André Springhut

Das Stärken-Sieb

Entdecke den Schatz in Dir!

Bereishit
Im Anfang steckt ein Geheimnis

PAIS DEUTSCHLAND

Der Grund, morgens aus dem Bett aufzustehen

Mit diesem Coaching-Heft habe ich ein Werkzeug entwickelt, mit dem Du Deine eigenen Stärken entdecken kannst. Das Diagramm dazu gibt es in zahlreichen Variationen unter dem Namen „Ikigai". Zuerst habe ich es im Blog von Anaïs Bock unter „The purpose driven career" gesehen. Die schönste Darstellung ist diese hier von Franziska Danker. Der Managementexperte Jim Collins hat mit dem Igel-Prinzip die bekannteste Variante geschaffen. Frei übersetzt bedeutet „Ikigai": Der Grund, morgens aus dem Bett aufzustehen. Wenn Du Deine Stärken kennst und weißt, was Dich ausmacht, dann wird Dir das Aufstehen umso leichter fallen!

Alleine, in der Gruppe oder mit einem Coach

Das Stärken-Sieb ist so aufgebaut, dass Du es für Dich alleine ausfüllen kannst. Dafür haben wir viele Fragen für Dich entwickelt. Du kannst es aber auch gemeinsam mit Deiner Klasse oder Jugendgruppe anwenden. Am besten suchst Du Dir dafür eine Mentorin oder einen Coach, der Dir dabei auf die Sprünge helfen kann. Das Coaching kann persönlich oder auch per Skype stattfinden.

Coaching-Heft bestellen, Coach finden oder in Deiner Gruppe/ Klasse

Das Stärken-Sieb kannst Du auf unserer Website **staerkensieb.de** bestellen. Dort kannst Du auch anfragen, zu welchen Konditionen wir in Deine Jugendgruppe oder Schulklasse kommen, um das Stärken-Sieb mit Euch durchzuführen. Oder Du kannst dort nach einer Mentorin oder einem Coach suchen.

PAIS DEUTSCHLAND

Pais ist in Deutschland seit 2003 an Schulen aktiv und bietet dort Angebote der Jugendarbeit an. Durch die Arbeit von Pais lernen junge Menschen, sich und ihre Umwelt auf eine eigenständige Weise zu verstehen und sich für andere einzusetzen. Pais gibt es mittlerweile in vielen Ländern auf sechs Kontinenten und bietet jungen Erwachsenen einen Freiwilligendienst in der Jugendarbeit an Schulen und Kirchengemeinden an. Mehr Infos unter **paisdeutschland.de**

Bereishit

In über 20 Jahren in der Jugendarbeit habe ich viele Projekte und Werke gegründet wie Jugendzentren, Ganztagsangebote und Pais Deutschland. Mit *Bereishit* will ich Menschen helfen, ihre Lebensidee zu entdecken und zu verwirklichen. Sei es als Coach oder in der ganz praktischen Umsetzung wie Vereinsgründung, Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising uvm.. *Bereishit* ist das erste Wort der Bibel und bedeutet „Im Anfang". Als Gott diese Welt und dann Dich geschaffen hat, hat Er etwas Gutes im Sinn gehabt. Mehr Infos unter **bereishit.de.**

Das Stärken-Sieb Entwickelt von André Springhut
Gründer von Pais Deutschland | Beratender Seelsorger
für Sozialkompetenz und Persönlichkeitsentwicklung [ICL]

staerkensieb.de
info@staerkensieb.de

Bildnachweis: (c) lama-photography | photocase.de
Franziska Danker
Das Stärken-Sieb ist urheberrechtlich geschützt.
Nutzungsanfragen und Bestellungen bitte unter staerkensieb.de

In diesem Moment
arbeiten Billionen von Zellen in Deinem Körper. Die einen verdauen noch das Essen von vorhin. Die anderen bringen die Muskeln in Deinen Füßen, Beinen und Rücken in die richtige Balance, damit Du beim Lesen nicht zur Seite kippst. Wieder andere helfen Dir, Deine Stirn zu runzeln und den Text zu verstehen. Selbst wenn Du schläfst, hat Dein Körper keine Pause: das Blut pulsiert in den Adern und die Lunge bewegt Deinen Atem. Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk und ein fantastisches Zusammenspiel vieler Elemente.

Das bist Du!

