metaFox

STRENGTHS DISCOVERY

Dein Stärken-Entdeckungsbericht

Erstellt für

Markus Weber

Generiert am 4. Juni 2026

PREMIUM-BERICHT

Willkommen zu deinem Bericht

Du hast gerade eine tiefe Erkundung deiner persönlichen Stärken abgeschlossen. Dieser Bericht zeigt dir, was dich energetisiert, was du von Natur aus gut kannst und wo verborgenes Potenzial schlummert. Nutze ihn als Ausgangspunkt für bedeutungsvolle Gespräche mit deinem Coach.

Stärken sind keine festen Eigenschaften. Sie wachsen, wenn du ihnen Aufmerksamkeit schenkst, und verblassen, wenn du sie vernachlässigst. Das Wirkungsvollste, was du mit diesem Bericht tun kannst, ist ein ehrliches Gespräch darüber zu führen: mit deinem Coach, mit einer vertrauten Person oder mit dir selbst.

Was dich in diesem Bericht erwartet

1. **Deine Signaturstärken**
   Die Rollen, in denen deine Energie und dein Handeln am kraftvollsten zusammenkommen.
2. **Deine verborgenen Schätze**
   Stärken, die dich energetisieren, aber noch nicht voll aktiviert sind.
3. **Deine Energiefresser**
   Verhaltensweisen, die du gut gelernt hast, die dich aber Energie kosten.
4. **Deine Stärken-Landschaft**
   Wie deine Stärken über alle Dimensionen zusammenpassen.
5. **Was andere in dir sehen**
   Wie Beobachter-Feedback mit deiner Selbsteinschätzung verglichen wird.
6. **Deine nächsten Schritte**
   Praktische Schritte, um deine Stärken zu nutzen.

Lerne deine Stärken kennen

Stärken-Psychologie auf einen Blick

Das metaFox-Stärkenmodell

Das metaFox-Stärkenmodell misst 16 Rollen entlang zweier Dimensionen: Energie (wie sehr ein Verhalten dich energetisiert oder auslaugt) und Nutzung (wie häufig du es zeigst). Dein Bericht ordnet diese Rollen dann über die stärksten Score-Muster und eine Glaubwürdigkeitsgrenze in vier Coaching-Kategorien ein, damit jede Kategorie wirklich zu deinem Profil passt.

Was sind Stärken eigentlich?

Wir alle haben Stärken — einzigartige Arten zu denken, zu fühlen und zu handeln, die uns wachsen lassen. Wie Fingerabdrücke: keine zwei Menschen haben dieselbe Kombination. Manche deiner Stärken sind offensichtlich, andere leiser — aber genauso wichtig. Bei metaFox bauen wir auf dem psychologischen Konzept der Charakterstärken auf: Qualitäten wie Neugier, Empathie, Ehrlichkeit und Mut, die in allen Kulturen und zu allen Zeiten geschätzt wurden.

Charakterstärken unterscheiden sich von Talenten (wie musikalischer Begabung) oder erlernten Fähigkeiten (wie Zeitmanagement). Sie sind nichts, was du hast — sie sind Teil dessen, wer du bist. Und obwohl sie sich stabil anfühlen, wachsen sie, wenn du ihnen Aufmerksamkeit schenkst, und verblassen, wenn du sie vernachlässigst.

Was macht eine Stärke aus?

Aufbauend auf der Arbeit des Psychologen Alex Linley betrachten wir jede Stärke durch drei Linsen. Die Kombination zeigt dir, wie du sie einsetzen kannst:

Energie

Gibt dir diese Stärke Energie — oder laugt sie dich aus? Das hast du selbst bewertet.

Nutzung

Wie oft setzt du diese Stärke im Alltag tatsächlich ein? Auch das hast du selbst bewertet.

Leistung

Wie gut bist du darin — aus Sicht anderer? Diese Dimension entsteht nur durch Beobachter-Feedback. Ohne Feedback fehlt die Außenperspektive.

Vier Kategorien von Stärken

Energie und Nutzung formen gemeinsam vier Coaching-Kategorien. Der Bericht nutzt Rangmuster und eine Glaubwürdigkeitsgrenze statt strenger Hoch-/Niedrig-Quadranten, damit jede Kategorie ehrlich zu deinem Profil bleibt.

Kernstärken

Starke Kombination aus Energie + Nutzung

Rollen, in denen Energie und Nutzung am stärksten zusammenkommen. Das sind deine Superkräfte — halte sie präsent und nutze sie oft, um Flow, Erfolg und Wohlbefinden zu erleben. Klassischer Begriff: Realisierte Stärken.

Verborgene Schätze

Energie liegt vor Nutzung

Rollen, bei denen deine Energie im Verhältnis stärker ist als deine aktuelle Nutzung. Sie sind ungenutztes Potenzial. Mach sie dir bewusst und suche kleine Gelegenheiten, sie anzuwenden. Klassischer Begriff: Unrealisierte Stärken.

Energiefresser

Nutzung liegt vor Energie

Rollen, die du stärker einsetzt, als sie dich energetisieren. Erkenne diese Muster und überlege, ob du echte Stärken einsetzen kannst — oder delegieren. Klassischer Begriff: Erlernte Verhaltensweisen.

