

Sebastian Wittmann | Jens Schlangenotto

STÄRKENRADAR

Entdecke, was dich wertvoll macht



FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produksicherheit@herder.de
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bildnachweise:

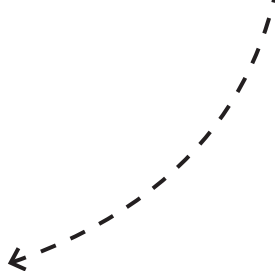
Autorenfotos S. 133–135: © Thomas Matysik
Grafiken: Hand: simplevect/Shutterstock.com,
Lupe: Natcha Rochana/Shutterstock.com,
Glühlampe: AAVAA/Shutterstock.com,
Puzzle: Design Ful/Shutterstock.com

Layout: Sabine Hanel, Rohrdorf
Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: DZS Grafik, Ljubljana
Printed in Slovenia

ISBN 978-3-451-03471-8
ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-83630-5

Wir dürfen aufhören, uns kleinzureden.
Statt *Eigenlob stinkt*
muss es *Eigenlob stimmt* heißen.

INHALT



Vorwort	9
1. Einleitung: Der Fokus auf deine Stärken	13
2. Stärken stärken statt Schwächen schwächen	19
Der vermaledeite Fokus auf die Schwächen	20
Warum du ins Team »Stärken stärken« wechseln solltest	21
Was die Forschung sagt	23
Starkes ich – starkes Du – starkes Wir	26
Deine Stärken sind mehr als »nur« Können	27
Bedürfnisse: Hidden Champions der Stärkenorientierung	30
Die Schattenseiten deiner Stärken	32
PRAXIS PART I	
3. Stärken herausfinden mit dem <i>StärkenRadar</i>	39
Dein Online-Stärken-Check	39
Die Durchführung	41
Die Beschreibung deiner Stärken	43
So liest du dein Ergebnis richtig	45
4. Die 24 Stärken des <i>StärkenRadars</i>	49
5. Das Ergebnis deines <i>StärkenRadars</i>	75
Übung 1: Beispiele für deine Stärken	76
Übung 2: Deine Selbsteinschätzung	79
Übung 3: Beobachte dich selbst	84
Übung 4: Hol dir Stärken-Feedback	85
Übung 5: Erstelle dein <i>StärkenPortfolio</i>	87
Übung 6: Deine Betriebsanleitung für dich selbst	89

PRAXIS PART II

6. Deine Stärken im Alltag einsetzen	95
Übung 7: Herausforderungen mit deinen Stärken meistern	96
Übung 8: Verstehe deine Bedürfnisse	99
Übung 9: Identifiziere deine Energiespender und -fresser	105
Jobcrafting	109
7. Stärken im Wir erkennen	115
Gemeinsam seid ihr stärker	115
Die Teamübersicht	118
1+1 = 3	122
Ein Erfahrungsbericht: Wie Stärken-Coaching ein Team verändert	123
8. Wie geht's jetzt weiter?	127
Quick Wins sind deine Freunde	127
Übung 10: Gute Fragen helfen beim Loslegen	128
Wer hinter dem StärkenEffekt steckt	131
Das StärkenEffekt-Manifest	132
Das Team hinter diesem Buch	133
Danke!	137
Wenn du mehr willst	139
Check-Out	142

VORWORT

In diesem Buch geht es in erster Linie um dich. Genauer gesagt um deine ganz persönlichen und individuellen Stärken und um das, was du mit ihnen machen kannst, wenn du dir deiner Stärken vollumfänglich bewusst bist. Auch mir war lange nicht klar, was für eine Power in dem Stärkenthema steckt, bis ich es selbst erlebt habe. Das war, als Sebastian – mit dem ich heute dieses Buch schreibe – für mich und mein damaliges Team einen Stärken-Workshop moderiert hat. Als ich ihn über das Thema Stärkenorientierung sprechen hörte, spürte ich, dass da gerade einer in seiner *zone of genius* war. Und als ich mein achtköpfiges Team genauer beobachtete, war mir sofort klar, dass hier und heute etwas ganz Besonderes geschieht.

