DIE STÄRKEN-SCHATZSUCHE

DEIN INSPIRIERENDES SELBSTCOACHING MIT MARIANNE KAINDL

ABB-Verlag

IMPRESSUM

© 2021-2022 – Marianne Kaindl
Website: www.see-marketing.de
Facebook: https://www.facebook.com/marianne.kaindl
LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/marianne-kaindl/
Instagram: https://www.instagram.com/mariannekaindl/
Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis:
Marianne Kaindl
Romolo Tavani, tomertu, Aldeca Productions, pixelliebe, JenkoAtaman, LIGHT-FIELD STUDIOS – stock.adobe.com
Myriams-Fotos, M. H., __Jasmin__ – pixabay

Cover-Gestaltung: Marianne Kaindl
Verlags-Redaktion: ABB-Verlag, Stetten bei Meersburg
Satz / Gesamtherstellung: See-Marketing – www.see-marketing.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin. Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht werden. Wenn Sie finden, jemand würde von der Stärken-Schatzsuche profitieren, schicken Sie ihm den Link www.marianne-kaindl.de, wo er ganz legal, kostenlos und ohne Urheberrechte zu verletzen, sein eigenes Exemplar ordern kann.

Aufblühen und durchstarten mit Marianne Kaindl
Marianne Kaindl M.A.
Winzerweg1
88719 Stetten bei Meersburg
Tel. 0 75 32 / 44 64 04
Mail: mk@marianne-kaindl.de
www.see-marketing.de

INHALTSVERZEICHNIS

Deine Schatzsucher-Route – Stärken-Suche mit System	Seite 4
Der wertvolle Hinweis am Startfeld Deiner Stärken-Schatzsuche	Seite 5
Poster, gerne auch zum Ausdrucken und Aufhängen	Seite 6
Schatzsuche 1: Was ist Dein Ziel?	Seite 7
Schatzsuche 2: Offensichtliche Stärken und ihr glattes Gegenteil. Mit Stärken-Schatzkarte auf der Seite 9	Seite 8-10
Schatzsuche 3: Das Bilder-Spiel	Seite 11-15
Katze Mira miaut dazwischen	Seite 16
Finale: Deine Stärken-Schatztruhe, der Weg zum Ziel und Dein erster Schritt	Seite 17-19
Danke!	Seite 20
Die Begleiterin auf Deinem Weg	Seite 21
Gerne bin ich auch weiterhin für Dich da / Kontaktdaten	Seite 22

DEINE SCHATZSUCHER-ROUTE – STÄRKEN-SUCHE MIT SYSTEM

Stärken lassen sich wunderbar dafür einsetzen, glücklicher und erfüllter zu leben und seine Ziele zu erreichen, beruflich und privat.

Voraussetzung ist, dass Du nicht ziellos eine möglichst lange Liste von Stärken zusammenstellst, sondern mit System vorgehst. Überleg Dir gleich am Anfang, wo Du mit ihnen hinwillst. Vielleicht steht eine Stärke, die jeder an Dir lobt, Deinem Glück eher im Weg. Selbstlosigkeit und Aufopferungsbereitschaft sind solche Kandidaten. Und vielleicht trägt eine kleine, mickrige Stärke in der untersten Ecke Deiner Stärken-Schatztruhe entscheidend dazu bei, dass es Dir richtig gut geht, sobald Du sie lebst.

Hier ist der Plan für unsere Stärken-Schatzsuche:

1. Dein Ziel
2. Stärken, die Du bereits kennst und die Dich unterstützen können, Dein Ziel leichter und entspannter zu erreichen
3. Suche nach verborgenen Schätzen
4. Auswertung und der 1. Schritt mit Deinen Stärken-Schätzen hin zum Ziel.

Bist Du dabei?
Bevor wir mit Schatzsuche 1 starten, habe ich einen Hinweis für Dich, der zentral wichtig ist. Wenn Du Dir nur allein diesen Tipp jeden Morgen vor Augen führst, hast Du schon einen riesigen Schatz gewonnen. Also, los geht's.

DER WERTVOLLE HINWEIS AM START-FELD DEINER STÄRKEN-SCHATZSUCHE

Konzentriere Dich nicht auf Deine Schwächen.
Konzentriere Dich auf Deine Stärken.

Gut, Schwachstellen völlig ignorieren kann gefährlich werden.