Ein gut durchdachtes Wunderwerk, bei dem alles bis auf einen Tausendstel Millimeter ineinander spielt und zusammenwirkt. Das Ergebnis ist eine einzigartige Kombination von Fähigkeiten und Eigenschaften, die nur Dich ausmachen. Was Du kannst, kannst auf diese Art und Weise nur Du! Aber wenn Du in den Spiegel schaust, dann kannst Du das vielleicht kaum glauben. Du erinnerst Dich vielleicht an die vielen negativen Worte, die über Dich gesagt wurden und fragst Dich vielleicht: »Bin ich wirklich so einmalig?«

Vor langer Zeit fand ein Mensch einen Schatz in einem Acker. Ohne davon zu erzählen, kaufte er billig den Acker. Als der alte Besitzer vom Schatz hörte, wollte er den Acker zurück: „Man hat mich reingelegt!“ Doch die Richter urteilten anders: Jeder Mensch muss seinen Besitz sorgfältig untersuchen und darf sich hinterher nicht beschweren.

Der Schatz in Dir

Deine Stärken sind Dein Schatz. Du musst ihn entdecken und Stück für Stück ausgraben. So wie Gold, das gesiebt werden muss. Viele verlieren ihre Stärken, weil sie sie nicht kennen und krampfhaft versuchen, jemand anderes zu sein. Mit dem Stärken-Sieb entdeckst Du Deine Stärken!

So weißt Du besser, welche Ausbildung oder welches Studium zu Dir passt. Auch im Vorstellungsgespräch trittst Du souveräner auf, weil Du benennen kannst, was Du kannst und was nicht. Oder ob eine Stelle überhaupt zu Dir passt.

Das kannst Du!

Aber es geht nicht nur um die großen Entscheidungen im Leben:

Jeder Tag und jeder Moment ist eine Chance, etwas aus Deinem Leben zu machen und etwas Gutes in diese Welt zu bringen. Diese vielen Momente zeichnen ein Bild von Dir und zeigen, wie wunderbar Du geschaffen bist und wofür Du auf dieser Welt bist. Das nennt man Berufung. Mit dem Stärken-Sieb entdeckst Du Deine Berufung ein Stück mehr. Also los! Verschenke nicht Deine Chancen! Nur Du bist dafür verantwortlich, den Schatz in Deinem Leben zu entdecken!

Entdecke Deine Stärken!

Das Stärken-Sieb ist so aufgebaut, dass Du alleine daran arbeiten kannst. Es ist nicht so ein Persönlichkeitstest, bei dem Du ein paar Fragen beantwortest und der Dir dann sagt, wie Du zu sein hast.

Vier Fragen

Das Stärken-Sieb stellt Dir Fragen, damit Du Deine eigenen Antworten findest. Das Stärken-Sieb enthält im Grunde nur vier einfache Fragen, die Du auf vier Seiten beantwortest.

Was liebst Du?
Was kannst Du?
Was wird gebraucht?
Was wird bezahlt?

Schreibe in den Kreisen auf, was Dir zu der Frage einfällt. Im Kasten unten links gibt es noch mehr Fragen, die Dich auf mehr Ideen für die Hauptfrage bringen sollen. Die brauchst Du nicht alle zu beantworten. Denke nur über die Fragen nach, mit denen Du etwas anfangen kannst.

So geht es

Du kannst mit jeder der vier Hauptfragen anfangen und gerne hin- und herspringen. Einige Antworten kannst Du bei mehreren Fragen aufschreiben. Das ist gut so.

Vielleicht gibt es Eigenschaften und Fähigkeiten, die noch nicht so richtig dazu passen. Vielleicht musst Du etwas daran verändern. Oder Du brauchst dafür Unterstützung.

Was wäre, wenn...

Eigentlich liebst Du etwas Bestimmtes zu tun, aber wenn ... . Du könntest richtig gut in etwas sein, wenn ... . Wenn Du Deine Stärke ein wenig verändern würdest, dann würde sie von vielen gebraucht werden. Schreibe diese Dinge auf und überlege, wie sie zu Deinen Stärken werden können.

Noch besser funktioniert das Stärken-Sieb mit einer Mentorin oder einem Coach, der diese Fragen stellt und durch sein aktives Zuhören hilft, deine eigenen Antworten zu finden.

