

Arbeitsblatt 10

Stärkenorientierung 1: **Produktiver Umgang mit Schwächen (Reframing)**

Meist denken wir, dass die Schwächen von anderen oder von uns einfach nur negativ sind. Wir übersehen dabei, dass sich hinter einer Schwäche oft eine nicht wahrgenommene Stärke verbirgt. Wenn wir bei uns oder bei anderen diese verborgene Stärke in der Schwäche sehen können, gelingt es uns, besser mit den Schwächen umzugehen. Vielleicht verstehen wir sogar, warum wir oder andere so stark an einem Verhalten festhalten, das uns oft Nachteile beschert.

Bei der folgenden Übung können Sie über das negative Verhalten einer Person nachdenken und in die rechte Spalte eintragen, wie dieses Verhalten positiv gedeutet werden könnte. In die beiden letzten Kästchen können Sie dann selbst ein Verhalten von Ihnen oder von anderen eintragen und eine positive Deutung dazu finden.

negatives Verhalten	positive Deutung
1. viel Zeit brauchen für eine Arbeit	
2. zu spät kommen	
3. jemanden im Gespräch unterbrechen	
4. unordentlich sein	
5. dauernd jammern	
6. vergesslich sein	