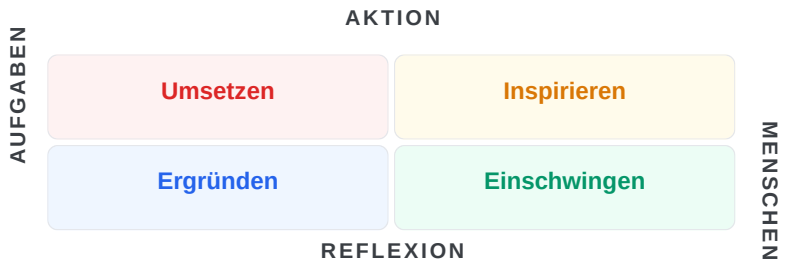
Schwächen

Niedrigere Score-Muster

Bereiche, in denen du dich abmühst und ausgelaugt fühlst. Das ist in Ordnung. Statt durchzubeißen: mach sie dir bewusst und delegiere diese Aufgaben — mit Stolz.

Die 16 metaFox Stärken-Rollen

Damit das Modell im Alltag greifbar wird, haben wir alle Stärken als Rollen formuliert. Die 16 Rollen verteilen sich auf vier Domänen entlang zweier Achsen:



Umsetzen · Aufgaben × Aktion

Rollen, die bauen und liefern: Erfinder, Vollender, Pragmatiker, Entscheider.

Inspirieren · Menschen × Aktion

Rollen, die energetisieren und verbinden: Motivator, Moderator, Netzwerker, Kommunikator.

Ergründen · Aufgaben × Reflexion

Rollen, die analysieren und erkunden: Prüfer, Lerner, Visionär, Organisator.

Einschwingen · Menschen × Reflexion

Rollen, die zuhören und spüren: Coach, Selbstregulator, Wächter, Grenzwahrer.

Beispiel: die Rolle Erfinder

So sieht jede der 16 Rollen im Bericht aus:

Sinnvoll eingesetzt	Du schaffst Neues: entwickelst originelle Lösungen, verbindest Ideen und führst Experimente durch.
Beschrieben als	Mutig · Kreativ · Proaktiv · Unabhängig
Bei Übernutzung	Du öffnest so viele neue Ideen, dass die Umsetzung leidet. Versuche, Experimente zu begrenzen und an Prioritäten auszurichten.
Um diese Stärke mehr zu nutzen	Plane ein kleines Experiment pro Woche und halte fest, was du lernst.

DICH ZIEHT AN	DICH ERSCHÖPFT	DU BRAUCHST	DU GIBST
Probleme ohne Standardantwort	**Starre Abläufe**	**Spielraum zum Ausprobieren**	**Optionen, mit denen niemand gerechnet hat**

Deine Signaturstärken

Was macht dich in deiner besten Form aus?

Top 5 — basierend auf deiner Selbsteinschätzung.

Das sind die Rollen, in denen deine Energie und dein Handeln am kraftvollsten zusammenkommen. Sie fühlen sich natürlich an, sie geben dir Energie, und du setzt sie häufig ein. Wenn du in Bestform bist, sind diese Stärken im Spiel.

1 **Umsetzer**
Arbeit ganz zu Ende bringen — Von anderen bestätigt
8.1 Wert

2 **Entscheider**
Die Entscheidung treffen, wenn eine her muss — Blinder Fleck
8.1 Wert

3 **Motivator**
Schwung reinbringen, wenn die Luft raus ist — Von anderen bestätigt
7.9 Wert

4 **Pragmatiker**
Machbar wählen statt perfekt — Von anderen bestätigt
7.9 Wert

5 **Organisator**
Dinge so aufsetzen, dass Arbeit nicht entgleitet — Von anderen bestätigt
7.4 Wert

#1 Umsetzer

Von anderen bestätigt

Arbeit ganz zu Ende bringen

8.1
Wert

Beschrieben als Fleißig | Fokussiert | Ausdauernd | Motiviert

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.

Energie	8.0
Nutzung	8.2

Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke bringst du Arbeit zu Ende: Du ziehst durch, schließt offene Loops und sorgst dafür, dass Ergebnisse Bestand haben.

- Du kannst weitermachen, wenn Fortschritt zäh und repetitiv wird und andere längst abgedriftet sind.
- Du kannst die offenen Loops schließen, die andere liegen lassen, damit nichts Wichtiges leise stirbt.
- Du kannst die Linie zwischen „angefangen" und „wirklich fertig" halten, bis ein Ergebnis tatsächlich ankommt.

Mit mehr Raum hält dich diese Stärke an einer Aufgabe, bis „fertig" wirklich fertig ist; zurückgenommen erlaubst du dir, Neues zu beginnen, bevor Altes abgeschlossen ist.

Wie andere davon profitieren

- Was du anfasst, kommt wirklich im Ziel an — nicht nur im Status-Update.
- Menschen können mit deinem Wort planen, und das ist mehr wert als jedes Deadline-Tool.
- Die leise zweite Hälfte eines Projekts, an der die meisten scheitern, ist der Moment, in dem du lebendig wirst.

