



Uns Deutschen wird bekanntlich eine eher pessimistische Grundhaltung nachgesagt. Das Motto lautet: „Nicht getadelt ist gelobt genug.“ Wir geizen mit Anerkennung, verteilen aber verschwenderisch Kritik.

Wegen dieser Mentalität sind wir auch gegenüber uns selbst meist sehr kritisch. Ganze Berufsgruppen leben davon, unsere vermeintlichen Mängel auszugleichen: Nachhilfelehrer, Trainer und Coachs, wohin man sieht. Kein Bereich, in dem wir nicht von außen Impulse nötig hätten, um uns selber in einem besseren Licht zu sehen. Wirkliche Leistung lässt sich jedoch nicht auf Schwächen aufbauen. Erfolgreich sind Menschen nur dann, wenn sie ihre Stärken erkennen und bewusst einsetzen. Wer nur an seinen Schwächen herumdoktert, visiert Mittelmaß an. Herausragend wird, wer Energie und Zeit in den Ausbau bereits vorhandener Stärken investiert. Erinnern Sie sich noch, wie kritisch Karl-Theodor zu Guttenberg in den ersten Wochen als Wirtschaftsminister beäugt wurde? Er sei ja gar nicht vom Fach, hieß es. Doch er blieb

authentisch und spielte von Beginn an seine natürlichen Stärken aus. Ein halbes Jahr später ist er nicht nur Deutschlands beliebtester, sondern auch ein inhaltlich voll anerkannter Politiker.

Warum ist es so wichtig, auf Stärken zu setzen? Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Unsicherheit und oft gnadenlosem Wettbewerb. Herausragende Leistungen sind die beste Garantie dafür, Ihren Platz zu sichern. Übernehmen Sie daher Aufgaben, die Ihnen liegen. Statt sich wie ein Stück Treibholz vom Strom des Arbeitsmarkts hin- und herspülen zu lassen, können Sie mit dem Wissen um Ihre Stärken Ihre berufliche Entwicklung selbst in die Hand nehmen. Leider ist es gar nicht so einfach, die eigenen Stärken zu erkennen. Wir werden unsicher, wenn wir uns selber beurteilen müssen. Nicht ohne Grund, denn oft liegen wir bei der Einschätzung der Dinge, die wir gut können, ziemlich daneben. Das erscheint kurios, ist aber erklärbar: Das, was wir können, fällt uns so leicht, dass wir es gar nicht bemerken. Wir können uns nicht vorstellen, dass es anderen schwerfällt.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie viele Menschen in ihrer eigenen Sache betriebsblind sind – und keinen blassen Schimmer davon haben, wel-

che Potenziale wirklich in ihnen schlummern. Die beste mir bekannte Methode, um sich und seine Stärken klarer zu sehen, entwickelte der amerikanische Autor Richard Nelson Bolles mit seiner Technik der „Lebensgeschichten“. Dabei schreiben Sie Episoden aus Ihrem Leben auf und lassen sich dann von Außenstehenden – zum Beispiel einem Berater oder einer Gruppe – Feedback geben, welche Fähigkeiten diese darin erkennen. Spätestens nach der Auswertung von fünf Geschichten kommt es in der Regel zu einem einmaligen Aha-Erlebnis: „Da ist es ja schon wieder, ich habe es nur noch nie bemerkt!“

Natürlich ist es kontraproduktiv, sich auf Ihren Stärken auszuruhen. Weiterbildung – gleich ob Sprachkurse, Kommunikationsseminare oder ein MBA-Studium – sollten Ihre Stärken bei Ihrem Ziel flankieren. Beobachten Sie, was aktuell auf dem Stellenmarkt gefragt ist und registrieren Sie frühzeitig, in welchem Bereich Sie noch Lücken haben. Natürlich sollen Sie dabei nicht versuchen, Ihre Persönlichkeit zu verändern. Ihre natürlichen Stärken sollten Sie unangetastet lassen, denn Weiterbildung, die sich gegen Ihre Stärken richtet, kann sogar schaden, weil Sie Ihre natürliche Unbefangenheit verlieren.

KRAFTQUELLE 7 ► **KÜSSEN.** Interessant, dass ausgerechnet eine große Versicherungsgesellschaft eine Studie zum Thema „Kuss“ in Auftrag gab und zu dem Schluss kommt: Die Deutschen küssen gerne – und das ist auch gut so. Doch auf den zweiten Blick wird die Strategie der Allianz ersichtlich: Wer küsst, empfindet dabei nicht nur die Freude einer erotischen Vorahnung auf das, was kommen könnte. Er gönnt sich zudem auf zwei Ebenen einen überaus attraktiven medizinischen Eingriff. Erstens wirkt ein Kuss ähnlich wie eine Schluckimpfung, wie der Mediziner **Dr. Matthias Kühn** für die Studie herausgefunden hat. „Über den Speichel lernt das Immunsystem fremde Viren und Bakterien kennen und kann später besser gegen sie ankämpfen.“ Und auch, dass uns ein Kuss glücklich und entspannter macht, kann er aus medizinischer Sicht bestätigen. „Die empfindlichen Nervenenden von Mund und Lippen werden durch das Küssen stimuliert, der Kreislauf kommt in Gang, der Körper schüttet Adrenalin und Glückshormone aus. Über die Psyche werden so letztlich auch Abwehr und Stressresistenz gestärkt.“ www.allianzdeutschland.de · VON ANDRÉ BOSSE