Stärken im Überblick

Als Stärken werden persönliche Kompetenzen und Talente bezeichnet, die aus Gedanken, Fertigkeiten und Verhaltensweisen (sogenannten Soft Skills) bestehen. Kommen sie zum Einsatz, tragen sie dazu bei, dass Sie sich in bestimmten Situationen mit anderen Menschen sowie im Beruf bewähren. Stärken hat jeder - und es gibt sie in jedem Bereich. Darunter zählen persönliche Eigenschaften, die besonders stark ausgeprägt sind oder konkrete Fähigkeiten, die Ihnen liegen und in denen Sie besonders gut sind. In der folgenden Stärken im Überblick haben wir für Sie eine umfangreiche Auswahl an Stärken zusammengefasst. Darin enthalten sind sowohl allgemeine Stärken, aber auch Listen, mit welchen Stärken Sie in verschiedenen Berufen und Branchen punkten: Durch die Aufteilung der Liste kommt es zu einigen doppelten Nennungen von Stärken, die in verschiedenen Bereichen sehr gefragt sind.

Persönliche Stärken (Soft Skills)

- Teamfähigkeit
- Lernbereitschaft
- Belastbarkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Organisationstalent
- Verantwortungsbewusstsein
- Kritikfähigkeit
- Leistungswille
- Resilienz
- Durchsetzungskraft
- Bescheidenheit
- Eigeninitiative
- Engagement
- Durchhaltevermögen
- Pflichtbewusstsein
- Kreativität
- Offenheit
- Stressresistenz
- Analysestärke
- Zuverlässigkeit
- Sorgfalt
- Willenskraft (Volition)

Fachliche Stärken (nach Berufsfeld)

Kaufmännische Berufe

- Selbstständigkeit
- Kundenorientierung
- Kommunikationsstärke
- Überzeugungskraft
- Verlässlichkeit
- Mathematisches Verständnis
- Zielorientierung
- Verhandlungsgeschick

Handwerkliche Berufe

- Geschicklichkeit
- Lernwille
- Sorgfalt
- Genauigkeit
- Lösungsorientierung
- Kreativität
- Ausdauer

Technische Berufe

- Analysestärke
- Lernbereitschaft
- Problemlösungskompetenz
- Teamfähigkeit
- Technisches Verständnis
- Konfliktfähigkeit
- Räumliches Denken
- Frustrationstoleranz

Soziale Berufe

- Kommunikationstalent
- Sozialkompetenz
- Empathie
- Kontaktfreude
- Belastbarkeit
- Geduld
- Verantwortungsbereitschaft

Management-Berufe

- Entscheidungsfähigkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Verantwortungsübernahme
- Zielorientierung
- Analytisches Denken
- Planungs- und Organisationsstärke
- Strukturierte Arbeitsweise
- Koordinationsfähigkeit
- Delegationsvermögen

Berufseinsteiger

- (Hohe) Lernbereitschaft
- Konfliktfähigkeit
- Flexibilität
- Einsatz und Engagement
- Leistungswille
- Zuverlässigkeit
- Durchhaltevermögen

Wie erkenne ich meine Stärken?

Bei der Wahl eines passenden Berufes oder der Vorbereitung für ein Vorstellungsgespräch stehen Sie vor der Frage: Was sind meine Stärken? Diese müssen Sie nicht nur für sich selbst, sondern auch für Personaler beantworten, um eine Chance auf den Job zu haben. Wenn es Ihnen bislang schwerfällt, Ihre eigenen Stärken zu finden, sollten Sie mit ehrlicher Selbstreflexion und den folgenden Fragen beginnen:

• Welche Tätigkeiten beherrsche ich wirklich gut?

• Was macht mir Spaß und motiviert mich?

• Wo erziele ich die größten Erfolge?

• Wie habe ich diese Erfolge erreicht?

• Wie gehe ich mit Rückschlägen um?

• Kann ich mich schnell an ein neues Umfeld anpassen?

Weitere Wege zu den eigenen Stärken

Holen Sie Rückmeldungen ein

Sie selbst können Ihre persönlichen Stärken nicht erkennen? Dann sollten Sie Freunde, Familie und Kollegen einbinden. Andere Menschen sehen bei uns oft Stärken, die uns selbst gar nicht bewusst sind. „Was schätzen diese Menschen besonders an mir? Worum werde ich beneidet?“ Schauen Sie sich genau an, was andere als Ihre größte Stärke ansehen und vergleichen Sie dies mit Ihrer eigenen Einschätzung.

Schauen Sie auf Ihre Hobbys

Oft gibt es eine Verbindung zwischen Hobbys und Stärken. Oder anders gesagt: Häufig sind Sie in den Dingen, die Sie gerne machen, auch besonders gut – sei es durch Übung und Erfahrung oder weil Sie ein Naturtalent sind. Reflektieren Sie, womit Sie sich gerne die Zeit vertreiben und welche Stärken sich darin verbergen könnten.

