

Stärkenbaum



Der Stärkenbaum gibt dir eine tolle Übersicht über deine bisher erreichten Ziele und Ressourcen. Dazu zählen persönliche Stärken, Fähigkeiten, Erfahrungen, Netzwerke, finanzielle Mittel – um nur einige zu nennen.

Es ist ein optimales Tool zur Reflexion und Entscheidungsfindung oder um einzuschätzen, wie du deine Ressourcen und Stärken am besten einsetzen kannst.

Lies dir unsere Anleitung durch und nutze das Template auf der nächsten Seite, um deinen Stärkenbaum zu erstellen.

So geht's

- Zeichne einen Baum oder benutze die Vorlage auf der nächsten Seite.
 - In die Wurzeln schreibst du deine Ressourcen: Was gibt dir Kraft & Energie? Zum Beispiel: Personen, Tätigkeiten, Gedanken oder Umgebungen.
 - In den Stamm schreibst du deine Stärken und deine Fähigkeiten.
 - In die Baumkrone schreibst du deine Erfolge: Was hast du bereits alles erreicht?
 - Optional: Male dir eine Sonne auf. Die Sonne stellt deine Visionen und Ziele dar.
-
- Betrachte nun das Gesamtbild. Wie fühlst du dich? Ist dein Baum schon komplett? Fühlst du dich gestärkt?
 - Überlege dir, wie deine Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen können. Visualisiere diese Verknüpfungen auch gerne in Form von Linien oder Verbindungspunkten.
 - Identifiziere mögliche Engpässe: Achte auf Bereiche, in denen deine Ressourcen möglicherweise nicht ausreichend sind und entwickle Strategien, um diese zu stärken.



Tipps

- Konzentriere dich auf das, was da ist, nicht auf das, was deiner Meinung nach fehlt.
- Deine Stärken ermittelst du im Mentoring mit deinem*r Mentor*in.
- Diese Übung kannst auch nach einiger Zeit wiederholen und die Ergebnisse vergleichen.

Stärkenbaum

Meine Erfolge

Meine Stärken & Fähigkeiten

Meine Energie-Ressourcen