinn für das Schöne

STÄRKE DEINE STÄRKEN - CHALLENGE

Wenn du Lust hast, nimm die Challenge an und stärke deine Stärken.

### 1. Schritt

Suche dir eine Stärke aus, die du gerne stärken möchtest. Überlege, wie du diese Stärke heute einsetzen könntest. Bei der Stärke "Neugier" könntest du bspw. etwas ausprobieren, was du noch nie gemacht hast oder eine spannende Veranstaltung besuchen.

### 2. Schritt

Halte schriftlich fest, wie du deine Stärke heute nutzen möchtest. Schreibe abends auf, wie du dich gefühlt hast und welche Erfahrungen du gemacht hast.

STÄRKENORIENTIERUNG

# Frage ins Plenum

“

*Wie war die Selbsterfahrung für euch?*

# Reflexion im Plenum

- 1) Welche Stärken sind mir sofort in den Sinn gekommen? Wo musste ich länger überlegen?
- 2) Was war für mich überraschend während des Selbsterfahrungsaustauschs?
- 3) Mit welcher Stärke möchte ich mich noch mehr beschäftigen?

# Energizer





# SCHWÄCHEN TRANSFORMIEREN

PART 4

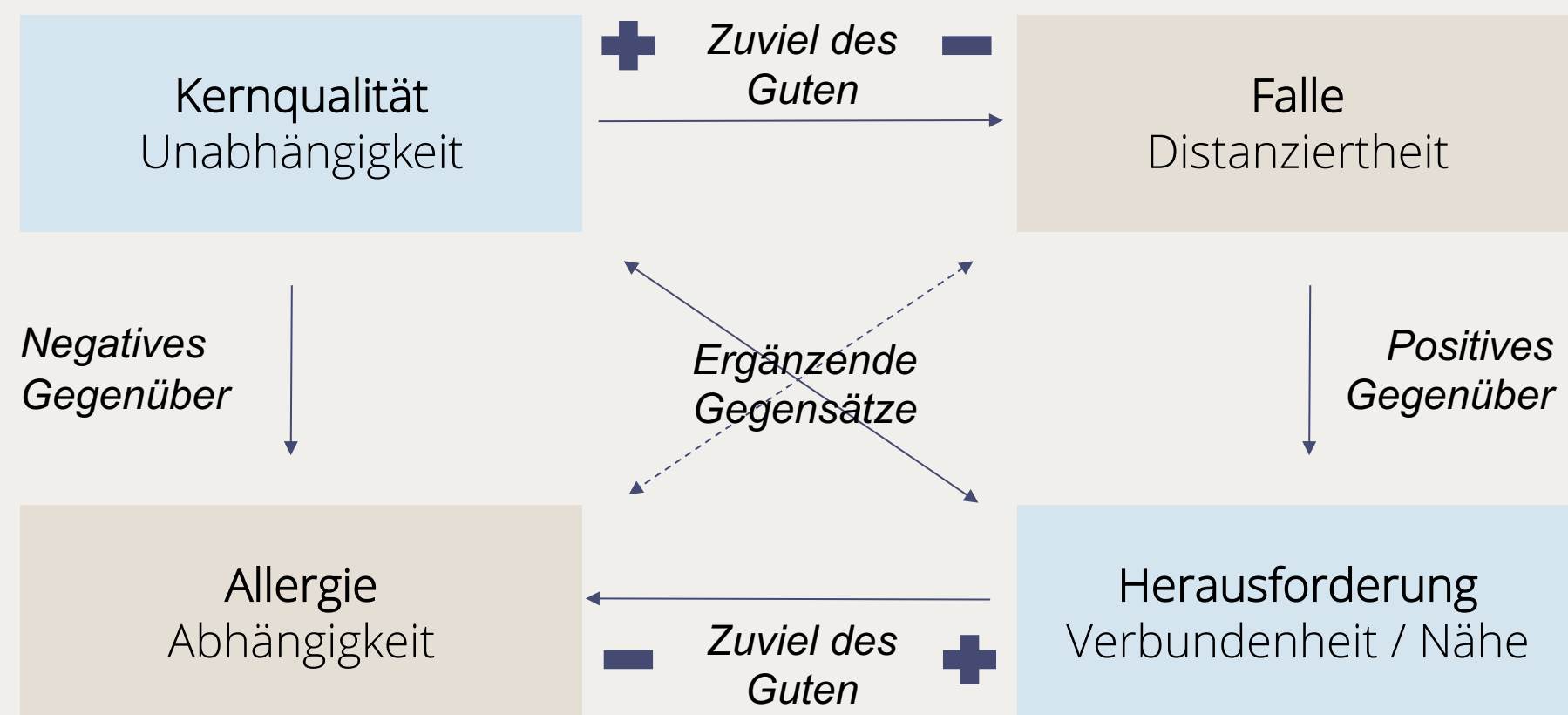
## SCHWÄCHEN TRANSFORMIEREN

# Werte- / Kernquadrat

*Stärken und Schwächen bewegen sich alle auf einem Kontinuum*