Auf einen Blick

Angezogen von
Dinge, die fertig werden wollen

Ausgelaugt durch
Halbfertige Arbeit

Brauchst
Eine klare Definition von „fertig"

Gibst
Ergebnisse, die halten

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Umsetzer möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär
Zukunft benennen, auf die andere zugehen können

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wann hast du zuletzt eine schwierige Strecke durchgehalten und warst stolz auf den Abschluss?*
- *Wann hast du zuletzt ein Projekt über die Ziellinie gebracht, das andere aufgegeben hatten?*
- *Wann hast du zuletzt die Zufriedenheit gespürt, etwas auf hohem Niveau abgeschlossen zu haben?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



#2 Entscheider

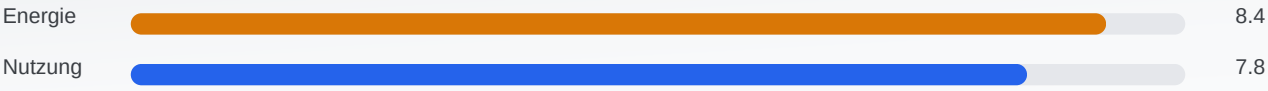
Blinder Fleck

Die Entscheidung treffen, wenn eine her muss

8.1
Wert

Beschrieben als Entscheidungsfreudig | Entschlossen | Verantwortlich | Durchsetzungsstark

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke erzeugst du Commitment: Du benennst Entscheidungen, wählst Richtung und klärst Ownership und nächste Schritte.

• Du kannst die eigentliche Entscheidung benennen, um die eine Gruppe seit einer halben Stunde herumtanzt.

• Du kannst dich auf eine Richtung festlegen, auch mit unvollständigen Informationen — denn vollständig wäre sie nie geworden.

• Du kannst ein Meeting damit beenden, dass klar ist, wer als Nächstes was tut — und es bleibt auch so.

Mit mehr Raum benennt diese Stärke die Entscheidung und klärt, wer was verantwortet; zurückgenommen lässt du eine Frage offen, bis mehr klar wird.

Wie andere davon profitieren

• Diskussionen, die im Kreis liefen, haben endlich einen Ort, an dem sie landen.

• Die Kosten des Wartens hören auf, sich leise aufzustapeln.

• Menschen gehen aus deinen Meetings und wissen, was sie morgen früh tun sollen.

Auf einen Blick

Angezogen von
Anstehende Entscheidungen

Ausgelaugt durch
Endlose Schleifen

Brauchst
Eine klare Wahl zu treffen

Gibst
Bewegung, wo eine Gruppe feststeckte

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Entscheider möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Eigenschaft benennen, auf die andere zugehen können

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wann hast du zuletzt eine schwierige Entscheidung getroffen, die andere vermieden haben?*
- *Wann hast du zuletzt die Klarheit gespürt, die entsteht, wenn man sich voll auf eine Richtung festlegt?*
- *Wann hast du zuletzt Verantwortung für eine Entscheidung übernommen und dazu gestanden?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



#3 Motivator

Von anderen bestätigt

Schwung reinbringen, wenn die Luft raus ist

7.9
Wert

Beschrieben als Leidenschaftlich | Fröhlich | Optimistisch | Spielerisch

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.

Energie	8.2
Nutzung	7.6

Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke hebst du Energie: Du erzeugst Momentum, Positivität und Stimmung, wenn Engagement sinkt.

- Du kannst Energie in einen Raum zurückbringen, der leise aufgegeben hatte.
- Du kannst Menschen daran erinnern, warum ihnen das Ganze überhaupt mal wichtig war.
- Du kannst aus einem kleinen Erfolg Momentum machen, das das ganze Team spürt.

Mit mehr Raum hebt diese Stärke die Stimmung der Menschen um dich herum; zurückgenommen lässt du einen ernsten Moment auch ernst bleiben.

Wie andere davon profitieren

- Wenn du reinkommst, bewegt sich wieder etwas, das festhing.
- Du machst den Sinn sichtbar, den alle aus den Augen verloren hatten.
- Stimmung ist bei dir kein Nice-to-have — sie ist der Motor.

Auf einen Blick

Angezogen von
Menschen, mit denen du Energie teilen kannst

Ausgelaugt durch
Zynismus

Brauchst
Einen Grund, der zählt

Gibst
Momentum, das andere spüren

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Motivator möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär *Zukunft benennen, auf die andere zugehen können*

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wann hast du zuletzt gespürt, wie der Raum auflebte wegen deiner Energie?*
- *Wann hast du zuletzt bemerkt, dass jemand Ermutigung brauchte, und sie ganz natürlich gegeben?*
- *Wann hast du zuletzt die Zeit vergessen, weil du so energetisiert warst von dem, was du getan hast?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



#4 Pragmatiker

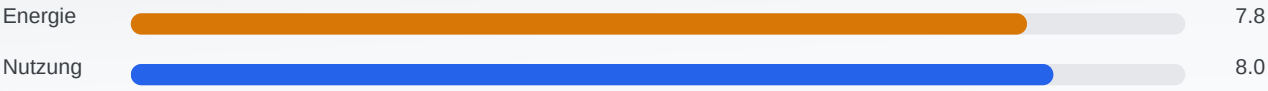
Von anderen bestätigt

Machbar wählen statt perfekt

7.9
Wert

Beschrieben als Pragmatisch | Effizient | Fokussiert | Flexibel

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke hältst du Dinge machbar: Du vereinfachst, wägt ab und wählst „gut genug“ unter realen Constraints.

