

Stärken-Fragebogen – Fragen für Trainer

Nutze die folgenden Fragen, um das Stärkenbewusstsein deiner Trainees zu stärken. Du kannst sie im Gesamtpaket oder auch einzeln ausgewählt benutzen. Ich empfehle dir jedoch für die bessere Wirkung **mindestens 3 Fragen** zu stellen.

- Wofür hast du in deinem Leben schon einmal oder öfter **Lob oder ein Kompliment** bekommen?
- Wann in deinem Leben hast du **Stolz für dich selbst** empfunden? Notiere die Ereignisse und den Grund deines Stolzes.
- Was hast du in deinem Leben bereits alles gelernt? Denke an alle **Fähigkeiten**, die du dir zuhause, im Job, bei deinen Ausbildungen oder anderweitig angeeignet hast. (z.B. Sprachen, Sportarten, Fachgebiete - Denk auch an den Ausweis für Freischwimmer, deinen Fahrrad- oder Autoführerschein.)
- Was kannst oder machst du heute **besser als früher**?
- In welchen Bereichen oder bei welchen Dingen haben dich andere Menschen bereits **um Rat gefragt**? (Meine Liebsten, meine Kollegen, meine Kinder, meine Freunde...)
- Was hast du in deinem Leben schon **geschafft oder überwunden**?
- Welche Stärken, Fähigkeiten, Talente oder positiven Eigenschaften resultieren aus deinen Antworten? Fasse sie schriftlich zusammen.