

13.05.2008

von B°

---

## **Die eigenen Stärken ehren!**

**Ehre Deine Stärken, und es ist egal, welche Schwächen Du hast - Bei der Lösung eines Problems oder einer schwierigen Lebenslage übersehen viele Menschen ihre bereits vorhandenen Ressourcen. Sie sind zu fixiert auf die Überwindung einer Schwäche. In einer aktuellen Umfrage sagten 72 Prozent der Befragten, sie müssten „mindestens ein persönliches Defizit ausgleichen“, um ein rundherum zufriedenes Leben führen zu können. Tatsächlich jedoch sind die bestehenden Stärken zumeist völlig ausreichend für ein zufriedenes Leben. 10 Tipps zeigen, wie es anders gehen kann.**

Bei der Umfrage unter Klienten des Berliner Beraters und Therapeuten Christoph Uhl waren nur 21 Prozent davon überzeugt, „bereits über alle erforderlichen Potentiale für ein zufriedenes Leben“ zu verfügen. „Das Ergebnis offenbart eine Sackgasse, in der viele Menschen stecken“, so Christoph Uhl. Denn in vielen Fällen seien nicht etwa vermeintliche Defizite das Problem, sondern schlicht deren Überbetonung. Uhl: „In aller Regel sind wir Menschen mit einem hinreichenden Repertoire an Potentialen, Qualitäten und Stärken ausgerüstet, um ein weitgehend zufriedenes Leben führen zu können.“ Denn alle diese Potentiale hätten immerhin dazu geführt, am Leben zu sein, vielleicht trotz aller Widrigkeiten.

Allerdings biete der moderne Zeitgeist immer weniger eindeutige Orientierung, zugleich nehme der Leistungsgedanke stetig zu. Außerdem zeige sich ein „verkramptes Verhältnis“ zu unseren Schwächen – und zu unseren Stärken. Eine vermeintliche Schwäche sei noch immer ein Makel, welches es zu beseitigen gelte, so Uhl. Und zu seinen Stärken zu stehen, werde rasch als Stolz und Angeberei abgetan. „In einem solchen Umfeld ist es schwierig geworden, sich auf den nahe liegenden und effektivsten Weg zu konzentrieren – nämlich die Nutzung und den Ausbau der eigenen Ressourcen“, resümiert der Berliner Therapeut. Tatsächlich lenke in vielen Fällen das Herumdoktern an den vermeintlichen Schwächen von den ohnehin vorhandenen und sehr nützlichen Stärken ab.

Hier die **10 wichtigsten Punkte**, um die eigenen Stärken und Ressourcen zu ehren:

### **1. Die eigenen Stärken schätzen**

Fragen Sie dazu auch Ihre Familie oder im Freundeskreis nach Ihren Stärken, seien Sie ruhig ein bisschen hartnäckig. Sie werden über die Antworten überrascht sein und von Stärken hören, die Ihnen nicht klar waren oder als selbstverständlich erschienen. Das liegt in der Natur der Sache: Unsere Stärken fallen uns leicht, wir denken nicht darüber nach, so verlieren wir sie rasch aus dem Blickfeld.

### **2. Der Kampf gegen Schwächen ist Zeitverschwendung**

Der Versuch, persönliche Schwächen auszumerzen, vergeudet Zeit und führt meistens maximal zur Mittelmäßigkeit. Außerdem ist es unmenschlich, schließlich gehören unsere Unzulänglichkeiten genauso zu uns wie unsere Augenfarbe, die Körpergröße oder unser Vorname. Daher konsequent auf die Talente, Stärken und Neigungen konzentrieren und nur dann gegen Schwächen angehen, wenn es nach mehrfacher kritischer Prüfung nicht zu umgehen ist.

### **3. Die Zwillingsschwestern der Schwächen entdecken**

Nahezu jede vermeintliche Schwäche hat eine Stärke als Zwillingsschwester. So sind zum Beispiel häufig zurückhaltende, scheue Menschen sehr zuverlässige, treue und anpassungsfähige Zeitgenossen. Oder chaotische Menschen sind oft sehr kreative Machertypen.

### **4. Erwartungen anderer angemessen einordnen**

Im technisch hoch zivilisierten Zeitalter übersehen wir häufig die natürliche Begrenztheit von uns Menschen und erwarten omnipotente Genies. Doch der Mensch ist von Natur aus fehlerhaft, durchschnittlich, unspektakulär. Wenn andere Menschen mehr als das von uns erwarten, und wir uns dem unterordnen, so ist das schlicht unmenschlich.

### **5. Verantwortung übernehmen**

Es klingt nach einer Binsenweisheit und doch gilt seit jeher: Für die eigene Zufriedenheit ist jeder selbst verantwortlich. Wer sich dabei durch andere gehindert sieht, liegt zwar häufig völlig richtig. Doch damit gibt er auch die Verantwortung ab, selbst etwas an der Situation ändern zu können. Dabei ist es ein Irrtum zu glauben, Verantwortung könne man erlernen. Entscheidend ist, das eigene Urteil Ernst zu nehmen und dann einzustehen für das, was man tut. Es gibt keinen zuverlässigeren Berater als das eigene Urteil, die eigene Meinung.

### **7. Talent entscheidet über Beruf**

Bei der Berufsauswahl und Berufstätigkeit gilt: Den Job ergreifen, der am ehesten den Neigungen und Talenten entspricht und am leichtesten gelingt. Viele Menschen orientieren sich vor allem daran, welcher Job besonders viel Spaß verspricht. Sie übersehen dabei, dass selbst der aufregendste Job einmal zur Routine wird. Spaß und Können sind zweierlei.

### **8. Sich selbst managen**

Noch nie in der Geschichte musste jeder einzelne Mensch so viele persönliche Entscheidungen treffen wie heute. Mehr denn je ist jeder auf sich selbst gestellt. Während früher gesellschaftliche, religiöse, moralische und großfamiliäre Strukturen einen Rahmen gaben, sind die Wahlmöglichkeiten heute so umfassend wie nie zuvor. Das erfordert von jedem einzelnen Entscheidungs- und Organisationskompetenzen, die bislang nur von Managern gefragt waren.

### **9. Gutes Benehmen**

Es gibt unzählige Ratgeber, Seminare und Gurus, die uns einweihen wollen in die Weisheiten der zwischenmenschlichen Kommunikation, die uns Handwerkszeuge für das richtige Flirten oder den richtigen Umgang mit unserem Chef vermitteln wollen, und die uns impfen wollen mit den Kernkompetenzen für eine erfolgreiche irdische – manchmal auch überirdische – Existenz. Dabei liegt das Einfache so nah: Gutes Benehmen. Wenn wir stets die einfachen Grundregeln der Höflichkeit, der Aufmerksamkeit, der Wertschätzung und die kleinen Gesten der Freundschaft beherzigen, sind wir schon da, wo wir hin wollen.

### **10. Sich selbst treu bleiben**

Wer seine Stärken und Potentiale kennt, sie ehrt, beherzigt und fördert, bleibt sich selbst treu. Wir alle kennen Menschen, die manchmal ihr Leben lang darum bemüht sind, jemand anders zu sein, und mitunter bis zur Peinlichkeit in das Spielen einer Rolle verstrickt sind. Menschen, die ihre Stärken und Ressourcen leben und auskosten, haben keine Zeit mehr, einem anderen Leben hinterherzulaufen.