Meine Schwachstelle ist zum Beispiel die Buchführung. Die finde ich tödlich langweilig. Es würde mir sicher nicht gut bekommen, sie zu ignorieren. Ich kann sie entweder machen und den Steuerberater nochmals drüberschauen lassen, oder ich kann sie komplett an den Steuerberater abgeben. Fertig. Ich muss nicht Buchführungs-Expertin werden.

Viel effizienter ist es, wenn Du Dich auf das fokussierst, wo Du richtig gut bist. Bei mir sind das kreative Bereiche – Schreiben, Fotografieren, Marketing – und Beratung, Coaching / Hypnose-Coaching, Training. Menschen ermutigen und motivieren, dass sie aufblühen lassen, was in ihnen steckt, das liebe ich. Da liegen meine Stärken. Die zu entfalten und andere damit zu unterstützen und zu begleiten beim Aufblühen und Durchstarten – das ist mein Weg.
Wenn Du hauptsächlich versuchst, Schwächen auszumerzen, wirst Du nie richtig gut werden. Doch wenn Du das machst, wo Deine Stärken liegen, kann dabei etwas ganz Wunderbares entstehen!

Konzentrierst Du Dich auf Deine Schwächen, schwächt Dich das.
Konzentrierst Du Dich auf Deine Stärken, stärkt Dich das.

Weil das so zentral wichtig ist, habe ich dazu für Dich ein Poster gestaltet. Du findest es auf der nächsten Seite.

Wenn Du magst, dann druck es Dir aus und pinne es über den Schreibtisch, an eine Tür oder eine andere Stelle, wo Du es immer wieder siehst. Es ist auch eine gute Idee, es neben das Bett zu hängen.

KONZENTRIERST DU DICH
AUF DEINE SCHWÄCHEN,
SCHWÄCHT DICH DAS.

KONZENTRIERST DU DICH
AUF DEINE STÄRKEN,
STÄRKT DICH DAS.

Foto: tomertu – stock.adobe.com
Zitat-Autorin: Marianne Kaindl

SCHATZSUCHE 1: WAS IST DEIN ZIEL?

Bereit, mit Schatzsuche 1 zu starten?

Welches Ziel willst Du erreichen? Wir suchen nämlich nach Stärken-Schätzen, die Dich genau dabei unterstützen.

Viele, die sich auf Stärkensuche begeben, sammeln einfach wahllos und vergessen diesen ersten, wichtigen Schritt. Der ist aber von zentraler Bedeutung, wenn Du nicht nur eine Liste haben willst, sondern ein Ergebnis, das Dein Leben reicher und glücklicher macht.

Hier habe ich einige Vorschläge für Dich:

- „Ich möchte selbstwirksamer werden und deshalb Stärken mehr ausbauen und leben, mit denen ich Ideen in die Tat umsetzen kann, die mir wichtig sind."
- „Ich möchte selbstbewusster werden und selbstbewusster auftreten."
- „Ich will mein Unternehmen gut und sicher durch die Pandemie führen, und die Stärken, die mir helfen, das zu erreichen, will ich entdecken bzw. weiter ausbauen."
- „Ich möchte mich beruflich verbessern oder neu orientieren. Eine klarere Vorstellung meiner Stärken unterstützt mich, das mit Spaß und Selbstbewusstsein zu tun."
- „Ich habe demnächst eine wichtige Verhandlung, bei der es gut ist, mir meiner Stärken bewusst zu sein."
- „Ich will mich mit meinen Stärken einer Öffentlichkeit präsentieren, zum Beispiel: Vorträge halten, Facebook / Instagram usw. Oder vielleicht auch Tinder."
- Ich brauche eine klarere Positionierung.
- Ich möchte einfach Freude an meinen Stärken haben und spielerisch experimentieren, was ich damit machen und erreichen kann.

Hast Du Dein Ziel gefunden? Schreib es hier herein, oder formuliere Dein eigenes:

SCHATZSUCHE 2: OFFENSICHTLICHE STÄRKEN UND IHR GLATTES GEGENTEIL

Manche Stärken, die man hat, fallen einem sofort ein. Man definiert sich ein Stück weit über sie. Schreibe diese Stärken bitte in die linke Spalte. Wenn Du grübelst: „Ja, welche Stärken habe ich nun eigentlich?“, dann lass Dich von meiner Stärken-Schatzkarte auf der nächsten Seite inspirieren.
Um die Stärke besser zu verstehen, schreib bitte in die rechte Spalte, was das glatte Gegenteil von ihr ist. Also – wie ist jemand, der über diese Stärke nicht im Geringsten verfügt?