Suche einen Coach

Überlege mal, ob Du Deine Trainerin, Deinen Jugendleiter, einen Onkel oder eine Lehrerin dafür anfragen kannst. Oder suche auf unserer Website nach einer Mentorin oder einem Coach. Du kannst auch Deine Jugendleiterin oder Deinen Lehrer fragen, ob wir das Stärken-Sieb in Deiner Klasse oder in Deiner Jugendgruppe durchführen dürfen. Gerade wenn Dir alleine nicht so viel eingefallen ist, suche Dir unbedingt eine Mentorin oder einen Coach: In Dir stecken viele gute Eigenschaften und Fähigkeiten! Manchmal braucht man allerdings Hilfe, sie zu entdecken.

Nimm Dir mindestens 45-60 Minuten Zeit, gerne noch länger.

Nimm Dir Zeit!

Einigen Menschen fällt es schwer, ihre Stärken zu benennen, andere haben nur zwei oder drei vor Augen. Das kostet schon ein wenig Mühe und Zeit. Wenn Dir genügend eingefallen ist, geht es auf Seite 8 weiter. Mit dem Stärken-Sieb findest Du heraus, welche Stärken besonders wichtig für Dich sind.

Was kannst Du gut?

... in der Familie
... in Schule oder Studium
... im Beruf
... in der Freizeit
... im Ehrenamt
... in der Gemeinde
...

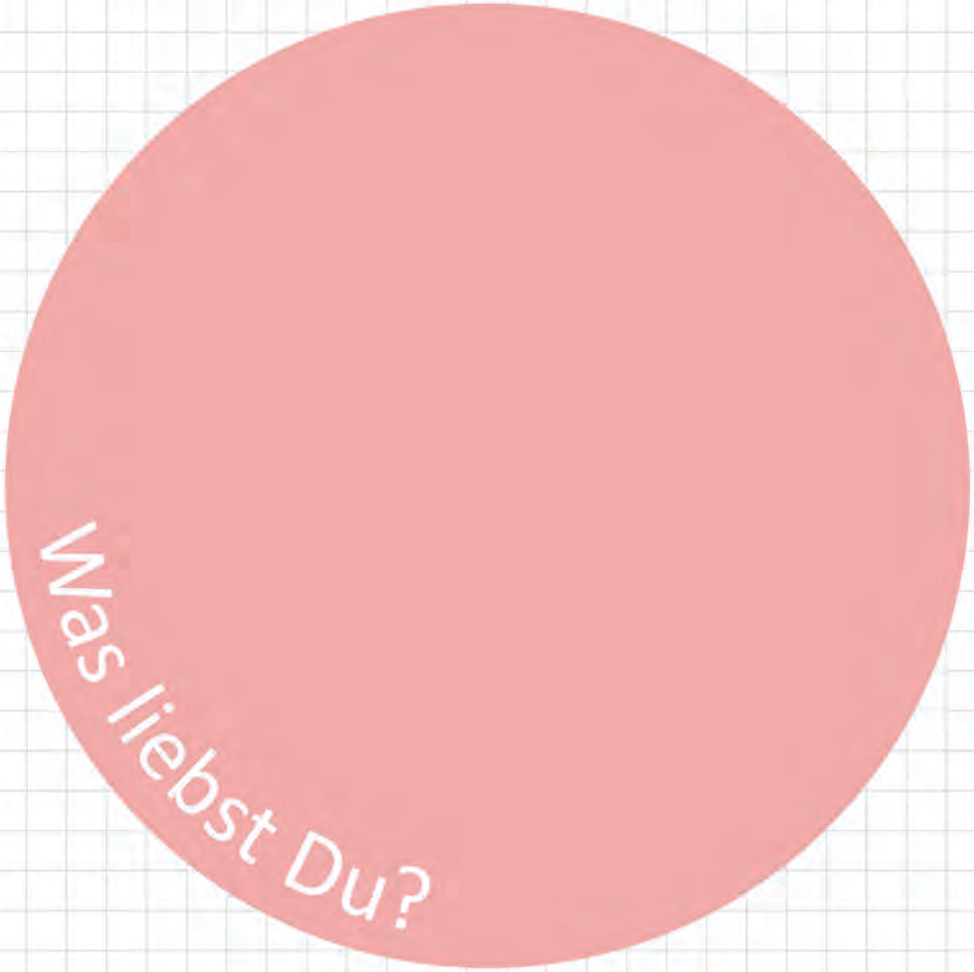
- Was sind Deine Stärken?
- Was sticht bei Dir heraus?
- Was hast Du schon lange trainiert/ geübt?
- Was gelingt Dir leicht / mühelos?
- Wofür wirst Du immer wieder gelobt?
- Wo erzielst Du sehr gute Ergebnisse?
- Was kannst Du besser als Andere?
- Wofür bist Du bekannt?
- Wofür wirst Du empfohlen?
- Was sagen andere über Dich?
- Wo bist Du der Experte?

