

Monat:

Stärken-Challenge

1 Suche ein Überbleibsel (Essen, Material) und überlege, wie du das noch verwenden kannst (Kreativität)	2 Schreibe eine Pro- und Kontra-Liste für ein Problem (Urteils-vermögen)	3 Hör dir einen Podcast an, den du noch nicht kennst (Neugier)	4 Lies ein Buch zu einem Thema, das dich interessiert und über das du bisher noch zu wenig weißt (Liebe zum Lernen)	5 Höre jemandem mitfühlend zu und gib einen Rat, wenn er erwünscht ist (Weisheit)	6 Beobachte dich, wie authentisch du bist. Versuche so zu agieren, dass deine Worte und Handeln zusammenpassen
7 Sei heute tapfer und gehe etwas an, das dir schwer fällt	8 Setz dir heute ein Ziel für die Woche und arbeite jeden Tag daran (Ausdauer)	9 Achte auf deine Schlafhygiene (3 h vorher nichts essen, nicht im Bett arbeiten...) und erhöhe so deinen Enthusiasmus	10 Überrasche heute jemanden mit einer freundlichen Geste (Freundlichkeit)	11 Drück heute deine Zuneigung oder Liebe auf kreative Weise aus (Bindungsvermögen)	12 Achte auf gute Ideen von anderen und lobe sie dafür (Soziale Intelligenz)
13 Hilf heute einem Kollegen, Mitarbeiter oder Chef (Teamfähigkeit)	14 Achte auf Personen, die schweigsamer sind. Integriere sie (Führungsvermögen)	15 Überlege dir 3 Situationen, in denen du unfair gehandelt hast. Was könntest du das nächste Mal besser machen? (Fairness)	16 Denk an einen Moment, wo dir eine Beleidigung vergeben wurde. Gib das Geschenk weiter (Vergebungsbereitschaft)	17 Verzichte darauf, mit deinen Erfolgen, deinem Wissen o.ä. aufzutumpfen (Bescheidenheit)	18 Finde heute bei Problemen Kompromisse und vermeide Win-lose-Situationen (Umsicht)
19 Versuche heute, Ablenkungen zu verringern (Selbstregulation)	20 Achte heute auf die Schönheit um dich herum (Sinn für das Schöne)	21 Statt nur "danke" zu sagen, sag heute differenziert, wofür du dankbar bist (Dankbarkeit)	22 Schreibe eine Liste mit Dingen, die zuletzt nicht gut gelaufen sind. Finde 2 positive Aspekte für jedes (Hoffnung)	23 Bring heute jemandem zum Lachen (Humor)	24 Meditiere für mind. 10 Minuten (Spiritualität)
25 Erlebst du ein Problem, frag dich: Welche Stärke könnte ich jetzt nutzen?	26 Übe dich heute darin, Stärken in anderen zu erkennen	27 Schreibe eine Liste mit 2-3 Stärken, die du gern ausbauen willst	28 Nutze eine deiner Stärken, um jemandem zu helfen/ eine Freude zu machen	29 Frag 2 Menschen, welche Stärken sie bei dir erleben	30 Reflektiere am Abend, welche Stärken du heute eingesetzt hast