

# WORKBOOK

## STÄRKEN- ORIENTIERUNG

ReMind - dein Reminder für Resilienz  
und Mindfulness im Studium



Re  
Mind

# Willkommen

*bei deinem Workbook zu Modul 4 "Stärkenorientierung". In diesem Modul lernst du...*

*...alles rund um deine eigenen Stärken und wie du diese gezielt im Studienalltag einsetzen kannst sowie den Umgang mit Schwächen und negativen Glaubenssätzen.*

*Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: [www.resilienz-im-studium.de](http://www.resilienz-im-studium.de)*

*Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 4 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst. Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, deine Stärken und Ressourcen im Studium zu stärken.*

*Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:*

## *Deine Stärken*

- *Das Stärkenprofil*
- *Das schätzen andere an mir...*
- *Das habe ich schon gemeistert...*
- *Das sind meine Stärken...*
- *Entdecke & stärke deine Stärken - Challenge*

## *Umgang mit Schwächen*

- *Die Arbeit mit Glaubenssätzen*
- *Reframing von Schwächen*

*Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.*

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



**Joana Julie Scheppe**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de](mailto:joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de)



**Klara Ehrmann**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de](mailto:02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de)

# 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 blühst du auf?

---

---

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

---

---

# DEINE STÄRKEN

## DAS SCHÄTZEN ANDERE AN MIR

Eine weitere Möglichkeit, um mehr über deine Stärken zu erfahren, ist deine Mitmenschen zu fragen. Frage 3 Menschen in deinem Umfeld, was sie besonders an dir schätzen.

Du kannst ihnen gerne sagen, dass du gerade versuchst, dir deine Stärken bewusst zu machen und dir dabei eine Außenperspektive wünschst.

Das schätzen andere an mir...

---

---

---

---

---

Das schätzen andere an mir...

---

---

---

---

---

## DAS HABE ICH SCHON GEMEISTERT...

Um seine Stärken zu identifizieren, ist es außerdem immer sinnvoll, einen Blick zurückzuwerfen und zu schauen, was du schon alles gemeistert hast. Denn vergangene Herausforderungen liefern dir wichtige Hinweise auf deine Fähigkeiten.

Welche Herausforderung hast du zuletzt gemeistert?

Welche Fähigkeiten hast du dafür gebraucht? Welche Stärken kannst du ableiten?



# UMGANG MIT SCHWÄCHEN

Neben der Orientierung an den eigenen Stärken, kann es auch hilfreich sein, sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen. Denn häufig stecken hinter vermeintlichen Schwächen Glaubenssätze wie z.B. *"Ich kann das nicht"* oder *"Ich bin nicht genug"*, die uns verunsichern und in uns ein Schwächegefühl auslösen.

Glaubenssätze haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns Selbst und unsere Umwelt erleben. Welche negativen Glaubenssätze begegnen dir in deinem Alltag? <sup>2</sup>

Deine negativen Glaubenssätze:

## DIE ARBEIT MIT GLAUBENSSÄTZEN

Im Umgang mit negativen Glaubensätzen kann es uns helfen, negative Glaubenssätze in eine positive Richtung umzuwandeln. Glaubenssatzarbeit braucht jedoch Jahre, daher zeigen wir dir hier nur ein paar erste Schritte. Suche dir einen negativen Glaubenssatz aus, an dem du arbeiten möchtest.

**1. Schritt:** Wie fühlt sich der ausgewählte Glaubenssatz in dir an? Was hat dir der Glaubenssatz erfüllt? Was „kostet“ es dich, diesen Glaubenssatz zu haben?

---



---



---



---

**2. Schritt:** Wer äußert(e) diesen Glaubenssatz? Wie alt ist er? Was könnte die Person für eine positive Absicht gehabt haben? Was wäre der absolute Gegensatz zu dem Glaubenssatz? Welche Beweise / Gegenbeweise gibt es in der Gegenwart?

---



---



---



---

# UMGANG MIT SCHWÄCHEN

**3. Schritt:** Was würdest du ohne diesen Glaubenssatz fühlen? Was möchtest du stattdessen fühlen? Was hättest du als Kind, oder auch bis heute für positive Glaubenssätze gebraucht?

---



---



---



---

**4. Schritt:** Wie kannst du den Glaubenssatz abwandeln, sodass er in Alltagssituationen für dich hilfreich ist und dich stärkt? Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der zu deinen Werten passt - Wie fühlt es sich für dich an?

---



---



---



---

## REFRAMING VON SCHWÄCHEN

Eine weitere Möglichkeit, mit Schwächen umzugehen, ist das Reframing. Stärken und Schwächen sind keine voneinander abgetrennten Ressourcen, sie liegen meist auf einem Kontinuum, auf dem man sich bewegen kann und die positiven Seiten der Werte für sich erkennen und stärken kann. Denn in unseren Schwächen sind meist auch unsere Stärken verborgen und umgekehrt! <sup>3</sup>

Liste in dem untenstehenden Kasten alle Schwächen auf, die dir einfallen und versuche, sie rechts in einem neuen, positiven Licht zu visualisieren. Bsp.: Aus *"ich bin impulsiv"* wird *"ich bin spontan, offen für Neues"*

Deine Schwächen:

---



---



---



---



---

Reframing in Stärken:

---



---



---



---



---

# NEXT STEPS

Wie kann ich meine Stärken nutzen und weiter ausbauen?

---

---

---

---

Wie kann ich meine externen Ressourcen (im Studienkontext) einsetzen?

---

---

---

---

Für welche Stärken / Ressourcen bin ich dankbar?

---

---

---

---

Wie kann ich meine persönlichen Stärken im Studienkontext gezielter nutzen?

---

---

---

---



# GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema "Stärkenorientierung" durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, deine eigenen Stärken und Ressourcen für dein Studium zu festigen.

Im nächsten Monat geht es mit dem Thema Zukunftsperspektive weiter. Auch dazu findest du auf [resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de) ein Workbook, sowie Blog- und Videobeiträge.

WEITERE  
INHALTE  
GIBT ES HIER



[resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



@resilienz\_im\_studium



@resilienz\_im\_studium

## Quellen:

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

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

3 In Anlehnung an "Das Wertequadrat", Schulz von Thun und "Das Kernquadrat", Daniel Ofman

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

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