

Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt

Die neun Schlüsselstärken
auf 65 Erfolgskarten

Christoph Nitschke und Karin Scheinert
Illustrationen: Elo Hüskes



© 2022, Praxis für Lebendiges Miteinander

Wie Veränderung im Leben und Beruf gelingt

Die neun Schlüsselstärken auf 65 Erfolgskarten

Sinn und Zweck der Karten

Wir freuen uns, dass Du diese „Karten des Wandels“ in den Händen hältst. Verstehe sie als Einladung, spielerisch und ernsthaft aktiv zu werden, wenn Du etwas ändern willst. Mach von ihnen Gebrauch – und Du hast es buchstäblich selber in der Hand, Dir wertvolle Impulse für Entwicklung und Veränderung zu holen.

„Alle Neune“ sind wertvoll: Jede der neun Schlüsselstärken der Veränderung, die Du hier kennen lernst, kann den großen Unterschied ausmachen. Denn in diesen neun Stärken sind 65 Erfolgsgeschichten vereint, die bereits vieltausendfach geschrieben worden sind – von den Menschen, die wir über längere Zeit begleitet haben. Jede der 65 Spiel-Karten steht für den wertvollen Teil einer Erfolgsgeschichte. Jede Karte erzählt davon, wie es Menschen geschafft haben, sich selbst, ihr Leben und ihre Arbeit zu verändern. Jede Karte erzählt „zwischen den Zeilen“ von gesundheitlichen, beziehungsmaßbigen, wirtschaftlichen oder beruflichen Fortschritten, an denen wir teilhaben durften.

Alle neun Schlüsselstärken stecken in Dir oder in Deinen Mitmenschen. Die einen sind größer, die anderen sind kleiner ausgeprägt. Die einen sind schon voll erkannt oder erwacht, die anderen wollen noch entdeckt oder erweckt werden. Die einen passen besser

zu Dir, die anderen besser zu denen, mit denen Du zusammenlebst oder zusammenarbeitest. Sorge dafür, dass in Deinem Umfeld alle neun Stärken ausreichend vorhanden sind, damit Ihr – Du und Deine Nächsten – das Beste aus Euch machen könnt! Übrigens – alle neun Stärken beschreiben auch Führungsqualitäten.

Die Erfolgsgeschichten sind bewusst zu Gedichten verdichtet. Lese jedes gewählte Gedicht so lange laut, bis der Rhythmus und die Betonung stimmen. Oder probiere es zu singen und bewege Dich dabei. Tauche in die Sprache der Poesie ein und mache Dir Deinen Reim darauf! Übersetze sie für Deine konkrete Lebenssituation und setze sie in Taten um! So hast Du am meisten davon.

Wir wünschen Dir viel Freude und Inspiration bei der Anwendung.

Christoph Nitschke und Karin Scheinert

Mehr zur Anwendung

Du kannst die Karten für alle Bereiche des Lebens nutzen – z.B. für Deinen eigenen Weg, für Deine Partnerschaft, für die Familie und den Freundeskreis, für die Arbeit im Team, in der ganzen Firma oder im Ehrenamt. Wähle selbst immer wieder neu, ob Du die Karten für Dich alleine oder im Austausch mit anderen verwenden willst.

Du willst wissen, worauf es jetzt gerade ankommt, um eine Sache voranzubringen? Du interessierst Dich dafür, wo der größte Engpass für eine Veränderung liegt?

Du fragst Dich, wo Eure größten Stärken liegen, um anstehende Herausforderungen zu meistern? Stelle entsprechende Fragen an das Deck und hole Dir Antwort-Ideen über die Karten, die Du ziehst.

Du willst Dir ein Gesamtbild machen oder eine größere Veränderung strategisch angehen? Gehe dafür alle Karten durch und stelle Dir Deine einzigartige Veränderungs-Collage zusammen.