- **Bist Du gut in dem,** was Du liebst, was gebraucht wird oder wofür Du bezahlst wirst? Wie kannst Du dabei besser werden -

  durch Studium/ Ausbildung/ Fortbildung?
  durch Training, Ausdauer und Üben?
  durch Mentoring / Coaching?
  durch Verzicht auf etwas?
  durch ... ?

Was liebst Du?

... zu tun ... zu sein
... in der Familie
... in Schule oder Studium
... im Beruf
... in der Freizeit
... im Ehrenamt
... in der Gemeinde
...

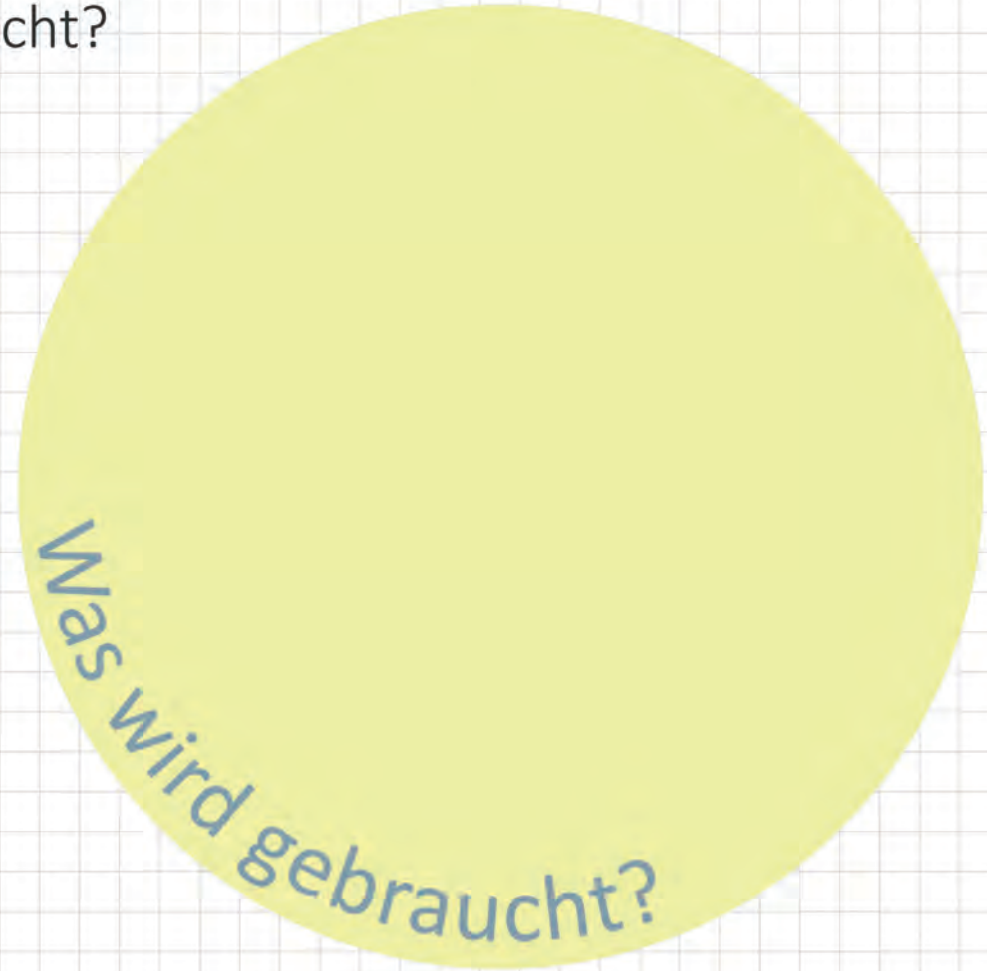


- Was liebst Du?
- Was begeistert Dich?
- Was lässt Deine Augen leuchten?
- Worüber vergisst Du Raum und Zeit?
- Wofür bist Du voller Leidenschaft?
- Was liebst Du so sehr, dass Du dafür alles geben würdest?
- Wofür würdest Du auf vieles verzichten?
- Was fesselt Dich?
- Was ist Dir wichtig?
- Welche Aufgaben übernimmst Du gerne freiwillig?
- Was tust Du immer wieder besonders gern?