STÄRKEN: SO BIN ICH ...	SO BIN ICH NICHT ...

STÄRKEN-SCHATZKARTE

Wenn Du magst, lass Dich inspirieren durch ein paar Stärken, die ich hier für Dich zusammengetragen habe – sozusagen eine Schatzkarte, die Dich unterstützen will dabei, den Weg zu Deiner Stärken-Schatzkiste zu finden. Zusätzlich findest Du auch im Internet jede Menge Listen, auf denen Stärken gesammelt wurden. Wenn Du Stärken hast, die hier nicht aufgeführt sind: Passt! Achte einfach darauf, wo Du weißt oder spürst: Genau – das hat mit mir zu tun, darin bin ich wirklich gut, das ist eine meiner Stärken!

STÄRKEN, DIE MIT STABILITÄT ZU TUN HABEN

diszipliniert, gelassen, lösungsorientiert, ausgeglichen, bodenständig, zuverlässig, effizient, fürsorglich, gerecht, geduldig, klar, ordentlich, pragmatisch, zielgerichtet, pflichtbewusst, tatkräftig, umsichtig, willensstark, handwerklich begabt

STÄRKEN, DIE MIT LEBENSFREUDE UND LEICHTIGKEIT ZU TUN HABEN

amüsant, inspirierend, fröhlich, geistreich, gesellig, gastfreundlich, humorvoll, charmant, herzlich, witzig, quirlig, schlagfertig, eine traumhafte Köchin, unkompliziert, verspielt, voller Ideen, ein Improvisationstalent, unkonventionell

STÄRKEN, DIE MIT GEFÜHLSTIEFE ZU TUN HABEN

sensibel, achtsam, feinfühlig, fantasievoll, gütig, hilfsbereit, kollegial / liebevoll (Wir-Gefühl), natürlich, naturverbunden, tierlieb, freundlich, rücksichtsvoll, tiefgründig, verständnisvoll, emphatisch, intuitiv, Geschichtenerzählerin

STÄRKEN, DIE MIT LEIDENSCHAFT UND VERÄNDERUNG ZU TUN HABEN

abenteuerlustig, mutig, mitreißend, begeisterungsfähig, inspirierend, energiegeladen, kreativ, innovativ, voller Ideen, kämpferisch, kritisch und hinterfragend, motivierend, offen, risikofreudig, tolerant, unkonventionell, wissbegierig.

Es gibt natürlich noch unendlich viele weitere Stärken – lass Dich von dieser Liste inspirieren, denk weiter, finde eigene.
Ich wünsche Dir viel Spaß und Entdeckerfreude dabei!

DEINE PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Die Stärken, die Du auf Seite 8 zusammengetragen hast, überraschen Dich vermutlich nicht wirklich. So erlebst Du Dich; das ist Dein Stärken-Fundament. Triff Deine Auswahl und trage die wichtigsten sechs davon hier zusammen. Vielleicht hast Du das Bedürfnis, sie nochmals umzuformulieren oder in eine andere Reihenfolge zu bringen. Markiere im Kästchen rechts die Stärken, die dazu beitragen, dass Du Dein Ziel aus Schatzsuche 1 (Seite 7) leichter erreichen kannst.

Im „Finale" (Seite 17) findest Du nochmals diese gleiche Liste. Wenn Du die Stärken hier ins PDF hineinschreibst, werden sie dort automatisch übernommen.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

In der rechten Spalte hast Du jeweils das glatte Gegenteil der Stärke notiert.
Doch schau Dir dieses Gegenteil einmal genauer an. Vielleicht ist es, wenn man es etwas herunterdimmt, eigentlich eine Stärke? Viele negative Eigenschaften sind ja ins Extrem getriebene positive Eigenschaften, zum Beispiel kann Liebe unendlich glücklich machen, ins Extrem gesteigerte Liebe hingegen kann töten.

Beispiel: Stell Dir eine Frau vor, die warmherzig ist (Spalte 1). Sie ist nicht berechnend (Spalte 2). Schaut sie sich das genauer an, dann stellt sie fest: Nein, berechnend ist sie nicht, aber sie weiß, was sie will. Also: Entschlossenheit ist eine ihrer weiteren Stärken. Hast Du auf diese Weise ebenfalls noch weitere Stärken gefunden? Dann notiere sie hier und markiere sie im Kästchen, wenn sie Dein aktuelles Ziel unterstützen.

7.

8.

