

Sonderdruck

Stärken stärken

## Erfolgreicher ist, wer weiß, was er kann

Zu entdecken, was Sie auszeichnet – was Ihre Talente, Ihre Begabungen, Ihre Fähigkeiten, Ihre Ressourcen sind – ist eine sehr lohnenswerte Aufgabe. Das bildet die Basis für Ihre persönliche Weiterentwicklung und für eine erfolgreiche Arbeit im Projektmanagement. Beim Stärken entdecken geht es darum, aufzuspüren, was einem wirklich Spaß macht und wirklich gut gelingt. Fragen Sie sich: "Wofür brennt mein inneres Feuer?" Das, was Sie beispielsweise als Projektmanager gern und gut tun, tun Sie häufig freiwillig und dadurch bekommen Sie wiederum mehr Routine in der Arbeit und werden noch besser darin.

### Die eigenen Stärken ermitteln

Bitte ich in meinen Seminaren die Teilnehmenden ihre Stärken aufzuzählen, reagieren die meisten mit großem Erstaunen und nennen maximal eine Stärke oder positive Eigenschaft. Wenn ich die Teilnehmenden frage: "Beschreiben Sie doch mal bitte Ihre Schwächen", zählt mir jeder einzelne hingegen eine Reihe negativer Eigenschaften auf.

Für Ihr Berufsleben und vor allem auch für das Bewältigen der speziellen Herausforderungen eines Projektmanagers sollten Sie aber besonders Ihre Stärken kennen, um diese in der Arbeit in und mit Ihrem Team einsetzen zu können. Deshalb möchte ich Sie ermuntern, sich auf den Weg zu machen und sich selbst besser kennenzulernen. Die folgende Übung hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Stärken zu ermitteln:

Notieren Sie Ihre positiven Leistungen, Ihre Fähigkeiten und Ihre Erfolge bis heute (siehe Tabelle 1):

#### Autor



**Monika Heilmann**

Managementtrainerin und Autorin. Spezialisiert auf Konfliktmanagement, Gesprächs- und Verhandlungsführung sowie Persönlichkeitsentwicklung. Inhaberin von COWIMO-Konfliktlösungen

Kontakt: [info@cowimo.de](mailto:info@cowimo.de)

Mehr Informationen unter:

› [projektmagazin.de/autoren](http://projektmagazin.de/autoren)

#### ähnliche Artikel

› [So steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit](#)

› [Mit Wertschätzung die Teamleistung erhöhen](#)

**sowie in den Rubriken:**

› [Motivation](#)

› [Sozialkompetenz](#)

› [Selbstmanagement](#)

› [Persönlichkeitsentwicklung](#)

Wann / Wobei war das?	Was haben Sie konkret geleistet? Welche Schwierigkeiten mussten Sie überwinden?	Welche Eigenschaften, welche Fähigkeiten haben Ihnen in dieser Situation geholfen?
Schule / Kindesalter		
Ausbildung / Studium		
Privatleben / Familie		
Berufsleben		
Hobby / Verein / Sport		

Tabelle 1: Die eigenen Stärken ermitteln, die es in einem nächsten Schritt auszubauen gilt.

Nachdem Sie Ihre Stärken ermittelt haben, geht es nun darum diese zu stärken. Die folgenden Tipps sollen Sie dabei unterstützen.

## Stärken stärken

### Äußere Kraftquellen richtig nutzen

Kennen Sie diese Menschen, die immerzu Hindernisse sehen und Ihnen nur Ihre Schwächen rückmelden: Ihnen vor allem dann Feedback geben, wenn Sie etwas aus deren Sicht schlecht gelöst haben? Diese Menschen rauben Ihnen Ihre Energie (sog. Energie-Vampire). Daher sollten Sie sich verstärkt Menschen zuwenden, die Ihnen als äußere Kraftquelle dienen: die Ihnen Mut machen, Sie stärken und die Ihnen durch ihre positive Grundstimmung – mit konstruktiver, motivierender Kritik – zur Seite stehen.