- Was muss sich verändern, damit Du das liebst, was Du gut kannst, was gebraucht wird oder bezahlt wird?
- Wann liebst Du etwas? Was ist dafür wichtig? Was brauchst Du dafür?
- Welche Rolle spielen Andere dabei?
- Was kannst Du dafür tun?

Was wird gebraucht?

... in der Familie
... in Schule oder Studium
... im Beruf
... in der Freizeit
... im Ehrenamt
... in der Gemeinde
... in der Gesellschaft
...

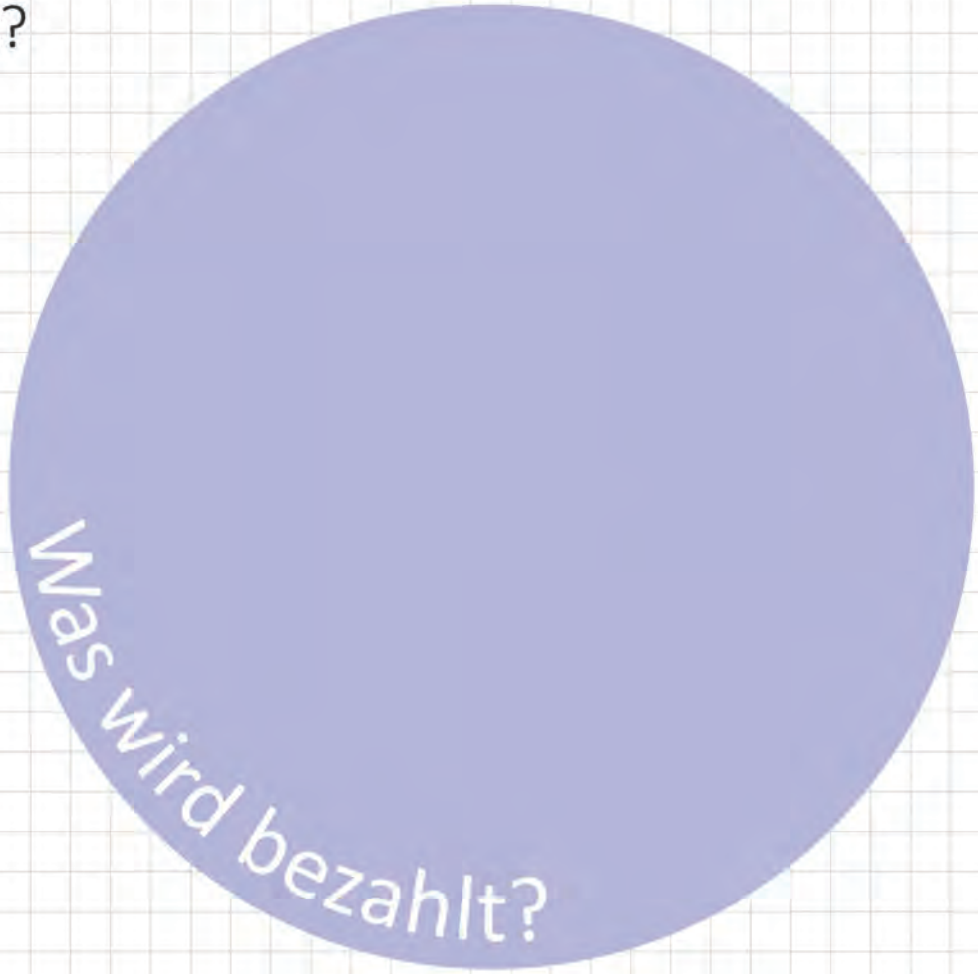


- Was wird gebraucht?
- Wo bringst Du Anderen einen Nutzen?
- Welches Problem löst Du?
- Welche Not wird durch Dich gestillt?
- Wodurch bringst Du anderen Freude?
- Welches Bedürfnis erfüllst Du? Wodurch?
- Was würde ohne Dich fehlen?
- Was verbessert sich durch Dich?
- Wodurch wird etwas schöner?
- Wo bist oder hast Du eine Antwort auf die Fragen und Nöte der Menschen?

- Wird das, was Du gut kannst, liebst oder bezahlt wird, auch gebraucht? Was fehlt dazu?
- Welche Nöte, Fragen und Bedürfnisse gibt es in Deiner Umwelt?
- Was will Gott in Deiner Umwelt tun?
- Was ist Dein Anteil daran?

Was wird bezahlt?