Seit dem Workshop frage ich mich, warum sich nicht mehr Unternehmen mit dem Thema Stärken beschäftigen. Denn es schafft die Grundlage für ein komplett anderes Miteinander und ebnet den Weg zu mehr Erfolg. Zwar gibt es in vielen Unternehmen Teamevents, Maßnahmen zur Mitarbeitermotivation und Incentives, doch dabei fehlen zwei wesentliche Aspekte: die Menschen selbst und ihre ganz individuellen Stärken. Wie ich heute weiß, ist es nicht sinnvoll, nach dem Gießkannenprinzip vorzugehen und zu hoffen, dass sich durch oberflächliche Maßnahmen der Erfolg schon einstellen wird. So funktioniert es nicht. Dasselbe gilt, wenn wir weg vom Unternehmen gehen und den einzelnen Menschen betrachten: Am Ende geht es um dich als Individuum und darum, was möglich wird, wenn du dich mit deinen ureigenen Stärken

beschäftigst. Ein Spruch, der sich bei mir eingenistet hat, ist dieser: »Alles ist schwer, bevor es leicht wird.« Ich muss sehr oft an diesen Satz denken, wenn ich in meiner tagtäglichen Arbeit als Coach, Berater, Mentor oder Sparringspartner Menschen vor mir habe, die sich erst einmal schwertun: Sie wollen Entscheidungen treffen, Ziele definieren oder sich selbst besser kennenlernen. Dabei suchen sie nach dem, was ihnen aktuell fehlt, und konzentrieren sich darauf, ihre vermeintlichen Schwächen auszumerzen.

Ich bin weit entfernt davon, zu behaupten, dass das Wissen um deine Stärken so etwas wie der Heilige Gral ist. Doch ich kann heute aus eigener Erfahrung sowohl im Businesskontext als auch im privaten Bereich sagen, dass dir die Kenntnis deiner Stärken vieles deutlich leichter von der Hand gehen lässt. Und nicht nur das: Was vielen Menschen fehlt, ist Klarheit. Stell dir einfach mal vor, du wüsstest genau, wie dein perfekter Job aussieht und welches Umfeld du brauchst, um dich rundum wohlfühlen und jeden Tag mit Begeisterung zur Arbeit zu gehen. Wie klingt das? Stell dir außerdem vor, dass deine Rolle in deinem Team eindeutig definiert ist, sodass du viel produktiver bist und obendrein auch noch glücklich mit dem, was du tust. Eine großartige Perspektive?

Aus diesem Grund bin ich extrem motiviert, Menschen auf ihrem Weg nicht nur zu begleiten, sondern sie regelrecht anzustacheln, endlich in die Umsetzung zu kommen. Und zwar so, dass die Umsetzung auch ihren Stärken entspricht. Im Gegensatz zu abgedroschenen »Mit 7 Schritten zum Erfolg«-Versprechungen hat stärkenorientiertes Vorgehen eine viel größere Chance auf nachhaltigen Erfolg. Denn deine Stärken machen dich einzigartig. Sie unterstützen dich dabei, deinen eigenen Weg zu gehen, und zwar genau in die Richtung, die dich erfüllt und an dein Ziel bringt.

Also herzlich willkommen in der Welt der Stärkenorientierung! Ich freue mich sehr, dass du dabei bist. Schnall dich an und arbeite dieses Buch bitte konzentriert von vorne bis hinten durch. Wir helfen und unterstützen dich dabei, dich selbst zu finden – vielleicht sogar neu zu erfinden. Denn unsere Mission ist es, Menschen dabei zu begleiten, ihre Stärken zu erkennen und sie anzu-

nehmen, damit sie im Leben vorankommen – in welchen Bereichen auch immer. Ja, es liegt ein bisschen Arbeit vor dir. Sie wird sich aber ordentlich für dich auszahlen und du wirst ein Leben lang von ihr profitieren.

