



## Stärken stärken Ein Impuls von Anja Mahlstedt

Wie kommt es, dass Frauen viel häufiger als Männer sehr selbstkritisch auf ihre Fähigkeiten schauen? Woher kommt es, dass Ihnen, wenn man Sie nach Ihren Stärken fragt, die eigenen Schwächen viel leichter über die Lippen kommen?

Wenn es um die eigene Karrieregestaltung geht, dann kann eine zu kritische Selbstreflexion ein Hindernis sein.

Wer immer kritisch mit sich selbst ist, dem kann es schwerfallen, seine Potenziale und Stärken zu erkennen und diese nach außen zu verkaufen, denn das ist ein zentraler Faktor bei dem Thema „Karrieregestaltung“.

Wenn es um die eigene Karriereplanung geht, dann hilft es, wenn Sie mit jemandem gemeinsam Ihre Stärken reflektieren. Gerade in Deutschland haben wir allerdings eine Kultur, die immer wieder das Augenmerk auf die Entwicklungsbereiche legt. Es gilt, die Schwächen auszumerzen, um noch perfekter zu werden.

Sinnvoller wäre es jedoch, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und diese zu stärken, denn dann:

- sind Sie mit Leidenschaft dabei
- nehmen Sie den nächsten Schritt auf der Karriereleiter viel leichter
- sind Sie glücklicher und selbstbewusster

Neben dem Kennen der eigenen Stärken ist es wichtig, diese gut nach außen vermitteln zu können. Dabei hilft die Entwicklung Ihrer „ICH-Marke“.

Diese hat das Ziel, Ihre Fähigkeiten positiv und konkret zu formulieren, damit andere an Ihren Mehrwert glauben. So werden Sie erfolgreicher und schaffen es, Nachfrage nach Ihren Kompetenzen und Ihrer Leistung zu erzeugen.

**MAHLE**

# Übungen zum Stärken Ihrer Stärken



Diese Übungen helfen Ihnen, Ihre Autonomie zu stärken, sich selbst zu reflektieren und den Gedanken des Female Empowerment in Ihren Arbeitsalltag zu übernehmen. Dafür können die hier beschriebenen Tools eingesetzt werden.

## Feedback einholen

### Beschreibung:

- Mit Hilfe dieses Tools können Sie Ihre Stärken reflektieren und Einschätzungen anderer erhalten

### Ziel:

- Ihre Stärken reflektieren
- Feedback von verschiedenen Personen einholen

### Durchführung:

- Die Bearbeitung dieser Übung dauert ca. 15 Minuten
- Beachten Sie die folgenden fünf Schritte, wenn Sie Feedback einholen:

#### 1. Ziel(e) des Feedbacks definieren

Bsp.: eine Vorstellung darüber bekommen, was Sie gut machen oder verbessern können

#### 2. Die richtigen Feedbackgeber identifizieren

Bsp.: Kolleginnen und Kollegen

#### 3. Fragen vorbereiten

Zielgerichtete Formulierung

#### 4. Auf die richtige Weise um Feedback bitten

Bsp.: nach einem Projektabschluss per E-Mail oder persönlich

#### 5. Das Feedback umsetzen

Richten Sie Ihr Handeln nach dem Feedback aus

### Frequenz:

- Wenn eine Aufgabe abgeschlossen wurde oder als Zwischenfazit

## ICH-Marke entwickeln

### Beschreibung:

- Durch die Beantwortung dieser fünf Fragen können Sie Ihre eigene „ICH-Marke“ entwickeln

### Ziel:

- Entwicklung Ihrer „ICH-Marke“, damit Sie erfolgreicher werden und Ihre Kompetenzen stärken

### Durchführung:

- Die Bearbeitung dieser Übung dauert ca. 30 Minuten
- Beantworten Sie die folgenden Fragen:

#### 1. **M**utig:

Was hilft Ihnen, Ihre Komfortzone zu verlassen?

#### 2. **A**lleinstellung:

Was ist Ihr Alleinstellungsmerkmal?

#### 3. **R**essourcen:

Wer aus Ihrem Netzwerk ist ein hilfreicher Kontakt?

#### 4. **K**ompetenz:

Welche Ihrer Stärken wollen Sie ausbauen?

#### 5. **E**insetzen:

Wo können Sie Ihre „ICH-Marke“ einsetzen?

### Frequenz:

- Um die „ICH-Marke“ stetig weiterzuentwickeln, kann die Übung regelmäßig wiederholt werden

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, wenden Sie sich bitte an [diversity@mahle.com](mailto:diversity@mahle.com).

Ihr Diversity-Team