- Du kannst die einfachste Lösung wählen, die wirklich funktioniert, und aufhören, sie noch hübscher zu machen.
- Du kannst die Abwägung treffen, die alle anderen meiden, weil ihnen keine Option gefällt.
- Du kannst einen komplexen Plan auf die wenigen Schritte eindampfen, die wirklich etwas bewegen.

Mit mehr Raum lenkt dich diese Stärke auf den kürzesten machbaren Weg; zurückgenommen lässt du mehr Raum für Sorgfalt, Feinschliff oder tiefere Erkundung.

Wie andere davon profitieren

- Du rettest Projekte davor, an ihrer eigenen Eleganz zu ertrinken.
- Entscheidungen, die an „wir brauchen noch mehr Zeit" festhingen, hängen plötzlich nicht mehr fest.
- Du gibst Menschen die Erlaubnis, etwas auszuliefern, das einfach funktionieren muss.

Auf einen Blick

Angezogen von
Echte Probleme mit echten Grenzen

Ausgelaugt durch
Vergoldung

Brauchst
Echte Einschränkungen, gegen die du arbeiten kannst

Gibst
Fortschritt, wo andere noch diskutieren würden

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Pragmatiker möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär *Zukunft benennen, auf die andere zugehen können*

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wann hast du zuletzt etwas Komplexes vereinfacht und alle haben sich bei dir bedankt?*
- *Wann hast du zuletzt eine schwierige Abwägung getroffen, die Zeit und Energie gespart hat?*
- *Wann hast du zuletzt durch das Rauschen hindurchgeschnitten und die einfachste Lösung gefunden?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



#5 Organisator

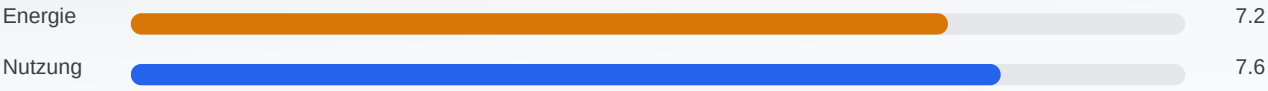
Von anderen bestätigt

Dinge so aufsetzen, dass Arbeit nicht entgleitet

7.4
Wert

Beschrieben als Zuverlässig | Verantwortungsbewusst | Strategisch | Geduldig

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke schaffst du Struktur: Du planst, priorisierst und etablierst Routinen, damit Arbeit auf Kurs bleibt.

• Du kannst eine Woche so planen, dass die wichtigen Dinge tatsächlich Zeit bekommen — nicht nur die lauten.

• Du kannst ein vages Ziel in klare nächste Schritte zerlegen, bevor jemand steckenbleibt.

• Du kannst eine einfache Routine aufsetzen, die ein ganzes Projekt auf Kurs hält, ohne dass jemand bemerkt, dass sie wirkt.

Mit mehr Raum stellt diese Stärke die Struktur auf, bevor die Arbeit beginnt; zurückgenommen lässt du lockerere, eher entstehende Arbeitsweisen Gestalt annehmen.

Wie andere davon profitieren

• Menschen finden das, was sie brauchen, tatsächlich dann, wenn sie es brauchen.

• Die Arbeit hängt nicht davon ab, dass sich jemand erinnert — deine Struktur erinnert sich für alle.

• Chaos, das früher Stunden gekostet hat, kostet jetzt leise gar nichts mehr.

Auf einen Blick

Angezogen von
Projekte ohne Struktur

Ausgelaugt durch
Unklare Prioritäten

Brauchst
Zeit zum Planen, bevor es losgeht

Gibst
Einen Plan, dem andere folgen können

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Organisator möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär: benennen, auf die andere zugehen können

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wann hast du zuletzt eine Struktur geschaffen, die die Arbeit aller einfacher gemacht hat?*
- *Wann hast du zuletzt Ordnung in eine chaotische Situation gebracht und die Erleichterung im Raum gespürt?*
- *Wann hast du zuletzt etwas so gut geplant, dass es reibungslos und ohne Drama lief?*
- *Wann hast du zuletzt jemandem geholfen, Prioritäten zu setzen, als er überfordert war?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



Was andere an dir besonders schätzen

Fair ×2 | Loyal ×2 | Pragmatisch ×2 | Aufrichtig | Effizient | Fokussiert

Was andere an dir besonders schätzen

> *"Als Teammitglied schätze ich, dass Markus Zusagen einhält und Verantwortung übernimmt. Er deckt einem den Rücken, wenn es darauf ankommt."*

> *"Mit Markus weiß man immer, woran man ist. Er bringt Klarheit in Diskussionen, die sonst im Kreis laufen, und sorgt dafür, dass am Ende eine Entscheidung steht."*

> *"Markus liefert verlässlich und trifft Entscheidungen, an denen sich das Team ausrichten kann. Wenn es eng wird, bleibt er handlungsfähig und bringt Dinge zum Abschluss."*

Übernutzung

Was andere als zu stark ausgeprägt empfinden

Ausdauernd ×2 | Fokussiert

Was andere als zu stark ausgeprägt sehen

> *"Wenn der Druck steigt, wird der Ton sehr ergebnisorientiert — ein bisschen mehr Pause täte dem Team gut."*

> *"Sein Fokus auf das Machbare kann dazu führen, dass mutigere Ideen früh vom Tisch sind."*

> *"Manchmal zieht er Tempo und Umsetzung so stark durch, dass für Zwischentöne und Erholung wenig Platz bleibt."*

Deine Signaturstärken

Top 5 — inklusive Feedback von 3 Beobachter(n). Selbstwerte und Beobachterwerte werden gleichgewichtet.