Um herauszufinden, wer Sie in Ihrem Umfeld positiv beeinflusst, machen Sie sich bewusst, welche Menschen:

- Sie bestärken,
- Ihnen Mut machen,
- interessiert danach fragen, was Sie umtreibt,
- Ihnen positives Feedback geben,
- Ihnen unverblümt kritisches Feedback geben, ohne Sie zu verletzen oder zu kränken,
- Ihren beruflichen Weg wohlwollend begleiten.

**!** Meiden Sie – soweit möglich – Energie-Vampire und umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun und Sie stärken.

Das gleiche gilt für Ihre Arbeit als Projektleiter: Stärken Sie Ihr Projektteam, indem Sie Ihren Mitarbeitern motivierend beiseite stehen. Sorgen Sie für eine wertschätzende Grundstimmung im Team: Fragen Sie zum Beispiel, wie der

jeweilige Mitarbeiter mit der gegenwärtigen Situation zurechtkommt und was ihn derzeit umtreibt. Geben Sie positives Feedback und für gute Arbeitsergebnisse Anerkennung.

## Loben Sie sich selbst

Eigenlob stimmt! Achten Sie auf Situationen, in denen Sie sich ausgesprochen wohl fühlen oder in denen Sie über sich hinauswachsen. Haben Sie beispielsweise einem Kollegen / einer Kollegin geholfen, einen Arbeitsvorgang schneller abzuschließen oder neben Ihrer eigentlichen Arbeit für alle Mitarbeiter eine Feier organisiert? Haben Sie vielleicht nach der Arbeit für Ihre Kinder / Eltern eingekauft, sie zu einem Termin begleitet oder womöglich nach Feierabend in Ihrem Verein ehrenamtlich gearbeitet?

Notieren Sie, wie Sie sich dabei fühlen, was genau Ihnen dabei leichtfällt und wie erfolgreich Sie dabei waren. Loben Sie sich, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist: "Wow, das habe ich gut gemacht" oder "Super, das ist mir prima gelungen". Häufig warten wir vergeblich auf ein Lob von anderen. Auch Führungskräfte vergessen immer wieder, ihre Mitarbeiter zu loben und ihnen Anerkennung auszusprechen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Sie gut gemacht haben und sich selbst Beifall spenden.

**!** Sich innerlich und leise über Gelungenes oder Erfolge zu freuen, ist gut. Noch besser ist es, sich laut zu sagen, dass man etwas besonders gut gemacht hat. Wer mit sich laut spricht, nimmt Gedanken direkter und intensiver wahr. Sie stärken auf diese Weise Ihr Selbstbewusstsein.

## Entzaubern Sie Kritik

Selbstbewusste Menschen lassen sich durch Kritik von anderen nicht so leicht aus der Ruhe bringen und nehmen diese weniger persönlich. Menschen, mit geringerem Selbstvertrauen neigen jedoch dazu, eben genau dies zu tun: Sie nehmen sich Kritik sehr zu Herzen und schwächen damit ihr ohnehin schon niedriges Selbstbewusstsein weiter.

Schauen Sie sich gut an, wer Sie kritisiert. Kritik ist immer die eigene subjektive Meinung und Sichtweise des Kritikers. Sie entscheiden, welche Bedeutung diese Kritik für Sie hat und ob Sie Ihr Verhalten aufgrund dieser Kritik verändern möchten.

