








<h1>Mein Stärken-Pass</h1>	<p><b><u>Kapitel:</u></b></p> <p><b>Was mir sonst noch gut tut</b></p>
<p><b><u>Alter und Anzahl der Personen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ab 10 Jahre – unbegrenzt .....</li> <li>• bei <u>digitalen</u> Gruppentreffen: mit max. 6-8 Personen, davon jeweils eine „beschenkte“ Person</li> <li>• bei <u>Präsenztreffen</u> auch in Gruppen von bis zu 25 Personen leicht möglich und alle werden gleichzeitig beschenkt</li> </ul>	<p><b><u>Ziele (detailliert):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• andere TN sehr differenziert wahrnehmen und sich deren kaum sichtbare positive Eigenschaften bewusst machen</li> <li>• anderen TN ein positives Feedback geben</li> <li>• von anderen TN ein positives Feedback annehmen</li> </ul>
<p><b><u>Vorbereitung/Material:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei <u>digitalen</u> Gruppentreffen: die digitale Liste mit Adjektiven („Stärken“) und den digitalen Stärken-Pass zum Teilen des Bildschirms bereithalten</li> <li>• bei <u>Präsenztreffen</u> mit Gruppen: pro TN ein Arbeitsblatt (AB) als Stärken-Pass zum Ausfüllen und pro TN ein DIN-A 4 – Blatt mit Klebe-Etiketten mit aufgedruckten Adjektiven für positive Eigenschaften („Stärken“)</li> </ul>	<p><b><u>Zeit/Dauer:</u></b> 30-40 Min.</p> <p><b><u>Ort:</u></b> im Haus</p> <p><b><u>Hier geht es um:</u></b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/></div> </div>
<p><b><u>Sinn / Ziel dieser Übung</u></b></p> <p>Menschen werden (leider) meistens spontan nur (!) aufgrund von sehr wenigen sichtbaren Dingen eingeschätzt. Auf was wird dabei zuerst geschaut? Ihr Äußeres, ihr Auftreten, ihr Besitz, ihr Beruf.</p> <p>Viele Menschen, egal ob ohne Beeinträchtigungen oder mit, schneiden bei diesem (Vor-)Urteil aus der Sicht der Anderen (Fremdwahrnehmung) und sogar aus ihrer eigenen Sicht (Selbstwahrnehmung) weniger günstig ab als gewünscht. Der Grund liegt darin, dass bei der Bewertung auf viel zu wenige (!) Dinge geschaut wird, nämlich nur auf sehr wenige oberflächliche und leicht sichtbare Dinge.</p> <p>Dennoch haben alle diese Menschen eine Menge von positiven Eigenschaften, die zwar auf den ersten Blick nicht sichtbar sind, die aber trotzdem sehr wertvoll sind. Für diese unauffälligen Eigenschaften gibt es halt im Zeugnis keine Rubrik, auf der Arbeit keine Sonderzahlung und im Privaten keine Geschenke und keine Worte, denn selbst wenn die positiven Eigenschaften wahrgenommen werden, werden sie üblicherweise nicht explizit ausgesprochen. Das stärkende Feedback dazu findet also nicht statt.</p> <p>Diese Übung hat deshalb <u>zwei Ziele</u>:</p> <p>Erstens lernen alle TN dabei, die anderen Personen (- statt mit einer einfachen und oberflächlichen und vorurteilsnahen Einschätzung -) nun mit einer sehr differenzierten und vielfältigen <u>Wahrnehmung</u> einzuschätzen.</p> <p>Zweitens lernen alle TN, ihre Beobachtungen explizit zu äußern, also ein <u>Feedback</u> zu geben. Und wer ein Feedback bekommt, lernt es anzunehmen. (Fremdwahrnehmung + Selbstwahrnehmung).</p> <p><b><u>Durchführung unter zwei verschiedenen Rahmenbedingungen</u></b></p> <p>Der Stärken-Pass ist eine Übung, die leicht unter verschiedenen Rahmenbedingungen durchgeführt werden kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei einem digitalen Gruppentreffen</li> <li>• bei einem Präsenztreffen.</li> </ul>	

## **Durchführung bei einem digitalen Gruppentreffen:**

Beim digitalen Gruppentreffen als Video-Konferenz teilt der GL den Bildschirm.  
Alle TN können nun das sehen, was der GL auf dem Bildschirm von seinem Laptop bereit gelegt hat.

