

Stärken-Fragebogen von Melanie Pignitter (Selbstliebe Lehrgang)

Wofür hast Du im Leben Lob oder Komplimente bekommen?

- Meine Fotos wurden zuletzt gelobt
- Für manche Projekte wurde ich gelobt
- Es gab schöne Komplimente für meine Brille
- Meine Hilfsbereitschaft wurde gelobt

Wann hast Du Stolz für Dich selbst empfunden?

- Ich bin stolz darauf, es als Arbeiterkind von der Realschule bis zum Doktor gekommen zu sein.
- Ich bin stolz darauf, eine Familie gründen zu können und stolz auf diese selber.
- Ich bin stolz darauf auch nach mir noch von mir auf diesen Planeten zu lassen (Bücher und Musik)

Fähigkeiten?

- Logisches Schließen
- Ich kann komplexe Zusammenhänge gut und verständlich Zusammenfassen und anderen Menschen erklären
- technisch versiert
- Bin ein einigermaßen guter Musiker, kann verschiedene Instrumente spielen, Songs komponieren und Musik produzieren (Aufnehmen, mischen, mastern)
- Ich kann fotografieren
- Ich kann ein wenig mit Design umgehen (Plakate / T-Shirts)

Was kann ich heute besser als früher?

- Ich bin Neuem gegenüber viel offener geworden als früher
- Ich kann heute viel besser (aber noch mit Luft nach oben) kommunizieren und über meine Bedürfnisse und Gefühle sprechen und habe für Sprache an sich ein besseres Verständnis. Meine Kommunikation ist präziser und Gewaltfreier geworden als früher
- Ich verzichte seit einiger Zeit erfolgreich auf Bewertungen.
- Ich kann heute viel sicherer auftreten, präsentieren und erklären als früher.
- Ich kann heute besser und offener auf Menschen zugehen.
- Ich bin insgesamt viel ruhiger geworden als früher
- Ich kann besser zuhören als früher

In welchen Bereichen fragen Dich andere Menschen um Rat?

im Job:

- Werde häufig aufgrund meiner Erfahrung im Projektmanagement angesprochen, hier und da zu unterstützen bei schwierigen Projektphasen
- Berate Kunden und auch intern im Unternehmen mit meiner Fachkompetenz (Vertriebsprozesse und CPQ)

Privat:

- Berate mich mit Freunden bei Krisen in deren Leben (und sie beraten mich)
- Werde bei EDV-Problemen und/oder technischen Problemen aller Art um Rat gefragt

Was habe ich geschafft oder überwunden?

Geschafft:

- Ich habe programmieren gelernt und kann es heute noch.
- Ich habe als Arbeiterkind das Abitur geschafft, eine Ausbildung zum Datenverarbeitungskaufmann, Zivildienst geleistet, studiert, einen Doktor gemacht und arbeite seit 25 Jahren einigermaßen erfolgreich als Informatiker
- Ich habe mir Gitarre-spielen und Musik generell beigebracht und in vielen Bands gespielt und bin auch vielfach live aufgetreten. Ich habe an CDs mitgewirkt, die kommerziell veröffentlicht wurden
- Ich habe mit der Doktorarbeit ein Buch geschrieben, welches weltweit in Bibliotheken ausgeliehen werden kann.
- Ich habe eine tolle Frau geheiratet und eine Familie gegründet (ok, nicht nur ich alleine)

Überwunden:

- Die Beerdigung meiner Oma habe ich überwunden
- Die Trennung von meiner ersten Freundin habe ich nach Jahren überwunden und dass, obwohl ich mich von ihr damals getrennt habe.
- Den Auszug von Ines habe ich überlebt und es geht mir einigermaßen gut damit