Wenn Du mit Ziehungen arbeitest, hast Du die Wahl:

- Du legst die Karten nach dem Mischen verdeckt aus oder Du breitest sie offen aus.
- Du ziehst eine oder mehrere Karten. Du fragst z.B. nach der wichtigsten Schlüsselstärke, nach den zwei wichtigsten Schlüsselstärken etc.
- Du ziehst Karten aus der Gesamtheit oder aus einer der neun Stärken.
- Du sortierst die Karten nach den neun Stärken, bildest neun Stapel und wählst einen Stapel.

Extra-Service

Verschiedene Übungsanleitungen stehen Dir als zusätzliche PDF-Downloads auf unserer Homepage zur Verfügung. Die Adresse:



<https://www.nitschke-scheinert.de/pages/systemische-buecher-und-kartendecks/kartendeck-wie-veraenderung-im-leben-und-beruf-gelingt.php>

Lerne die neun Schlüsselstärken nun gerne näher kennen:

- E - Sich selbst ermächtigen (6 Karten)
- T - Träumen und Visionen erschaffen (8 Karten)
- W - Würdigen (7 Karten)
- F - Forschen und Entwickeln (5 Karten)
- P - Planen, Steuern und Auswerten (7 Karten)
- A - Anpacken und Machen (7 Karten)
- K - In Kontakt gehen und Gemeinschaft bilden (10 Karten)
- L - Liebhaben und Genießen (4 Karten)
- V - Versorgen und Kümmern (11 Karten)

Sich selbst ermächtigen (E1 – E6)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du Dir selbst zugestehst, etwas schaffen zu können. Dich selbst zum Handeln ermächtigen – damit sind hier insbesondere 6 Verhaltensweisen gemeint:

- E1. Selbstwert bejahen
- E2. Handlungsspielräume erkennen
- E3. Auf Beschuldigung verzichten
- E4. Vertrauen schenken und erhalten
- E5. Eigenständigkeit bejahen
- E6. Selbstbeschränkungen auflösen

Träumen & Visionen erschaffen **(T7 – T14)**

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn das, was Du erreichen willst, eingebettet in das ist, wozu Du auf der Welt da bist und was Dir im Leben wirklich wichtig ist. Erlaube Dir, in Dein Innerstes hineinzuhören, nach den Sternen zu greifen und das scheinbar Unmögliche zu wollen, um Großes zu bewirken. Träume und Visionen schaffen – damit sind hier insbesondere 8 Verhaltensweisen gemeint:

- T7. Lebenssinn und Beitrag zur Welt finden
- T8. Bedürfnisse und Werte kennen
- T9. Grenzen des eigenen Denkens sprengen
- T10. An Vorbildern orientieren
- T11. Visionär denken und daran glauben
- T12. Wunschvorstellungen mit allen Sinnen ausmalen
- T13. In Kontakt mit der Intuition bleiben
- T14. Lebensgeschichte mit ihren Belastungen positiv wenden

Würdigen **(W15 – W21)**

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du würdigst, was schon da ist. Würdigen – damit sind hier insbesondere 7 Verhaltensweisen gemeint:

- W15. Erfolge der Vergangenheit bewusst machen und auf ihnen aufbauen

- W16. Herkunft und Vorangegangene achten
- W17. Persönlichkeit als Ganzes anerkennen
- W18. Stärken und Schwächen kennen und nutzen
- W19. Im Alltag achtsam sein
- W20. Umwelt achten
- W21. Für Dinge des Lebens danken

Forschen & Entwickeln (F22 – F26)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du die Ausgangssituation oder das Ausgangsproblem verstehst und davon ausgehend Lösungen kreierst. Forschen und Entwickeln – damit sind hier insbesondere 5 Verhaltensweisen gemeint:

- F22. Probleme mit dem richtigen Abstand untersuchen
- F23. Lösungsideen entwickeln
- F24. Wechselseitige Beeinflussungen erkennen
- F25. Muster entdecken
- F26. Glaubenssätze überprüfen