**1. Schritt:** Die Liste der positiven Adjektive zu einer Vielzahl möglicher Stärken wird besprochen, um sicherzustellen, dass alle Begriffe auch von allen TN verstanden werden.

Dabei wird auch darauf hingewiesen, dass diese Begriffe eine viel differenzierte Wahrnehmung ermöglichen, weil sie aus mehreren Bereichen stammen, die z. T. nicht direkt sichtbar sind:

- Äußeres (Aussehen, Kleidung): attraktiv, elegant, ....
- Persönliche Eigenschaften (Umgang mit sich selbst): fleißig, ausdauernd, ...
- Soziale Eigenschaften (Umgang mit anderen): hilfsbereit, vertrauensvoll,

**2. Schritt:** Eine Person wird ausgewählt, für die heute der Stärken-Pass ausgefüllt werden soll, z. B. Andy. Er soll heute die Person sein, die von den anderen TN mit einem Feedback „beschenkt“ wird.

Der GL zeigt nun die Liste mit den positiven Adjektiven („Stärken“) noch einmal mit der Aufforderung an alle TN, sich 3-5 Adjektive auf einem Blatt zu notieren, die auf Andy zutreffen.

Dazu haben die TN nun 5-8 Minuten Zeit, und zwar still: Jeder denkt für sich.

Wenn ein TN sagt: „Zu Andy fallen mir aber keine fünf Eigenschaften ein, denn ich kenne ihn ja noch gar nicht!“ dann antwortet der GL: „Dann notiere fünf Eigenschaften, die du ihm zutraust!“

**3. Schritt:** Der GL zeigt nun den leeren Stärken-Pass auf dem Bildschirm, füllt den Namen von Andy ein und tippt dann, gut sichtbar für alle TN, in die einzelnen Zellen diejenigen positiven Eigenschaften, die die TN ihm nacheinander in Bezug auf Andy diktieren.

Jeder TN hat sich ja vorbereitet und kann seine Perspektive der Wahrnehmung von Andy nun leicht nennen.

Natürlich darf auch ein Begriff mehrmals aufgeschrieben werden, weil dadurch klar wird, dass diese Eigenschaft von mehreren Personen als wichtig und charakteristisch angesehen wird.

Aufgehört wird erst, wenn alle zwanzig Felder ausgefüllt worden sind.

Keine einzige Person darf aus diesem Treffen mit auch nur einem leeren Feld nach Hause gehen!

Jeder bekommt **einen vollständigen Stärken-Pass!**

Anschließend werden noch gemeinsam für Andy einige **gute Wünsche für die Zukunft** eingetragen.

Der GL speichert den ausgefüllten Stärken-Pass von Andy und schickt ihn als Anhang eine E-Mail an Andy.

## **Auswertungsfragen:**

- Was habe ich Neues über mich selber erfahren? Über was habe ich mich besonders gefreut?
- Und darüber, welche meiner Eigenschaften für die anderen TN aus der Gruppe wichtig sind?
- Welche meiner Eigenschaften, die für mich selbst wichtig ist, will ich in Zukunft der Gruppe deutlicher zeigen?

**Erfahrungen:** (bitte auf der Rückseite notieren)

## **Durchführung bei einem Präsenztreffen:** (mit dem Motto: „Ich kleb‘ dir eine!“)

Bei Präsenztreffen habe ich diese Aktivität bereits häufig durchgeführt und je nach TN-Gruppe verschiedene Vorgehensweisen gewählt.

Mein **Vorgehen** dazu war bisher:

- Jede Person bekommt einen leeren „Stärken-Pass“ für sich selbst und schreibt seinen Namen hinein.
- Jede Person bekommt dann einen Bogen mit **Klebe-Etiketten**, also mit 40 Adjektiven zu positiven Eigenschaften. Die Klebe-Etiketten sind von AVERY-Zweckform und haben die Bestell-Nr. 4780 und die Größe 48,5 x 25,4 mm. Der GL muss sie vor dem Treffen in ausreichender Anzahl bedrucken. Eine für dieses Format vorbereitete Liste ist innerhalb dieser Datei gegeben. Diese bedruckten Etiketten haben mehrere Vorteile: Niemand kann als Feedback-Geber an seiner Handschrift erkannt werden. Niemand muss etwas schreiben. Niemand muss Rechtschreibfehler befürchten. Niemand kann heimlich eine negative Bewertung einschieben. Nur Positives ist möglich!