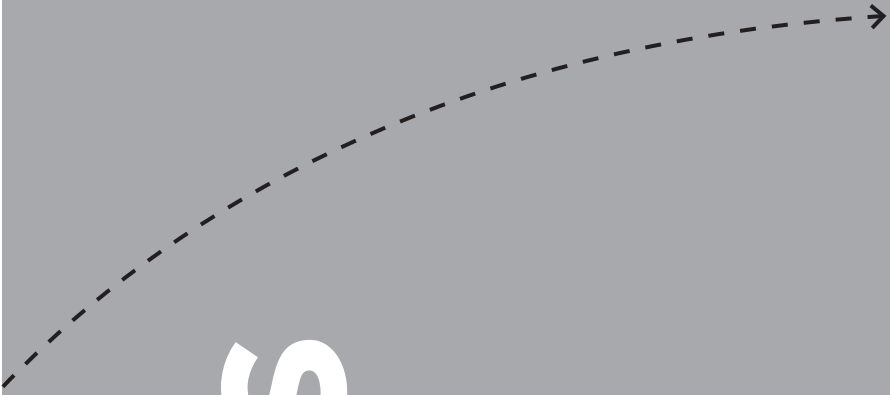
*Viel Freude und vor allen Dingen
viel Erfolg wünsche ich dir.
Und jetzt rein ins Getümmel!*

JENS SCHLANGENOTTO



Wir haben beim Schreiben des Buchs viel Wert auf eine geschlechtergerechte Sprache gelegt. Wo dies nicht möglich war, sind stets Menschen aller Geschlechtsidentitäten gemeint.

erstens



1.

EINLEITUNG: DER FOKUS AUF DEINE STÄRKEN

Dieses Buch kann zwei Dinge: Es kann dir zeigen, welche Stärken du hast, und dich dabei unterstützen, diese Stärken ganz bewusst zu leben. Denn wenn du das machst, bist du zufriedener mit dir selbst, hast viel mehr Freude am Tun und strahlst dieses gesunde Selbstbewusstsein auch aus. Das funktioniert im Job genauso wie privat, in Freundschaften ebenso wie in romantischen, beruflichen oder ganz anderen Beziehungen. Warum wir uns da so sicher sind? Mit Stärkenorientierung kennen wir uns aus. Wir, das sind Jens und Sebastian, die dieses Buch für dich schreiben, und unser Mitsstreiter Christoph von der *StärkenEffekt GmbH*. Seit der Gründung 2018 haben wir mit über 12.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern den *StärkenRadar* Online-Check durchgeführt und Menschen in Workshops und Coachings, Artikeln, Events, Vorträgen und Videos ihre Stärken nähergebracht.

Was dieses Buch mit dir vorhat:

- Dir eine neue Perspektive zeigen, mit Menschen umzugehen, auch mit dir selbst.
- Dich deine eigenen Stärken erkennen lassen = dein starkes Ich.
- Dir helfen, die Stärkenorientierung auf andere auszuweiten = das starke Du.

- Das starke Ich mit dem starken Du zusammenbringen
= das starke Wir.
- Dich in die Umsetzung bringen mit einfachen
Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie du deine Stärken
einsetzen kannst.

Bist du bereit für deine Stärken?

Du bist einzigartig

Die Chance, dass du genau die gleichen Stärken wie jemand anderes besitzt, ist 1 : 30 Milliarden! Du siehst: Du bist einzigartig. Jetzt gilt es für dich nur noch herauszufinden, welche deine Top-Stärken sind, und sie im zweiten Schritt auch konsequent zu leben. Und damit sind wir schon beim Kern dieses Buchs: Stärken erkennen – Stärken täglich einsetzen.

Dein neues Leben mit dem Stärkenfokus

Setzt du deine Stärken ein, lernst du schneller und machst weniger Fehler. Du fühlst dich wie ein Fisch im Wasser und die Dinge gehen dir viel leichter von der Hand. Du bist deutlich widerstandsfähiger gegen Stress und Schritt für Schritt baust du ein gesundes Selbstbewusstsein auf: *Egal, was kommt, ich werde das schon schaffen*. Kennst du deine Stärken, weißt du, welche Werkzeuge du in verschiedenen Situationen einsetzen kannst. Ein schöner Nebeneffekt: Du strahlst dieses Selbstbewusstsein auch aus. Nichts ist attraktiver als ein Mensch, der mit sich im Einklang und zufrieden ist. Du wirst bald merken:

*Es gibt ein Leben, bevor du deine
Stärken bewusst eingesetzt hast.
Das Leben danach ist geiler.*

Zwei Drittel kennen ihre Stärken nicht

Der britische Forscher Alex Linley sagt, dass zwei Drittel der Menschheit ihre Stärken nicht kennt. Wie willst du etwas bewusst einsetzen, dessen du dir nicht bewusst bist und das du auch nicht beschreiben kannst? Deshalb müssen wir jetzt ran an den Speck und Schicht für Schicht deine Stärken freischaufeln.