... in der Familie
... unter Freunden
... in Schule oder Studium
... im Beruf
... in der Freizeit
... im Ehrenamt
... in der Gemeinde
... in der Gesellschaft
...



- Schaue Dir die übrigen Kreise an: Aus welchen Stärken könntest Du einen Beruf machen?
- Denke ein wenig verrückt: Welche außergewöhnlichen und exotischen Berufe kämen dabei in Frage?
- Womit hast Du schon mal Geld verdient?
- Welche Ferienjobs und Nebenjobs hast Du?
- Welche Fähigkeiten hast Du dafür eingesetzt?
- Was hast Du bisher kostenlos getan, wofür Du auch bezahlt werden könntest?
- Wofür wird in Deiner Familie oder in Deinem Umfeld Geld ausgegeben?

- Was kannst Du tun, damit Du dafür bezahlt wirst, was Du liebst, Du gut kannst oder gebraucht wird?
- In welchen anderen Bereichen kannst Du Deine Stärken noch einsetzen, in denen Du bezahlt werden könntest?
- Siehst Du Dich eher als Selbstständiger oder eher als Angestellter?
- Welche Finanzierungsquellen kommen für Dich noch in Frage: Gehalt, Umsätze, Fördermittel, Kredite, Crowdfunding, Spenden?
- Worauf kannst Du verzichten, um Deine Ziele möglich zu machen?

Das Stärken-Sieb

Ich bin mir sicher, dass Du jetzt schon sehr viele Stärken und Fähigkeiten aufgeschrieben hast. Denn es steckt sehr viel Gutes in Dir. Wenn Du nur wenig gefunden hast, dann suche Dir eine Mentorin oder einen Coach! Gemeinsam werdet Ihr Gutes in Dir finden. Im nächsten Schritt geht es nun darum, Deine Stärken zu sieben. Welche kannst Du auf der nächsten Seite in zwei, drei oder gar vier Kreisen aufschreiben? Oder was kannst Du tun, damit etwas noch in einem weiteren Kreis stehen kann? Auch hier kannst Du Dir wieder Hilfe durch einen Mentor holen! Schreibe das, was in mehreren Kreisen steht, in die entsprechenden Schnittmengen.

Hier sind nochmal alle Schnittmengen beschrieben: Was sie bedeuten und wie Du etwas vielleicht doch noch in einen weiteren Kreis bekommst. Oben sind die Stärken mit zwei Schnittmengen. Diese Stärken solltest Du Dir schon mal besonders anschauen. Unten sind dann die Stärken mit drei Schnittmengen. Die bilden auf jeden Fall eine heiße Spur für Dich! Wenn Du etwas in vier Kreisen stehen hast, dann hast Du einen starken Hinweis auf Deine Berufung gefunden. Wie kannst Du sie leben? Welche Schritte kannst Du gehen, damit sie Wirklichkeit wird?

HOBBY

Wenn Du etwas gut kannst und liebst, aber es weder gebraucht noch bezahlt wird, dann ist es ein Hobby.

Möchtest Du einen Weg finden, wie es auch noch anderen nützen könnte oder wie Du dafür bezahlt werden könntest?

HERAUSFORDERUNG

Wenn Du etwas liebst und es auch gebraucht wird, aber weder gut darin bist, noch dafür bezahlt wirst, dann ist es eine Herausforderung für Dich.

Wie kannst Du gut darin werden und jemanden finden, der Dich dafür bezahlt?

JOB

Wenn Du etwas gut kannst und dafür bezahlt wirst, es aber nicht liebst und es auch nicht gebraucht wird, dann ist es einfach nur ein Job.

Wie kannst Du es so verändern, dass Du es liebst oder dass es gebraucht wird?

MÜHE

Wenn Du für etwas bezahlt wirst und es auch gebraucht wird, es aber weder gut kannst noch liebst, dann ist es eine Mühe für Dich.

Wie kannst Du Dich darin verbessern und wie kannst Du es lieben lernen?

MEINE SELBST-VERWIRKLICHUNG

Wenn Du etwas liebst, gut kannst und dafür auch noch bezahlt wirst, dann hast Du einen Weg der Selbstverwirklichung gefunden.

Wie kannst Du es so gestalten, dass es auch gebraucht wird?

MEIN AUFTRAG

Wenn Du etwas liebst, etwas gut kannst und es auch noch gebraucht wird, dann versteckt sich dahinter ein Auftrag an Dich.

Wie kannst Du jemanden finden, der Dich dafür bezahlt?