Das Werte- / Kernquadrat kann uns dabei helfen....

- Unsere Werte, was wir als Stärken ansehen in **Balance** zu halten
- **Entwicklungsrichtungen** von negativen Werten (Schwächen) entdecken
- Stärken / positive Werte in **konstruktiver Weise wirksam** werden lassen



Nach Daniel Ofman & Schulz von Thun



In jeder Allergie oder Falle (Schwächen) steckt ein Wert der positiv ist und der gestärkt werden kann. Wir dürfen also unsere **Schwächen sehen, akzeptieren** und versuchen die **positiven Werte** darin zu stärken um unseren Handlungsspielraum zu erweitern.

Häufig stecken **Glaubenssätze** dahinter, wie z.B. "Ich muss es allein schaffen", "Ich muss stark sein" die uns beschäftigen und mit unseren Schwächen verbunden sind.

# Glaubenssätze

# “

*"Glaubenssätze sind innere Sätze, die auch als Skriptsätze bezeichnet werden können. Sie sind mächtige Werkzeuge, die unsere Wahrnehmungen filtern und als eine Art Verhaltensvorschrift wirken."*

funktional

"Ich habe Bedürfnisse und darf sie frei äußern."

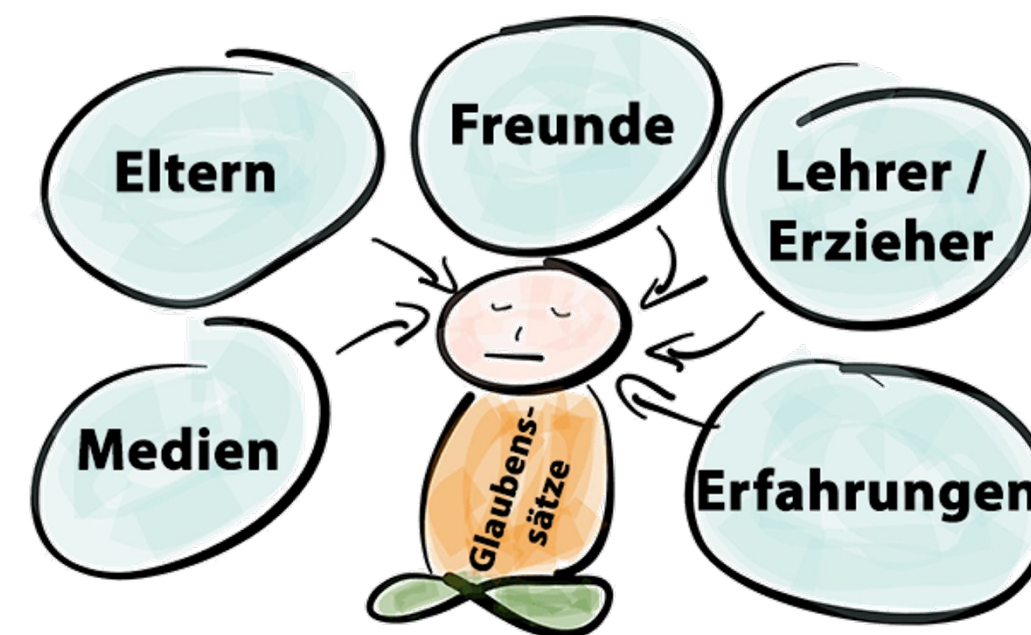


dysfunktional

"Emotionen darf man nicht zeigen."



