

Die acht Stärken

- **Soziale Stärken**
- **Sprachliche Stärken**
- **Musikalische Stärken**
- **Figürlich-räumliche Stärken**
- **Logisch-mathematische Stärken**
- **Zeitlich-planerische Stärken**
- **Motorisch-kinästhetische Stärken**
- **Körperliche Stärken**

Die Stärken (oder auch Kompetenzen bzw. Fähigkeiten) dienen dazu, die Grundbedürfnisse zu befriedigen. Je nach Grundbedürfnis und Anforderung des Lebens können sie ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Die Herausforderung dabei ist es, für die eigenen Stärken die Potenziale zu erkennen – und die Grenzen zu sehen und zu akzeptieren.

Die Fragen dienen als Anregung zur Reflexion:

Soziale Stärken

Menschen leben als soziale Wesen in einem dichten Geflecht kommunikativer Beziehungen zu ihren Mitmenschen. Dabei setzen sie ganz unterschiedliche soziale Fähigkeiten ein.

- **Nonverbale Kommunikation**
 - Wie wichtig ist mir Blickkontakt in Gesprächen?
 - Wie fühlt es sich für mich an, wenn ich andere Personen in die Augen schaue – und wenn andere Personen mich anschauen?
 - Was bedeutet für mich der Klang der Stimme – meiner eigenen und der anderer Personen?
 - Wie sehr achte ich darauf, dass Inhalt und Stimme zusammenpassen?
 - Wie sehr achte ich im Gespräch auf die Körperhaltung – bei mir und bei anderen?

- Wie drücke ich Emotionen über Körperbewegung aus?
- Wie ausgeprägt ist mein Distanzverhalten?
- Fürsorgliches Verhalten
 - Welche Beziehungen zu welchen Personen haben für mich welche Bedeutung?
 - Welche Beziehungen zu welchen Personen prägen meinen Alltag?
- Imitatives und soziales Lernen
 - Welche Bedeutung haben Vorbilder für mich?
 - Welche Vorbildfunktion erkenne ich für mich?
 - Welche Bedeutung haben Menschen für mich in meinen Lernprozessen?
- Soziale Kognition
 - Welche Bedeutung haben für mich das Denken und Handeln anderer Personen?
 - Welche ethischen und moralischen Vorstellungen haben für mich welche Bedeutung?
 - Welche Bedeutung hat für mich meine „innere Stimme“?

Sprache

Die menschliche Sprache dient zu mehr als nur dazu, bestimmte Signale zu vermitteln. Sie dient dem Austausch unterschiedlich komplexer Information mit Symbolcharakter. Dabei findet der Austausch unabhängig von inneren und äußeren Bedingungen statt (z.B. Eine Hausarbeit soll innerhalb einer Frist geschrieben werden).

- Mündlich
 - Welche Bedeutung hat es für mich, meine Gefühle, Gedanken und meine Wahrnehmung im Gespräch auszudrücken?
 - Wo im Alltag nutze ich welche Situationen mit welchen Personen für welche Gespräche?
 - Wie gut kann ich mich sprachlich an unterschiedliche Personen in unterschiedlichen Situationen anpassen (z.B. Uni-Kontext)?
 - Wie leicht fällt mir Smalltalk?

- Schriftlich
 - Wo und wie drücke ich mich an der Uni bzw. im Alltag schriftlich aus und wie leicht fällt mir das?
 - Welche Schreibmedien nutze ich an der Uni, im Alltag – und welche Vorlieben habe ich?
- Fremdsprachlich
 - Wie leicht fällt es mir, mir eine Fremdsprache anzueignen?
 - Welche Bedeutung hat es für mich, mich in einer Fremdsprache zu unterhalten?

Musikalische Stärken

Singen, Tanzen, Musizieren gehört zu den Grundformen menschlichem Ausdruck, die Formen sind aber individuell ganz unterschiedlich angelegt. Unabhängig ihrer Ausprägung dienen die Ausdrucksformen dazu Emotionen zu wecken, auszudrücken und Gemeinschaft zu stärken.

- Rezeptiv
 - Wie gerne höre ich welche Musik in welchen Situationen?
 - Welche Bedeutung messe ich dem Musikhören zu?
 - Welche Art von Tanz schaue ich gerne an?
- Produktiv
 - In welchen Situationen singe und/oder tanze ich gerne?
 - Welches Instrument spiele ich oder habe ich gespielt?
 - Wie gut kann ich Musikstücke nachsingen oder nachspielen?
 - Welche Bedeutung hat für mich Rhythmus?

Figural-räumliche Stärken

Sie hilft Menschen, die Umwelt mit ihren räumlichen Dimensionen zu erfassen und darzustellen. Es lassen sich dadurch komplexe Inhalte übersichtlich zusammenzufassen und zu erkennen. Die Wahrnehmung ist dabei in der Regel besser ausgeprägt als die gestalterische Fähigkeit.