MEIN POTENTIAL

Wenn Du etwas liebst, es gebraucht wird und Du auch noch dafür bezahlt wirst, dann steckt da ein Potential in Dir.

Wie kannst Du Dich so verbessern, dass Du auch noch gut darin wirst?

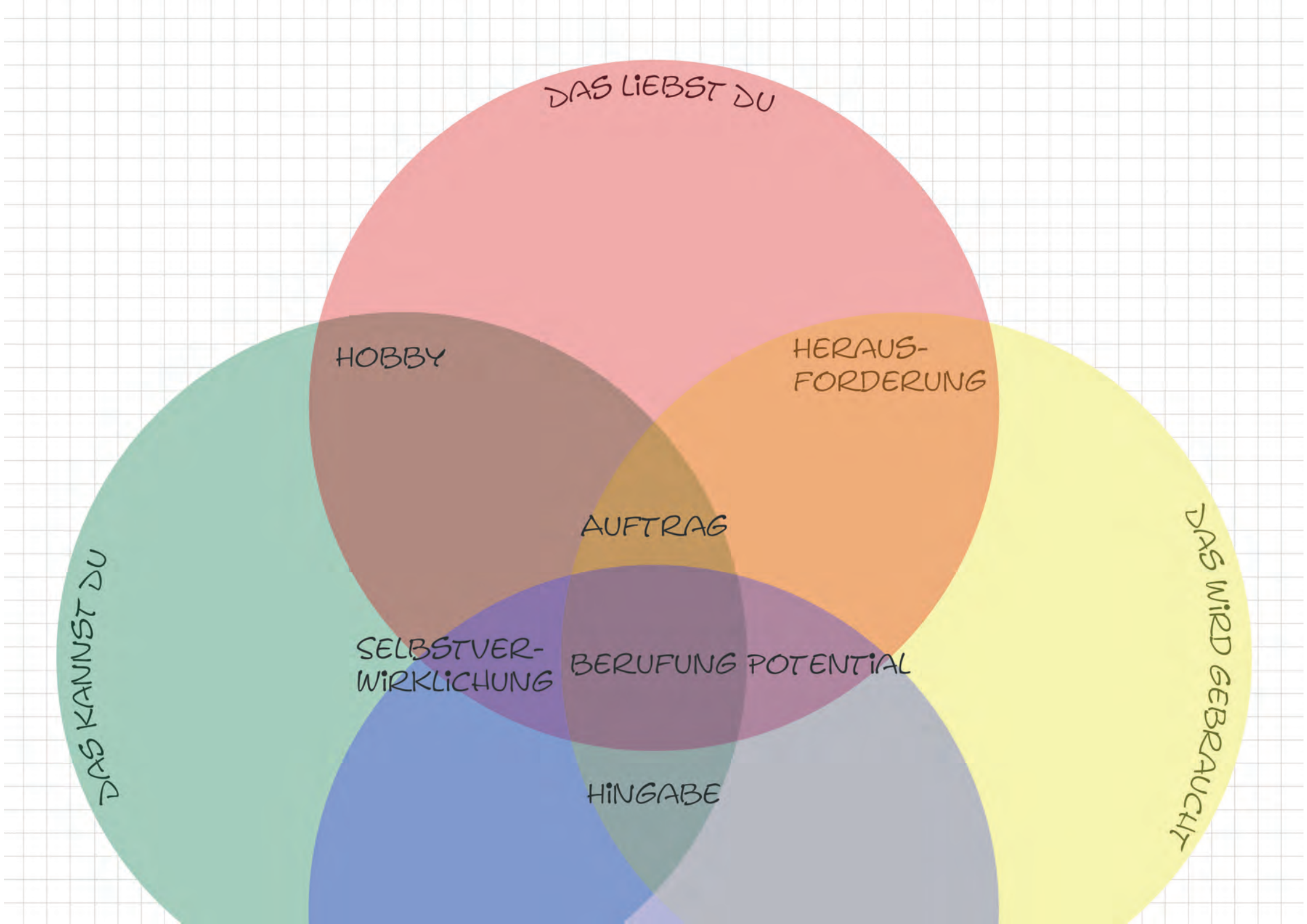
MEINE HINGABE

Wenn Du etwas gut kannst, es gebraucht wird und Du dafür auch bezahlt wirst, es aber nicht liebst, dann bist Du für Deine Hingabe zu bewundern.

Was kannst Du verändern, damit Du es liebst?