Eigenlob stimmt

Dieses Buch zeigt dir, warum es nicht nur in Ordnung, sondern essenziell ist, deine Stärken zu stärken. Sich kleinzureden hat aus unserer Sicht nichts Nobles oder Ehrenwertes. Wir denken vielmehr, dass es an der Zeit ist zu zeigen, was wir können. Das ist nicht nur gut für uns selbst, was dir auch die Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie weiter hinten im Buch zeigen werden. Es ist auch gut für unser Umfeld – ganz gleich, ob privat oder beruflich.

Starkes Ich – starkes Du – starkes Wir

Wir fangen bei dir an und schälen deine Top-Stärken heraus. Zusätzlich wirst du ein feines Gespür für die Menschen in deinem Umfeld entwickeln. Du wirst verstehen, welche Stärken und vor allem welche Bedürfnisse die Menschen um dich herum haben. Das Verständnis für dich und für andere wächst und ihr geht viel fairer miteinander um, weil ihr euer Gegenüber deutlich besser versteht. Das wirst du sehr schnell daran erkennen, wie sich eure Kommunikation verändert.

Praxis futtert Theorie zum Frühstück

Ja, ein bisschen theoretischen Hintergrund werden wir dir zu Beginn des Buches spendieren. Sehr schnell werden wir aber mit dir an die Umsetzung gehen. *Wir sind Wissensweltmeister, aber Umsetzungszwerge* ist einer von Jens' Lieblingssätzen, und da hat er recht. Fast das gesamte Wissen der Welt ist auf Knopfdruck verfügbar, wenn wir es aber nicht nutzen, haben wir nichts davon. Deshalb liegt der Fokus des Buchs ganz bewusst auf der Umset-

zung. Kein pseudowissenschaftliches Geschwurbel, sondern die besten Übungen aus der Erfahrung von mehr als 12 Jahren Stärkenorientierung.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Wir geben einen aus: Mit dem Buch erhältst du auch deinen persönlichen Zugang zum *StärkenRadar*. Der Online-Check filtert innerhalb von 15 Minuten deine Top-Stärken heraus. Den Zugangscode zum *StärkenRadar* hast du mit dem Kauf dieses Buches erworben – ein verdammt guter Deal, denn der Online-Check kostet normalerweise alleine schon 29 Euro. So kannst du deinen Zugangscode freischalten:

DEIN ZUGANG ZUM STÄRKENRADAR



Dein Code zu unserem hauseigenen Stärken-Check, dem *StärkenRadar*, befindet sich innerhalb der hinteren Umschlagklappe dieses Buches. Auf dem Aufkleber findest du eine Rubbelfläche. Den freigerubbelten 8-stelligen Code kannst du auf www.staerkenradar.de einlösen. Klicke einfach auf den Button »Login mit Zugangscode«, dann führt dich das Programm durch den Stärken-Check.

Die Durchführung dauert weniger als 15 Minuten. Bitte führe den Check am Stück durch, ohne Unterbrechungen. Wenn du pausieren möchtest, bitte deinen Browser geöffnet lassen.

Die Durchführung deines *StärkenRadars* und den Umgang mit deinem Ergebnis erläutern wir dir im **PRAXIS PART I** dieses Buches. Danach geht es im **PRAXIS PART II** darum, deine Stärken wirklich zu leben. Dabei kannst du dir dein *StärkenRadar* wie eine Art Booster für alle weiteren im Buch beschriebenen Übungen vor-

stellen. Wenn du dein Ergebnis hast, kannst du zusammen mit uns noch viel tiefer in die Materie einsteigen.

*Viel Freude beim Lesen.
Und noch mehr Freude
beim Umsetzen!*

DIE STÄRKENREPORTS

Zu unserem Angebot gehören außerdem die kostenfreien *StärkenReports*. Sie sind prall gefüllt mit Wissen und enthalten bewährte Übungen, Checklisten und Anleitungen, wie du deine Stärken in deinen Alltag integrieren kannst. Du kannst dir die *StärkenReports* hier herunterladen:

Unsere *StärkenReports* richten sich an HR-Fachleute, Organisationsentwickler, Gründer, und es gibt auch einen Report speziell für Coaches.



zweitens