# Glaubenssätze



## Schweregrade von Glaubenssätzen

Zunehmend  
unbewusst  
und  
schwerer  
aufzulösen

### Seichte Glaubenssätze

Dinge, die du oft als Erwachsener anfängst gewohnheitsmäßig zu denken (und glauben).

#### Beispiele:

- *Die Deutschen sind Spießer!*
- *Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!*
- *Ich brauche mehr Geld!*

### Gefestigte Glaubenssätze

- Hast du gelernt, als du schon eine selbstständig denkende Person warst.
- Du glaubst es schon einige Jahre.

#### Beispiele:

- *Männer wollen nur das eine!*
- *Ich habe immer Pech!*
- *Ich bin kompliziert.*

### Tief verankerte Glaubenssätze

- Hast du als Kleinkind gelernt, als du alles aufgesaugt hast, wie ein großer Schwamm.
- Betrifft oft sehr fundamentale Dinge über dein Sein und die Welt.

#### Beispiele:

- *Ich verdiene keine Liebe.*
- *Ich muss mich unterordnen.*
- *Ich bin unwichtig.*

STÄRKENORIENTIERUNG

# Frage ins Plenum

“

*Welche Glaubenssätze sind euch bisher im Alltag begegnet?  
Welche Schwäche wird dort suggeriert?*



## STÄRKENORIENTIERUNG

## Protokoll

Welche Glaubenssätze sind euch bisher im Alltag begegnet? Welche Schwäche wird dort suggeriert?

34 Responses

Vertrauen ist gut Kontrolle ist besser

Sei perfekt

Ich muss mich anpassen um gemocht/  
akzeptiert zu werden

"Weinen ist eine Schwäche."

Ich bin nicht genug.

Mach schnell und beeil dich

"So wie du aussiehst/dich benimmst, wirst  
du niemals einen Freund haben"

Ich bin schlechter im Vergleich zu anderen

Ich darf nicht negativ auffallen

Welche Glaubenssätze sind euch bisher im Alltag begegnet? Welche Schwäche wird dort suggeriert?

34 Responses

Keiner interessiert deine Gefühle

Stell dich nicht so an.

Du musst studieren, sonst wird man heute  
nichts mehr

Du musst nicht scheitern sein.

Du bist unwichtig, ohne dich wäre alles  
besser

Du musst so sein wie alle anderen;sonst  
wirst du nicht akzeptiert.

Nur im Studium musst du durchballern, dann  
bist du hinterher erfolgreich -> burnout)

Welche Glaubenssätze sind euch bisher im Alltag begegnet? Welche Schwäche wird dort suggeriert?

34 Responses

Ich darf keine Fehler machen

"Du musst abnehmen/zunehmen, damit du  
dich in deinem Körper wohl fühlst"

Frauen sind zu sentimental.

Ich muss produktiv sein / Pausen müssen  
verdient werden

Du bist faul

Mach es allen recht

"Ausruhen kannst du in der Rente"

Nur wenn ich etwas leiste bekomme ich  
Anerkennung

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Welche Glaubenssätze sind euch bisher im Alltag begegnet? Welche Schwäche wird dort suggeriert?

34 Responses

Was machst du? Du wirst nicht schaffen. Ich  
bin nicht genug, oder alle anderen ist  
besser bzw. macht besser als ich.

Der Klügere gibt nach.

Ich bin ganz auf mich allein gestellt. - Man  
wird als Einzelgänger gesehen, wenn man  
zu keiner Gruppe gehört.