Diese zweite Sicht kombiniert deine Selbsteinschätzung mit der Wahrnehmung deiner Beobachter — jeder der vier Werte (Selbst-Energie, Selbst-Nutzung, Beobachter-Erfolg, Beobachter-Nutzung) zählt gleich viel. Vergleiche sie mit deiner Selbst-Top-5 oben, um zu sehen, wo innere und äußere Sicht übereinstimmen oder auseinandergehen.

1 **Umsetzer**
Arbeit ganz zu Ende bringen — Von anderen bestätigt
8.0 Wert

2 **Motivator**
Schwung reinbringen, wenn die Luft raus ist — Von anderen bestätigt
7.7 Wert

3 **Pragmatiker**
Machbar wählen statt perfekt — Von anderen bestätigt
7.7 Wert

4 **Netzwerker**
Auf Menschen zugehen, die du noch nicht kennst — Von anderen bestätigt
7.2 Wert

5 **Organisator**
Dinge so aufsetzen, dass Arbeit nicht entgleitet — Von anderen bestätigt
7.2 Wert

Deine verborgenen Schätze

Welche Stärken nutzt du noch nicht genug?

Diese Stärken geben dir Energie, aber du nutzt sie noch nicht viel. Sie stellen ungenutztes Potenzial dar: Energiequellen, die darauf warten, aktiviert zu werden. Mit etwas Aufmerksamkeit könnten sie zu deinen kraftvollsten Ressourcen werden.

Frage dich: Wie kann ich mehr Raum für diese Stärke in meinem Alltag schaffen?

Visionär

Zukunft & Sinn

5.9
Wert

Beschrieben als: Visionär | Begeisterungsfähig | Intuitiv | Konzeptionell

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.

Energie	7.0
Nutzung	4.8

Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke gibst du Richtung: Du entwickelst ein Zukunftsbild und verbindest Arbeit mit Sinn und Zweck.

- Du kannst ein Zukunftsbild zeichnen, das lebendig genug ist, damit Menschen darauf zugehen können.
- Du kannst das „Warum" unter der Arbeit benennen, damit die Arbeit aufhört, sich zufällig anzufühlen.
- Du kannst die kleine Aufgabe von heute mit dem verbinden, was sie tatsächlich aufbaut.

Mit mehr Raum holt diese Stärke ein klareres Zukunftsbild in den Raum, damit andere danach handeln können; zurückgenommen bleibst du näher am Heute und lässt das Bild implizit.

Wie andere davon profitieren

- Menschen hören auf, sich wie Papierverschieber zu fühlen, und fangen an zu spüren, dass sie etwas aufbauen.
- Die Richtung, die du zeichnest, gibt verstreuten Bemühungen einen gemeinsamen Norden.
- Sinn wird bei dir etwas Echtes — kein Poster an der Wand.

Auf einen Blick

Angezogen von

Langfristige Möglichkeiten

Ausgelaugt durch

Arbeit ohne Warum

Brauchst

Raum zum Vorstellen

Gibst

Eine Richtung, die sich zu gehen lohnt

Diese Stärke zum Leben erwecken

Deine Stärke Visionär gibt dir Energie, doch du setzt sie noch nicht so ein, wie du könntest. Wie könntest du ihr mehr Raum in deinem Alltag geben?

Eine Idee, um loszulegen:

Du kannst versuchen, ein Zukunftsbild in einem Satz aufzuschreiben – plus einen nächsten Schritt.

Um Raum dafür zu schaffen, könntest du einige deiner „Energiefresser“ zurückdrehen — wie wäre es mit diesen Kandidaten?

Selbst-Regulierer

Ruhig genug bleiben, um zu antworten statt zu reagieren

Grenzenhüter

Das Nein aussprechen, das ein Ja schützt

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



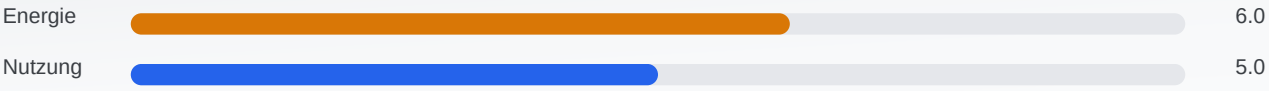
Lerner

Lernen & Feedback

5.5
Wert

Beschrieben als Demütig | Neugierig | Aufgeschlossen | Vielseitig

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke lernst du und entwickelst dich weiter: Du holst Feedback ein, reflektierst und übst Veränderungen, bis sie sitzen.

- Du kannst um das Feedback bitten, das die meisten leise meiden, und damit wirklich etwas anfangen.
- Du kannst denselben Schritt so lange üben, bis er leicht wird — und dann einen schwereren üben.
- Du kannst auf gestern schauen und dich ehrlich fragen, was du anders machen würdest.