Um Kritik zu entzaubern, ist der richtige Umgang damit entscheidend:

- Hören Sie aktiv zu, wiederholen Sie mit eigenen Worten, was die kritisierende Person gesagt hat. "Habe ich dich / Sie richtig verstanden, dass ...?"
- Sofern sich die Kritik in Verallgemeinerungen äußert, beispielsweise mit Begriffen wie "immer", "ständig" oder "nie", fragen Sie nach, was konkret gemeint ist. Verlangen Sie ein konkretes Beispiel für die an Ihnen kritisierten Verhaltensweisen.
- Hören Sie sich die Kritik an, aber rechtfertigen Sie sich nicht. Andernfalls geben Sie dem Kritiker nur weitere Nahrung, um seine Kritik zu vertiefen.
- Ist die Kritik berechtigt, weil Sie einen Fehler begangen haben oder Sie im Unrecht sind, dann entschuldigen Sie sich und beseitigen Sie den Fehler. Sofern Sie möchten, können Sie sich Gedanken zur Frage machen: "Was kann ich daraus lernen?"

## Nehmen Sie das Heft selbst in die Hand

Anstatt sich selbst als Opfer zu sehen, sich zu beklagen und Gründe aufzuzählen, weshalb einem etwas nicht gelingt, empfehle ich Ihnen, die Initiative zu ergreifen und selbstverantwortlich zu handeln. Geben Sie nicht anderen die Schuld, sondern suchen Sie nach Möglichkeiten, Situationen selbst zu ändern und zu lösen.

**!** Prüfen Sie, was in Ihrem Einflussbereich liegt und Sie daher verändern können. Und dann ändern Sie es!

Wer selbstverantwortlich handelt, braucht keine Ausreden oder Erklärungen zu erfinden, wenn etwas misslingt. Er steht dazu und übernimmt die Verantwortung für sein Tun und Handeln. Ein Mensch mit Selbstverantwortung handelt eher, als dass er sich beklagt. Und dieses Handeln stärkt letztendlich sein Selbstwertgefühl und damit auch sein Selbstvertrauen.

## Fazit

Je besser Sie Ihre Ressourcen kennen und diese einsetzen, desto selbstbewusster wird Ihr Auftreten. Ihre Selbstsicherheit können Sie zusätzlich stärken, indem Sie sich auf äußere Kraftquellen einlassen, sich einen professionellen Umgang mit Kritik aneignen und selbstverantwortlich handeln. Sie entwickeln sich persönlich weiter und werden intensiver in Ihrem Beruf als Projektmanager – mit Ihren Stärken – wahrgenommen.

**!** Die Kenntnis über die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen gibt Ihnen eine gute Portion Selbstvertrauen: So können Sie selbstsicher und selbstbewusst im Projektalltag bestehen.

Fördern Sie kontinuierlich Ihre Stärken und bauen Sie sie aus – Sie können reichlich profitieren: Sie werden eine positive Grundhaltung zu sich selbst entfalten, sich selbst besser akzeptieren und als wertvollen Menschen schätzen lernen. Als Belohnung werden Sie ein gutes Gefühl für Ihre Identität bekommen, für Ihre Kompetenzen sowie für Ihre Wertigkeit und damit für schwierige Zeiten und Herausforderungen – beruflich und privat – gut gerüstet sein.



Diese und weitere Tipps, wie Sie Ihre Stärken ermitteln, diese ausbauen und schließlich so Ihr ganzes Potential nutzen, finden Sie in dem Buch "**30 Minuten Stärken stärken**" von Monika Heilmann, das 2016 im GABAL Verlag erschienen ist.

## Projekterfolg ist planbar!

**ProjektMagazin**

Das Fachportal für Projektmanagement

Das Projekt Magazin ist das führende Fachmagazin für erfolgreiches Projektmanagement.

Profitieren Sie vom Wissen renommierter Fachautoren.

### Hier finden Sie alles, was Sie für den Projektalltag brauchen:

- Zugang zur größten deutschsprachigen Wissensplattform für Projektmanagement mit über 1.800 Artikeln und Tipps
- zahlreiche Werkzeuge, wie z.B. Checklisten oder Vorlagen
- ein umfangreiches PM-Glossar mit über 1.000 Fachbegriffen in deutscher und englischer Sprache
- Themenspecials, News, Bücher, Stellenangebote u.v.m. rund um das Thema Projektmanagement



Besuchen Sie uns unter [www.projektmagazin.de](http://www.projektmagazin.de)