SCHATZSUCHE 3: DAS BILDERSPIEL

Jetzt, wo wir das Fundament gelegt haben, ist Zeit für ein kleines Spiel. Nun geht es um Stärken, die Dir bisher vielleicht gar nicht so bewusst waren.

Ich zeige Dir drei Fotos. Du entscheidest aus dem Bauch heraus, ob die dargestellten Personen stark sind und welche Stärken Du mit ihnen assoziierst. Vielleicht denkst Du jetzt: „Ich kenne die abgebildeten Personen doch gar nicht!" Stimmt. Und genau das passt wunderbar für unsere Schatzsuche. Es ist dann sehr wahrscheinlich, dass die Stärken, die Du mit den Leuten auf den Bildern verbindest, mit Dir selbst zu tun haben. Und das ist eine wunderschöne Möglichkeit, verborgene Stärken an Dir zu entdecken. Bist Du dabei?

Deine Sicht:
Auf einer Skala von 1 (schwach) bis 10 (stark)
schätzt Du die Stärke dieser Frau so ein (trage die Zahl ins Kästchen ein):

3 Stärken, die Du mit ihr assoziierst:

Deine Sicht:

Auf einer Skala von 1 (schwach) bis 10 (stark)
schätzt Du die Stärke dieser Frau so ein:

3 Stärken, die Du mit ihr assoziierst:

Deine Sicht:
Auf einer Skala von 1 (schwach) bis 10 (stark)
schätzt Du die Stärke des Mannes im Rollstuhl so ein:

3 Stärken, die Du mit ihm assoziierst:

Und wie schätzt Du die Stärke des Mannes ein, der ihn schiebt?

3 Stärken, die Du mit ihm assoziierst:

BILDERSPIEL: DEINE PERSÖNLICHE AUSWERTUNG

Sind Dir bei den vier Personen Stärken in den Sinn gekommen, die bei Dir etwas ausgelöst haben, auf Resonanz getroffen sind? Wenn ja, hast Du hier Platz, sie zu notieren.

Sind darunter Stärken, die Du selbst hast? Wenn ja: welche?

Vergleiche das Ergebnis mit den Stärken, die Du bei Schatzsuche 2 (Seite 8 und 10) zusammenstelltest. Stimmen die Stärken überein? Vermutlich gibt's etwas zu ergänzen und zu feiern, stimmt's?

Sind eine oder mehrere Stärkem dabei, die Du für Dein Ziel brauchen kannst? Dann notiere sie hier:

9.

10.

11.

12.

Auf dreifache Weise hast Du nun Stärken-Schätze in Dir entdeckt.
Es gibt noch mehr wunderschöne Methoden, um noch mehr wunderschöne Stärken zu erkunden. Doch mit vier, sechs oder gar zwölf Stärken, die noch dazu größtenteils oder alle hilfreich sind, damit Du Dein Ziel erreichen kannst, lässt sich schon eine Menge anfangen.

Der wichtigste Schritt hin zum Ziel ist immer der erste. Im Finale Deiner Stärken-Schatzsuche geht es darum, diesen ersten Schritt herauszufinden und dann loszugehen, auf dem Weg zu Deinem persönlichen Ziel.

**KENNST DU MÄRCHEN, IN DENEN ZAUBERWESEN
DEN WEG DER HELDIN KREUZEN?
SO EIN ZAUBERWESEN BEGEGNET DIR NUN AUCH.
SIE HEISST MIRA. UND SIE MIAUT DIR ZU:**

**„ENTDECKE NUN DEN ERSTEN SCHRITT!
NIMM DEINE STÄRKEN-SCHÄTZE MIT!“**

Stimmt – Mira ist nicht nur zauberhaft
und wunderschön, mit ihren blauen Augen,
sie kann sogar reimen.

FINALE: DEINE STÄRKEN-SCHATZTRUHE, DER WEG ZUM ZIEL UND DEIN ERSTER SCHRITT

DEINE STÄRKEN-SCHÄTZE AUF EINEN BLICK:

1. Das, was Du erreichen willst mit Deiner Stärken-Erkundung – Dein Ziel:

2. Deine offensichtlichen Stärken:

3. Stärken, die sich aus den Gegensätzen zu den Haupt-Stärken ergaben:

4. Nicht so offensichtliche Stärke/n aus dem Bilderspiel:

DER WEG ZUM ZIEL

Wie fühlst Du Dich mit diesen Schätzen? Vor allem, wenn Du bisher hauptsächlich auf Deine Schwächen geschaut hast, ist das vermutlich eine große Umstellung, wenn Du jetzt bewusst erlebst, was alles in Dir steckt.