Planen, Steuern & Auswerten (P27 – P33)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Dir klar ist, wofür genau Du Deine Energie aufbringst, wenn Du sie gezielt einsetzt, wenn Du weißt, wo Du stehst und wie Du vorangekommen bist. Planen, Steuern

und Auswerten – damit sind hier insbesondere 7 Verhaltensweisen gemeint:

- P27. Gewolltes mit Sinn und Zweck versehen
- P28. Mit Ausrichtung und nach Regeln vorgehen
- P29. Aufgaben und Abläufe klar gestalten
- P30. Überprüfbare Ziele formulieren
- P31. Leistbare Teilschritte festlegen
- P32. Kritik und Gegenkräfte konstruktiv nutzen
- P33. Entwicklungen genau anschauen und auswerten

Anpacken & Machen (A34 – A40)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du nicht nur entschieden loslegst und konsequent bist, sondern auf dem Weg zum Ziel auch flexibel und offen bleibst. Anpacken und Machen – damit sind hier insbesondere 7 Verhaltensweisen gemeint:

- A34. Entschluss zum Handeln fällen
- A35. Mit dem Mut zur Lücke loslegen
- A36. Am Ball bleiben
- A37. Kompetent Übergänge meistern
- A38. Für verschiedene Wege offen bleiben
- A39. Auf Ungewohntes einlassen
- A40. Im richtigen Moment aktiv werden

In Kontakt gehen & Gemeinschaft bilden (K41 – K50)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du aus der Solo-Partie aussteigst und mit Deiner Mitwelt zusammenwirkst. In Kontakt gehen und Gemeinschaft bilden – damit sind hier insbesondere 10 Verhaltensweisen gemeint.

- K41. Menschen finden, die Tipps geben
- K42. Mit Menschen zusammen sein, die Kraft spenden
- K43. Im Erfahrungsaustausch lernen
- K44. Mit sich und der Mitwelt verbunden bleiben
- K45. Offen für Unterstützung sein
- K46. In der Krise um Unterstützung bitten
- K47. Schätze zeigen
- K48. Rückhalt suchen
- K49. Rückmeldung geben
- K50. Signale lesen und beherzigen

Liebhaben & Genießen (L51 – L54)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn die Arbeit und das Leben lustvoll bleiben. Liebhaben und Genießen – damit sind hier insbesondere 4 Verhaltensweisen gemeint:

- L51. Optimistisch bleiben und das Gute im Schlechten finden

L52. Sich selbst regelmäßig wertschätzen

L53. Freuden im Alltag Raum geben

L54. Erfolge feiern

Versorgen & Kümmern (V55 – V65)

Eine nachhaltige Veränderung gelingt, wenn Du gut für Dich und andere sorgst, um den Anforderungen auf dem Veränderungsweg gewachsen zu bleiben und um die Motivation aufrechtzuerhalten. Versorgen und Kümmern – damit sind hier insbesondere 11 Verhaltensweisen gemeint:

V55. Aufs Wohl aller Beteiligten schauen

V56. Bei Turbulenzen stabilisieren

V57. In der Balance bleiben

V58. Auf Durchhänger eingehen

V59. Freundlich mit Misserfolg umgehen

V60. Wert von Störungen erkennen

V61. Eigene Schattenseiten verwandeln

V62. Widerstände konstruktiv aufgreifen

V63. Von denen lernen, die sich dagegenstellen


V64. Andere als Spiegel erkennen


V65. Konflikte mit Empathie bewältigen



Praxis für Lebendiges Miteinander

Nitschke und Scheinert GbR, Bischofswiesen

 PraxisfürlebendigesMiteinander

 YouTube Praxis für Lebendiges Miteinander

Sponsored by Kirchmayr Planung GmbH, Pfarrwerfen

Sponsored by Steiner Ei GmbH & Co KG, Hochburg-Ach

Gestaltung und Illustrationen: Elo Hüskes

© 2022, Praxis für Lebendiges Miteinander

www.nitschke-scheinert.de