"Erst die Arbeit, dann das Vergnügen"

Die anderen können es besser.  
(Selbstzweifel)

- Du bist störend für andere so wie du bist

Im professionellen Bereich ist meine  
Emotionalität fehl am Platz

Männer weinen nicht

Was Du heute kannst besorgen, verschiebe  
nicht auf morgen

# Tandemarbeit (30 Min.)

- 1) Sucht euch von den zuvor gesammelten Glaubenssätzen einen aus, den ihr mit eurer Partner\*in näher besprechen und transformieren möchtet.
- 2) Geht gemeinsam die Schritte im Workbook (S. 6/7) durch, die Fragen dort helfen als Anregung.
- 3) Sammelt eure Antworten im Workbook und befüllt anschließend euer ReMind-Glas mit dem neuen Glaubenssatz.

STÄRKENORIENTIERUNG

# Frage ins Plenum

“

*Was ist in den Tandems aufgetaucht?  
Gibt es Fragen, Erkenntnisse, Anregungen?*





# STÄRKEN STÄRKEN

PART 5

## STÄRKENORIENTIERUNG

# Stärken stärken

Wie kann ich meinen Zugang zu meinen Stärken stärken? Wie kann ich meine Stärken im Alltag stärken?

- Das Umfeld zu den eigenen Stärken befragen
- Vergangene Herausforderungen und Problemlösungen reflektieren
- Reframing eigener Schwächen in Stärken
- Tätigkeiten überlegen, bei denen man seine Stärke in Zukunft auf neue Art und Weise einsetzen möchte
- Challenge: 3 Wochen lang eine Sache ausprobieren, die du noch nie gemacht hast



# Reflexionsaufgabe für Zuhause

Beantwortet folgende Fragen (S. 8 im Workbook).

- 1) *Wie kann ich meine Stärken nutzen und weiter ausbauen?*
- 2) *Wie kann ich meine externe Ressourcen einsetzen?*
- 3) *Für welche Stärken / Ressourcen bin ich dankbar?*
- 4) *Wie kann ich meine persönlichen Stärken im Studiumskontext gezielter nutzen?*

Haltet zum Schluss eure Antworten, Erkenntnisse und Übungen im ReMind-Glas fest, die ihr mit in euren Studienalltag nehmen möchtet.

STÄRKENORIENTIERUNG

# Feedback

Zwischenevaluation Fragebogen



STÄRKENORIENTIERUNG

# Protokoll



STÄRKENORIENTIERUNG

# Workshops SoSe 2023

Selbstmanagement

Resilienz

(Prüfungs-)stress

Stärkenorientierung ✓

Zukunftsperspektive

05. April, 14-18 Uhr

03. Mai, 14-18 Uhr

10. Juni, 10-16 Uhr

15. Juli, 12-16 Uhr

05. August, 10-16 Uhr

ANMELDUNG

[eveeno.de/remind](https://eveeno.de/remind)



**Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!**



WEITERE INHALTE GIBT  
ES HIER



resilienz-im-  
studium.de



@resilienz\_im\_studium



@resilienz\_im\_studium





### **Literaturangaben**

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.

Luft, J., & Ingham, H. (1961). The johari window. *Human relations training news*, 5(1), 6-7.

Migge, B. (2014). *Handbuch Coaching und Beratung*. Beltz.

Ofman, Daniel (2009). *Hallo, ich da...?!: Entdecke deine Kernqualitäten mit dem Kernquadrat*. deBoom Verlag.

Ruch, Willibald; Proyer, Rene T (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie*, 36:60-70.

Schulz von Thun, Friedemann (2001). *Miteinander reden 2*. Berlin: Rowohlt. (S. 38 – 55)

### **Bildquellen**

ZRM Bilderübersicht über: <https://www.mandalidis.ch/coaching/2022/02/ZRM-Bild-1024x718.jpg>

Alle Bilder lizenzfrei über...

[www.canva.com](http://www.canva.com)

[www.pexels.com/de-de/@cottonbro/](http://www.pexels.com/de-de/@cottonbro/)