Bist Du bereit, Dein Ziel zu erreichen und konkret den ersten Schritt zu tun?

Super!

Hast Du Fantasie? Dann kommt hier die nächste Aufgabe für Dich:

Stell Dir vor, in Deiner Fantasie, Du bist unterwegs zu einem Schloss. Wie im Märchen. Und Du hast diese Schätze aus der Stärken-Schatztruhe mitgenommen, Du hast sie dabei. Wenn Du nochmals nachschauen möchtest: Auf Seite 17 hast Du sie alle auf einen Blick.

Wie können diese Schätze Dich unterstützen, damit Du das Schloss (profaner ausgedrückt: Dein Ziel) sicher, gutgelaunt und möglichst effektiv erreichst?

DER ERSTE SCHRITT

Die komplette Planung eines Wegs bis hin zum Ziel – das ist eine eigene Geschichte. In vier von sechs Wochen meines Online-Programms „Aufblühen und durchstarten“ unterstütze ich die Teilnehmerinnen bei dieser Planung und ihrer Umsetzung. Der komplette Weg zum Ziel geht also weit über die Stärken-Schatzsuche hinaus.

Deine letzte Aufgabe hier bei der Stärken-Schatzsuche wird deshalb nicht sein, diese umfassende Route zu planen. Deine letzte Aufgabe hier ist es, Dich von Deinen Stärken-Schätzen inspirieren zu lassen zu Deinem ersten Schritt.

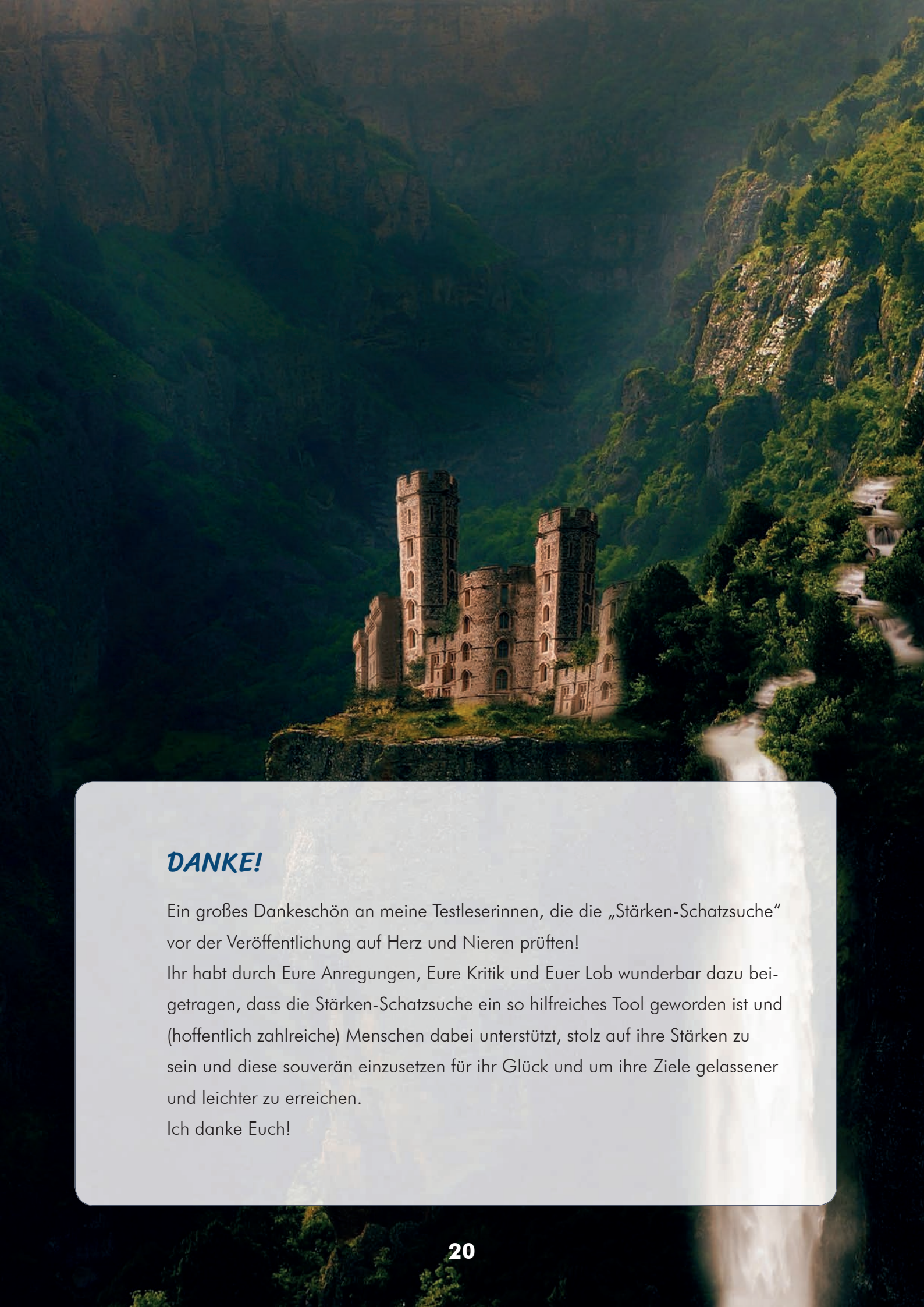
Was wird dieser erste Schritt sein, hin auf Dein Ziel?