### Version A:

- Alle Tische sind leer.
- Jeder legt seinen „Stärken-Pass“ auf seinen Platz.
- Dann stehen alle Personen auf und gehen von Platz zu Platz: Jeder „klebt jedem eine...“  
Damit sind natürlich trotz des schönen Wortspiels keine Ohrfeigen gemeint, sondern das Gegenteil: **Jeder klebt jeder anderen Person eine positive Eigenschaft**, die er bei ihm beobachtet hat oder die er ihm zutraut.  
Natürlich darf man auch ein Etikett aufkleben, wenn von derselben Sorte schon eins da ist, denn das bedeutet nur, dass diese Stärke dieser Person von mehreren anderen Personen wahrgenommen wird. Dadurch, dass alle Personen gleichzeitig unterwegs sind, ist es etwas schwierig zu sehen, wer wem welche Eigenschaft zugeordnet hat. Das Feedback ist ziemlich anonym.
- Es gibt 20 leere Felder auf jedem Stärken-Pass. Das reicht für 21 Personen in der Klasse. Falls es mehr Personen gibt, dürfen die Etiketten natürlich auch kreativ oberhalb der Tabelle aufgeklebt werden.  
Falls es weniger TN in der Gruppe sind, darf jeder jedem zwei oder mehr Eigenschaften aufkleben.
- Jede Person darf nichts auf das eigene Blatt kleben. Deshalb die Zahl 21, denn von den 21 Personen darf jeder nur an 20 andere etwas verschenken.

### Version B:

- Der leere Stärken-Pass wird auf ganz dickes Papier gedruckt oder geklebt und dann mit Hilfe von Tesa-Krepp auf dem Rücken der einzelnen TN befestigt.
- Alle gehen nun durch den Raum. Jeder klebt jedem anderen eine positive Eigenschaft (wie oben). Hier ist der Vorteil, dass keiner sieht, wer wem was klebt.  
Außerdem liegen nicht mehrere Blätter nebeneinander, was zu spontanem Vergleichen geführt hätte.

Diese Übung endet erst, wenn alle TN alle (!) Felder gefüllt haben, damit niemand weniger „erntet“ als ein anderer TN.

## **Auswertungsfragen:**

- Was habe ich Neues über mich selber erfahren? Über was habe ich mich besonders gefreut?
- Und darüber, welche meiner Eigenschaften für die anderen TN aus der Gruppe wichtig sind?
- Welche meiner Eigenschaften, die für mich selbst wichtig ist, will ich in Zukunft der Gruppe deutlicher zeigen?

**Erfahrungen:** (bitte auf der Rückseite notieren)

# Der Stärken-Pass

Liebe(r) .....

In der **Gegenwart** hast du schon ganz viele Stärken. Du bist .....


Für die **Zukunft** wünschen wir dir .....

--

## Stärken in der Gegenwart:

aktiv

attraktiv

beliebt

cool

dynamisch

ehrlich

einfühlsam

engagiert

fantasievoll

fortschrittlich

fröhlich

gerecht

herzlich

hilfsbereit

humorvoll

kreativ

lebensfroh

lustig

modern

musikalisch

mutig

optimistisch

ordentlich

pflichtbewusst

reiselustig

romantisch

ruhig

rücksichtsvoll

sozial

sympathisch

tierlieb

talentiert

tolerant

uneigennützig

verlässlich

vielseitig

wach

warmherzig

willensstark

zielstrebig

aufgeschlossen	authentisch	ausgeglichen	bärenstark
begabt	besonnen	charmant	chic
erfinderisch	fleißig	freundlich	friedlich
dankbar	diplomatisch	elegant	ermutigend
einschätzbar	erfinderisch	fleißig	freundlich
friedlich	fürsorglich	gelassen	höflich
klar	klug	kompetent	lieb
liebenswert	nachdenklich	natürlich	pragmatisch
pünktlich	respektvoll	sportlich	stark
tatkräftig	vertrauensvoll	verschwiegen	zuverlässig

## **Wünsche für dich in der Zukunft:**

- gesund bleiben
- immer gute Freunde haben
- Spaß am Beruf haben
- anderen helfen können
- mit uns in Kontakt bleiben
- usw.