Mit mehr Raum schickt dich diese Stärke nach Feedback, Mentor·innen oder der nächsten Lektion, bevor es jemand sagt; zurückgenommen hörst du auf, Verbesserung zu jagen, und lässt dich von dem tragen, was du schon kannst.

Wie andere davon profitieren

- Jeder Fehler zählt bei dir doppelt — einmal als Kosten, einmal als Lektion.
- Menschen, die mit dir arbeiten, bemerken, dass sie selbst auch besser werden.
- Du machst aus „haben wir schon versucht" „haben wir versucht — und hier ist, was wir gelernt haben".

Auf einen Blick

Angezogen von
Dinge, in denen du besser werden kannst

Ausgelaugt durch
Auf Autopilot laufen

Brauchst
Ehrliches Feedback

Gibst
Bessere Versionen von dir und deiner Arbeit

Diese Stärke zum Leben erwecken

Deine Stärke Lerner gibt dir Energie, doch du setzt sie noch nicht so ein, wie du könntest. Wie könntest du ihr mehr Raum in deinem Alltag geben?

Eine Idee, um loszulegen:

Du kannst versuchen, eine Fähigkeit zu wählen, sie wöchentlich zu üben und eine vertraute Person um Feedback zu bitten.

Um Raum dafür zu schaffen, könntest du einige deiner „Energiefresser“ zurückdrehen — wie wäre es mit diesen Kandidaten?

Selbst-Regulierer

Ruhig genug bleiben, um zu antworten statt zu reagieren

Grenzenhüter

Das Nein aussprechen, das ein Ja schützt

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



Coach

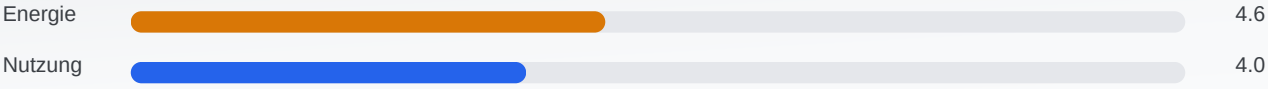
Verborgene Stärke

Empathie & Einsicht (1:1)

4.3
Wert

Beschrieben als Empathisch | Gütig | Mitfühlend | Wertschätzend

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Was dir diese Stärke ermöglicht

Mit dieser Stärke entwickelst du Menschen: Du hörst tief zu, stellst erkenntnisfördernde Fragen und hältst im 1:1 Raum für Reflexion.

- Du kannst so lange zuhören, bis sich dein Gegenüber wirklich gehört fühlt — nicht abgearbeitet.
- Du kannst die Frage stellen, die jemandem hilft, die Antwort zu finden, die er längst in sich trägt.
- Du kannst Stille aushalten, statt sie zu füllen — denn der eigentliche Gedanke ist meist schon unterwegs.

Mit mehr Raum verlangsamt diese Stärke das Gespräch so weit, dass das Denken des Gegenübers nachkommen kann; zurückgenommen antwortest oder entscheidest du, ohne lange zu warten.

Wie andere davon profitieren

- Menschen denken bei dir tatsächlich etwas durch, statt nur darüber zu reden.
- Du hilfst anderen, dem eigenen Denken zu vertrauen, statt es auszulagern.
- In einer Welt voller schneller Meinungen gibst du das Seltenste: volle Aufmerksamkeit.

Auf einen Blick

Angezogen von
Gespräche, die in die Tiefe gehen

Ausgelaugt durch
Schnelle Ratschläge

Brauchst
Ruhe und Zeit

Gibst
Erkenntnisse, die bleiben

Diese Stärke zum Leben erwecken

Deine Stärke Coach gibt dir Energie, doch du setzt sie noch nicht so ein, wie du könntest. Wie könntest du ihr mehr Raum in deinem Alltag geben?

Eine Idee, um loszulegen:

Du kannst eine Mikro Fertigkeit versuchen: kurz spiegeln, was du gehört hast, bevor du antwortest.

Um Raum dafür zu schaffen, könntest du einige deiner „Energiefresser“ zurückdrehen — wie wäre es mit diesen Kandidaten?

Selbst-Regulierer

Ruhig genug bleiben, um zu antworten statt zu reagieren

Grenzenhüter

Das Nein aussprechen, das ein Ja schützt

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



Was andere gerne mehr von dir sehen würden

Empathisch ×2 | Geduldig ×2 | Visionär | Wertschätzend

Was andere gerne mehr von dir sehen würden

> *"Etwas mehr Anerkennung im Alltag und ein offenes Ohr für das Wie, nicht nur das Was. Seine kurzen Check-ins helfen mir mehr, als er glaubt."*

> *"Ich würde mir wünschen, dass er sein Zukunftsbild öfter teilt — er hat klare Vorstellungen, behält sie aber oft für sich."*

> *"Mehr Raum für die Menschen im Team — er unterschätzt, wie sehr seine kurzen 1:1-Gespräche schon jetzt wirken. Da steckt mehr Potenzial."*

Deine Energiefresser

Was kostet dich Energie?