- Rezeptiv
 - Wie ausgeprägt ist mein räumliches Orientierungsvermögen?
 - Wie gut kann ich visuelle Darstellungen erfassen?
- Produktiv
 - Wie gut kann ich Themen und Situationen visuell darstellen?
 - Wie gerne greife ich zu Zeichenstift und/oder zu Farben?

Logisch-mathematische Stärken

Sie gelten als die Ausdrucksform von menschlicher Intelligenz schlechthin: Logisch-mathematische Stärken liefern die Grundlage für Naturwissenschaft und Technik, die ja für menschlichen Fortschritt stehen.

- Abstraktes Denken
 - Wie gut kann ich abstrakte Zusammenhänge (z.B. Theorien) verstehen und wiedergeben?
 - Wie gut kann ich kausale Beziehungen herstellen (Ursache – Wirkung)?
 - Wie gut kann ich unterschiedliche Bereiche miteinander verknüpfen bzw. Beziehungen erkennen?
 - Wie gerne beschäftige ich mich mit logischen Spielereien (z.B. Logikrätsel)?
 - Wie gut kann ich mich mit den wissenschaftlichen Aspekten meines Studienfachs identifizieren?
- Zahlenverständnis
 - Wie gut kann ich mit Zahlen umgehen?
 - Wie gut war ich im Mathematikunterricht in der Schule?

- Welche Bedeutung hat Statistik in meinem Studienfach und welche Beziehung habe ich dazu?

Zeitlich-planerische Stärken

Menschen haben vermutlich als einzige Lebewesen ein bewusstes, allerdings auch subjektives Zeitempfinden. Dieses Empfinden wird auch durch die Umwelt geprägt, was dazu führt, dass sich immer mehr Menschen fremdbestimmt fühlen. Die unterschiedlichen zeitlichen Anforderungen kurz-, mittel- und langfristig zu kombinieren, gilt als wachsende Herausforderung. Gerade im Studium kommt diesen Stärken eine große Bedeutung zu.

- Inneres Zeitverständnis
 - Wie gut passt mein subjektives Zeitverständnis zu den Anforderungen im Alltag?
 - Wie ausgeglichen fühle ich mich angesichts der unterschiedlichen Anforderungen im Alltag?
 - Welche Bedeutung haben für mich Erholungsphasen im Alltag?
- Planerisches Verständnis
 - Wie gut kann ich meinen Tag strukturieren?
 - Wie gut kann ich den zeitlichen Aufwand für Aufgaben planen?
 - Wie gut kann ich die unterschiedlichen Aufgaben in Studium und Alltag termingerecht erledigen?
 - Wie deutlich sind mir meine kurz-, mittel- und langfristigen Ziele?
 - Wie strukturiert gehe ich dabei vor, diese Ziele zu erreichen?

Motorisch-kinästhetischen Stärken

Sie sind deshalb so vielfältig, weil sie in Kombination mit anderen Kompetenzen umgesetzt werden. Beispielsweise besteht ein Teamsport, wie Fußballspielen, aus mehreren Komponenten: Mit dem Ball umgehen, räumliche Übersicht, taktische und teamorientierte Fähigkeiten. Motorisch-kinästhetische Kompetenzen sind Ausdrucksformen, dienen aber auch der Wahrnehmung, wie beim Tasten und Greifen. Sie sind individuell völlig unterschiedlich ausgeprägt.

- Bewegung
 - Wie wichtig ist mir, dass ich mich im Alltag ausreichend bewege?
 - Welche Möglichkeiten schaffe ich mir dafür?
 - Wie gerne probiere ich etwas mit den eigenen Händen aus und/oder baue etwas zusammen?
 - Wie gerne probiere ich neue Bewegungsformen aus (Sport, Tanz etc.)?
- Schreiben
 - Wie gerne schreibe ich etwas auf bzw. skizziere, zeichne etwas und welche Medien nutze ich dafür (Stift, Tastatur etc.)?
- Wahrnehmung
 - Wie wichtig ist mir mein Tastsinn?
 - Wo im Alltag setze ich ihn ein?

Körperliche Stärken

Als Stärken haben sie vordergründig oft keinen hohen Stellenwert, in ihrer Wirkung schon. So entscheiden Geschlecht, Größe und Aussehen oft über Karrieren im Berufsleben und im sozialen Miteinander. Körperliche Stärken prägen stark die Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen untereinander. Auch sie sind völlig unterschiedlich ausgeprägt: Für manche Menschen sind Gesundheit und Aussehen ganz wichtige Lebensaspekte. Für andere wiederum spielen diese Themen keine große Rolle.

- Gesundheit
 - Was bedeutet für mich gesund zu leben?
 - Wie beeinflusst dieses Verständnis meinen Alltag?
- Ernährung
 - Welche Rolle spielt Ernährung in meinem Alltag?
 - Wie ausgeprägt ist mein Geschmacksempfinden?
- Aussehen
 - Wie beeinflusst das äußere Erscheinungsbild meinen Alltag?
 - Wie wichtig ist mir mein eigenes äußeres Erscheinungsbild?