MEINE BERUFUNG

Wenn Du etwas gefunden hast, was Du sowohl liebst als auch gut kannst und es sowohl gebraucht als auch bezahlt wird, dann könnte sich hier Deine Berufung verstecken. Wie kannst Du Deine Berufung leben? Was kannst Du tun, damit sie Wirklichkeit wird?


DAS LIEBST DU
HOBBY
HERAUS-
FORDERUNG
AUFTRAG
DAS KANNST DU
SELBSTVER-
WIRKLICHUNG
BERUFUNG
POTENTIAL
DAS WIRD GEBRAUCHT
HINGABE

MEINE SELBST-VERWIRKLICHUNG

MEIN AUFTRAG

MEIN POTENTIAL

MEINE HINGABE

MEINE BERUFUNG

Entdecke die Stärken in Dir!

Das Stärken-Sieb ist eine von vielen Methoden, mit denen Du Deine Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften entdecken kannst. Mit dem **Persönlichkeitstest** findest Du noch näher heraus, was Dich ausmacht. Mit dem **Werte-Rennen** erarbeitest Du, was Dir im Leben wichtig ist und für welche Werte Du stehst. Mit dem **Boot** entwirfst Du ein Bild von Deinem Leben und mit der **Wunderfrage** entdeckst Du Deinen Traum. Schreibe Dein persönliches **Mission-Statement** und entdecke Deine **Berufung**! Mehr Infos dazu findest Du unter **schatz.bereishit.de.**

Die nächsten Schritte

Lies mehr unter
schritte.bereishit.de

Hast Du im Stärken-Sieb etwas entdeckt, was Dir noch fehlt, damit Deine anderen Stärken zum Tragen kommen? Willst Du noch weitere Stärken entdecken, die Dir noch nicht bewusst sind? Beim Flow-Training wirst Du mit Deinem Mentor aktiv und wertest aus, was Dir gut gelingt und was nicht, und verstehst die Prinzipien dahinter. Erfahre mehr über Flow-Training und kontaktiere uns unter: talmidimflow.de

Trainiere Deine Stärken!

Für ein gutes, erfolgreiches und glückliches Leben braucht es keinen Lottogewinn. Es braucht nicht diesen einen Glückstag, der alles verändert. Manche verträumen ihr Leben mit dem Gedanken: „Wenn ich nur ... hätte".

Was kannst Du heute tun?

Jeder Tag und jeder Moment ist der Schlüssel zu Deinem Lebensglück: Wie kannst Du Deine Stärken - vielleicht in einer noch sehr kleinen Form - einsetzen, sie üben und stärker in ihnen werden? Fange heute damit an!

Dein Projekt entwickeln

Hast Du eine Idee davon, was Deine Berufung ist? Willst Du ein eigenes Projekt dafür gründen und brauchst das Knowhow dafür? Bei *Bereishit* helfen wir Dir ganz praktisch, Deine Idee umzusetzen, sei es bei den bürokratischen Rahmenbedingungen, Finanzierung, Öffentlichkeitsarbeit und bei fast allem, was bei einer Gründung anfällt. Profitiere von unserem Wissen und Erfahrung aus über 20 Jahren, in denen wir immer wieder neue Projekte wie Pais Deutschland gegründet haben. Informiere Dich darüber unter **bereishit.de.**

Berufung leben

Deine Stärken sind ein wichtiger Hinweis auf Deine Berufung, aber der Weg zu Deiner Berufung ist keine gerade Linie. Paul Gibbs beschreibt die Muster, nach denen der Weg zu Deiner Berufung verlaufen kann, und hilft Dir dadurch, diesen Weg auch gehen zu können. Bestelle das Buch von Paul Gibbs: Muster in Gottes Reich auf **shop.paisdeutschland.de.**

Deinen Weg finden!

Deine Notizen

Deine Notizen

Das bist Du: Ein gut durchdachtes Wunderwerk, Eine einzigartige Kombination von Fähigkeiten und Eigenschaften. Was Du kannst, kannst auf diese Art und Weise nur Du! Die meisten Menschen sind sich ihrer Stärken jedoch gar nicht so bewusst oder zweifelnd sogar an sich und ihren Fähigkeiten. Das Stärken-Sieb ist ein Coaching-Werkzeug, mit dem Du Deine Stärken entdecken kannst.

Finde Deinen Grund morgens aufzustehen!

Das Stärken-Sieb
Der persönliche Stärkentest für Dich

PAIS DEUTSCHLAND

Bereishit
Im Anfang steckt ein Geheimnis