Du hast gelernt, diese Dinge gut zu machen, aber sie rauben dir Energie statt dich zu stärken. Auf Dauer kann zu starkes Verlassen auf erlerntes Verhalten zu Erschöpfung und Frustration führen. Sie zu erkennen ist der erste Schritt, um deine Energie bewusster zu steuern.

Überlege: Kannst du dieses Verhalten delegieren, reduzieren oder anders gestalten?

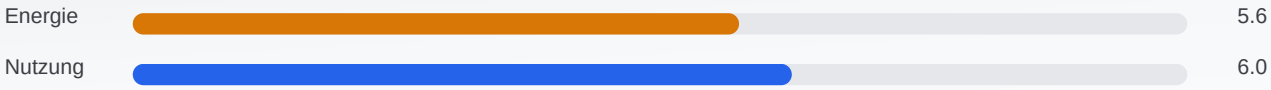
Moderator

Alignment & Brückenbauen

5.8
Wert

Beschrieben als Verzeihend | Teamorientiert | Großzügig | Hilfsbereit

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Über diese Stärke

Mit dieser Stärke ermöglichst du Beteiligung und Alignment: Du hilfst Gruppen, Stimmen einzubeziehen, Spannungen zu bearbeiten und gemeinsam zu adaptieren.

Mit mehr Raum lässt diese Stärke dich die Arbeit anhalten, damit alle im Gespräch sind; zurückgenommen lässt du die Bereits-Ausgerichteten in ihrem eigenen Tempo voranschreiten.

Angezogen von
Eine Gruppe, die ihren Weg sucht

Ausgelaugt durch
Monologe

Brauchst
Platz für jede Stimme

Gibst
Einigkeit, an die Menschen tatsächlich glauben

Wenn dies erlerntes Verhalten ist

Vielleicht hast du dir angewöhnt, zu glätten, damit Zusammenarbeit läuft. Du kannst versuchen, Spannung früh zu benennen und einen klaren Entscheidungsweg zu klären.

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Moderator möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär

Eine Zukunft benennen, auf die andere zugehen können

Lerner

Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wie stark belastet dich dieser Energiefresser im Alltag — kaum spürbar oder wirklich erschöpfend?*
- *Wo in deiner Woche zeigt sich dieses Verhalten am stärksten?*
- *An wen könntest du solche Tätigkeiten abgeben — beruflich oder privat?*
- *Wie würde „halb so viel davon“ im nächsten Monat aussehen?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



Grenzenhüter

Abgrenzung & Klarheit

5.4
Wert

Beschrieben als Spirituell | Direkt | Selbstachtend | Standhaft

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.

Energie	4.4
Nutzung	6.4

Über diese Stärke

Mit dieser Stärke schützt du Grenzen: Du sagst nein, setzt Limits und machst klar, was verfügbar ist – und was nicht.

Mit mehr Raum benennt diese Stärke, was möglich ist und was nicht — auch wenn andere drängen; zurückgenommen dehnst du dich, um entgegenzukommen, im Wissen um den Preis.

Angezogen von
Klare Grenzen

Ausgelaugt durch
Leises Überversprechen

Brauchst
Die Erlaubnis, nein zu sagen

Gibst
Ein Ja, das etwas bedeutet

Wenn dies erlerntes Verhalten ist

Vielleicht hast du dir angewöhnt, hart die Linie zu halten, um deine Zeit zu schützen. Du kannst versuchen, gemeinsame Regeln zu klären und andere einzuladen, sie mitzutragen.

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Grenzenhüter möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

Visionär
Eine Zukunft benennen, auf die andere zugehen können

Lerner
Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wie stark belastet dich dieser Energiefresser im Alltag — kaum spürbar oder wirklich erschöpfend?*
- *Wo in deiner Woche zeigt sich dieses Verhalten am stärksten?*
- *An wen könntest du solche Tätigkeiten abgeben — beruflich oder privat?*
- *Wie würde „halb so viel davon“ im nächsten Monat aussehen?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback



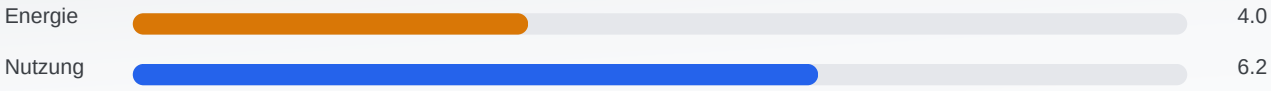
Selbst-Regulierer

Selbststeuerung & emotionale Balance

5.1
Wert

Beschrieben als Reflektiert | Belastbar | Ruhig | Selbstregulierend

Wie sehr dich diese Stärke energetisiert und wie oft du sie einsetzt.



Über diese Stärke

Mit dieser Stärke regulierst du dich selbst: Du managst Fokus, Emotionen und Energie, damit du reagierst statt impulsiv zu handeln.

Mit mehr Raum legt diese Stärke eine Pause zwischen das, was dich trifft, und deine Reaktion; zurückgenommen vertraust du darauf, dass deine sofortige Reaktion die richtige ist.