Welche Deiner Stärken wirst Du nutzen, wenn Du ihn tust?

Und wann machst Du Dich auf den Weg?

Du wirst Deine Stärken klug einsetzen, um Dein Ziel zu erreichen, und ich wünsche Dir alles Gute auf Deinem Weg und alles Glück der Welt, unterwegs und am Ziel.

Du hast wertvolle Schätze, gib gut auf sie acht und nutze sie!



DANKE!

Ein großes Dankeschön an meine Testleserinnen, die die „Stärken-Schatzsuche“ vor der Veröffentlichung auf Herz und Nieren prüften!
Ihr habt durch Eure Anregungen, Eure Kritik und Euer Lob wunderbar dazu beigetragen, dass die Stärken-Schatzsuche ein so hilfreiches Tool geworden ist und (hoffentlich zahlreiche) Menschen dabei unterstützt, stolz auf ihre Stärken zu sein und diese souverän einzusetzen für ihr Glück und um ihre Ziele gelassener und leichter zu erreichen.
Ich danke Euch!

DIE BEGLEITERIN AUF DEINEM WEG ...

In vielen Märchen und alten Geschichten wird die Heldin auf ihrem Weg zum Ziel ein Stück weit begleitet und inspiriert. Wenn Du magst, bin ich Deine Begleiterin und Unterstützerin auf einer Etappe Deines Wegs.
Du kannst mich für eine persönliche Beratung buchen.
Eine Kurzberatung, die diese Deine Stärken-Schatzsuche noch weiter vertieft, mache ich sogar für einen halben Taler, was in der Sprache des Alltags bedeutet: für die Hälfte meines üblichen Honorars. Du musst nur bei der Anmeldung das Zauberwort „Stärken-Schatztruhe" nennen.

Und wenn Du

- Deine Stärken und das Potenzial, das in Dir schlummert, zum Aufblühen bringen möchtest,
- wenn Du aus mehreren Ideen Dein Ziel Nr. 1 herauskristallisieren willst,
- wenn Du den Weg dorthin planen möchtest (kompliziert ist kein Hindernis),
- wenn Du Methoden entdecken willst, die Dein Unbewusstes – immerhin der Teil der Persönlichkeit, ohne den gar nichts geht – zum Verbündeten auf dem Weg zum Ziel machen –

ja, dann ist mein Online-Programm „Aufblühen und durchstarten" die Abkürzung, die Dir hilft, effektiver, lustvoller und gelassener auf diesem Weg voranzukommen und durchzustarten.

Die komprimierte Mini-Runde startet wieder am 29. April 2022, die Herbstrunde beginnt am 12. September.
Zudem gibt es am 23. Juni einen Online-Workshop „Stärken" und am 24. Juni für Unternehmer/-innen den darauf aufbauenden Online-Workshop „Von der Stärke zur Positionierung".
Details erfährst Du auf meiner Website www.see-marketing.de oder Du mailst mir an mk@marianne-kaindl.de oder rufst mich einfach an unter 07532 / 44 64 04 bzw. 0151 42 45 04 55. Ich freue mich auf Dich!

Gerne bin ich auch weiterhin für Dich da.

Aufblühen und durchstarten

MIT MARIANNE KAINDL

Marianne Kaindl M.A.

Winzerweg1

88719 Stetten bei Meersburg

Tel. 0 75 32 / 44 64 04

Mobil: 0151 42 45 04 55

Mail: mk@marianne-kaindl.de

Web: www.see-marketing.de

und www.marianne-kaindl.de