

## Stärkenepisoden

### 1. Schritt: Stärkenepisoden erinnern

Erinnern Sie sich an eine oder zwei Situationen, in denen Sie ganz erfüllt waren von dem, was Sie tun, in denen Sie in Ihrem Element waren. Die Betonung liegt auf dem Tun, auf der eigenen Aktivität. Trauen Sie Ihren Einfällen. Lassen Sie die Situation(en) innerlich ganz lebendig werden: Was haben Sie gemacht? Wie war der Kontext? Wer war dabei? Notieren Sie sich Stichworte, sodass Sie die Episode nachher gut erzählen können.



Grafik: www.istockphoto.com/Scar1984

### 2. Schritt: Stärkenepisode erzählen in der Gruppe (Dreiklang)

Bilden Sie Dreiergruppen – deshalb heißt die Übung „Dreiklang“.

1. Jedes Gruppenmitglied hat 10 Minuten Zeit, um die eigene Geschichte in der Dreiergruppe vorzutragen. (Ein Gruppenmitglied achtet auf Zeit und Spielregeln.)
2. Die Zuhörenden achten auf die Fähigkeiten der handelnden Person in der Geschichte und notieren sie sich.
3. Feedback: Sie melden die Fähigkeiten der erzählenden Person zurück. Jedes Gruppenmitglied nennt alle von ihm gesammelten Fähigkeiten, auch wenn der Vorredner oder die Vorrednerin sie schon genannt hat.
4. Abschließend stellen die Zuhörenden der erzählenden Person das Blatt mit den notierten Stärken zur Verfügung.

Quelle: Heidi Merlet, Richard Bolles | [www.fortbildungszentrum-laufbahnberatung.de](http://www.fortbildungszentrum-laufbahnberatung.de)