Blicken Sie auf bewältigte Herausforderungen

Wie meistern Sie Herausforderungen? In schwierigen Situationen greifen wir zu unseren Stärken. Sind Sie besonders spontan und finden schnell eine passende Lösung? Vermitteln Sie mit guter Kommunikation? Behalten Sie beim Stress und Chaos den Überblick? Ihr Umgang mit Problemen offenbart, worin Sie gut sind.

Nutzen Sie Persönlichkeitsanalysen

Big Five, DISG-Profil, Persönlichkeitstests – all diese Konzepte und Persönlichkeitsanalysen helfen, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen. Mit solchen Tests können Sie Anhaltspunkte bekommen, die einen genaueren Blick wert sind.

Halten Sie Ihre Erfahrungen in einem Reflexionstagebuch fest

Im Gegensatz zur normalen Form geht es im Reflexions-Tagebuchs nicht darum, den Tagesverlauf oder die eigenen Erlebnisse zu notieren. Vielmehr nutzen Sie Tagebuch zur fortlaufenden Selbstreflexion. Damit das systematisch und nachhaltig geschieht, ist es sinnvoll, sich ein Gerüst aus Fragen und Themen zu erstellen, beispielsweise:

• Was hat heute besonders gut funktioniert?

• Welche Fähigkeiten habe ich dabei genutzt?

• Wie habe ich mich dabei gefühlt?

• Was hat nicht funktioniert?

• Warum hat es nicht funktioniert?

• Womit war ich heute unzufrieden und warum? Werten Sie die passenden Antworten kontinuierlich aus, kommen Sie Ihren Stärken bald näher. Ähnlich funktioniert ein sogenanntes Erfolgstagebuch.

Arbeiten Sie zur Probe

Eher praktisch veranlagten Menschen könnten die bisher vorgestellten Methoden zu theoretisch sein. In dem Fall sollten Sie einen praktischeren Weg wählen: Ein Probearbeitstag, Gelegenheitsjobs, Schnuppertage oder Praktika helfen ebenfalls, Stärken zu finden. Für Schüler, Studenten und Absolventen ist diese Option gut geeignet.

Üben Sie einen Nebenjob aus

Wer in einem Vollzeitjob gebunden ist und darüber hinaus Stärken finden will, kann neue Arbeitsfelder durch einen Nebenjob entdecken und kennenlernen. Nachteil dieser Methode: Ihr Arbeitgeber muss die Nebentätigkeit genehmigen und es ist ein großer zeitlicher Aufwand.

Bilden Sie sich autodidaktisch weiter

Sie haben keine Ahnung, in welchen Bereichen Ihre Stärken und Talente verborgen sein könnten? Dann sollten Sie sich autodidaktische Weiterbildung: Befassen Sie sich mit neuen Themen, lernen Sie dazu und probieren Sie aus. So finden Sie schnell heraus, in welchen Bereichen Sie gut zurecht kommen und wo auf der anderen Seite Schwächen liegen.

Führen Sie Reflexionsgespräche

Für diese Methode brauchen Sie nicht unbedingt einen Coach oder Mentor. Gute Freunde oder der eigene Partner reichen völlig. Einzige Voraussetzung: Ihr Gesprächspartner muss in der Lage sein, sich von seinem Wissen über Sie zu lösen und eine beobachtende Haltung einzunehmen. Nur so kann er oder sie Ihnen wirklich bei der Reflexion helfen und Sie durch ehrliches, vielleicht auch unbequemes Feedback unterstützen.

Nehmen Sie eine Auszeit

Egal ob Sie einen ausgedehnten Urlaub oder gleich ein Sabbatical einlegen: Bewusst genommene Auszeiten können Ihnen den nötigen Freiraum für die (Wieder-)Entdeckung Ihrer Stärken bieten. Das funktioniert natürlich nur, wenn Sie sich in dieser Zeit aktiv mit sich selbst beschäftigen und Neues ausprobieren.

Machen Sie ein Coaching

Auch ein Coaching kann Ihnen bei der Suche nach den Talenten und Stärken helfen. Dazu eignen sich Coaches, die auf Potenziale und die Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert sind. Gemeinsam können Ihre Fähigkeiten analysiert und in Relation gesetzt werden. Das hilft, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen.

Eigene Stärken zu entdecken braucht Zeit

Das heißt: Sie werden nicht alle Fähigkeiten und Potenziale nach 10 Minuten Grübeln finden. Vielmehr werden Sie sich kontinuierlich über einen längeren Zeitraum mit verschiedenen Bereichen auseinandersetzen müssen. Dabei können Sie sich selbst konkret Fragen nach einzelnen Eigenschaften stellen, um diese besser einordnen zu können.