Angezogen von
Raum zum Reflektieren

Ausgelaugt durch
Reaktives Chaos

Brauchst
Einen Moment zum Atmen

Gibst
Halt, an den sich andere anlehnen können

Wenn dies erlerntes Verhalten ist

Vielleicht hast du dir angewöhnt, für andere ruhig zu bleiben. Du kannst versuchen, die Last zu teilen: Aufgaben delegieren und Grenzen benennen.

Falls du diese Stärke übernutzt

Du nutzt deine Stärke Selbst-Regulierer möglicherweise so stark, dass sie deine eigene Energie auslaugt oder die Menschen um dich herum frustriert. Wie könntest du diese Stärke zugunsten deiner selbst und anderer etwas zurückdrehen?

Manchmal ist es leichter, ein Verhalten durch etwas Energetisches zu ersetzen, statt es nur zurückzudrehen. Wie wäre es mit diesen Kandidaten aus deinem Abschnitt „Verborgene Schätze“?

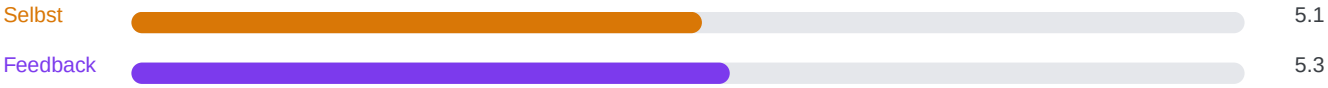
Visionär
Eine Zukunft benennen, auf die andere zugehen können

Lerner
Dem nachgehen, was dich besser macht

Reflektiere über diese Stärke

- *Wie stark belastet dich dieser Energiefresser im Alltag — kaum spürbar oder wirklich erschöpfend?*
- *Wo in deiner Woche zeigt sich dieses Verhalten am stärksten?*
- *An wen könntest du solche Tätigkeiten abgeben — beruflich oder privat?*
- *Wie würde „halb so viel davon“ im nächsten Monat aussehen?*

So vergleichen sich die Durchschnittswerte aus deiner Selbsteinschätzung und dem Feedback

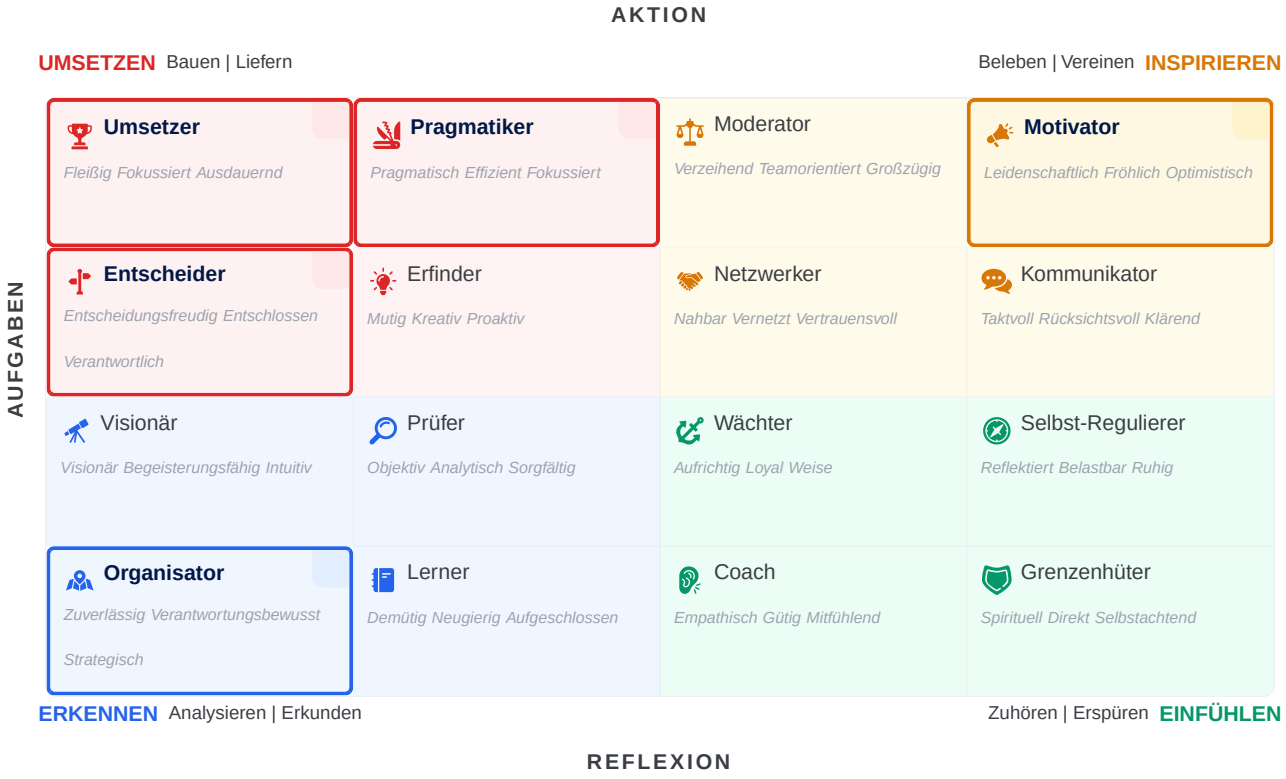


Deine Stärken-Landschaft

Wie passen deine Stärken als Ganzes zusammen?

Profil-Karte

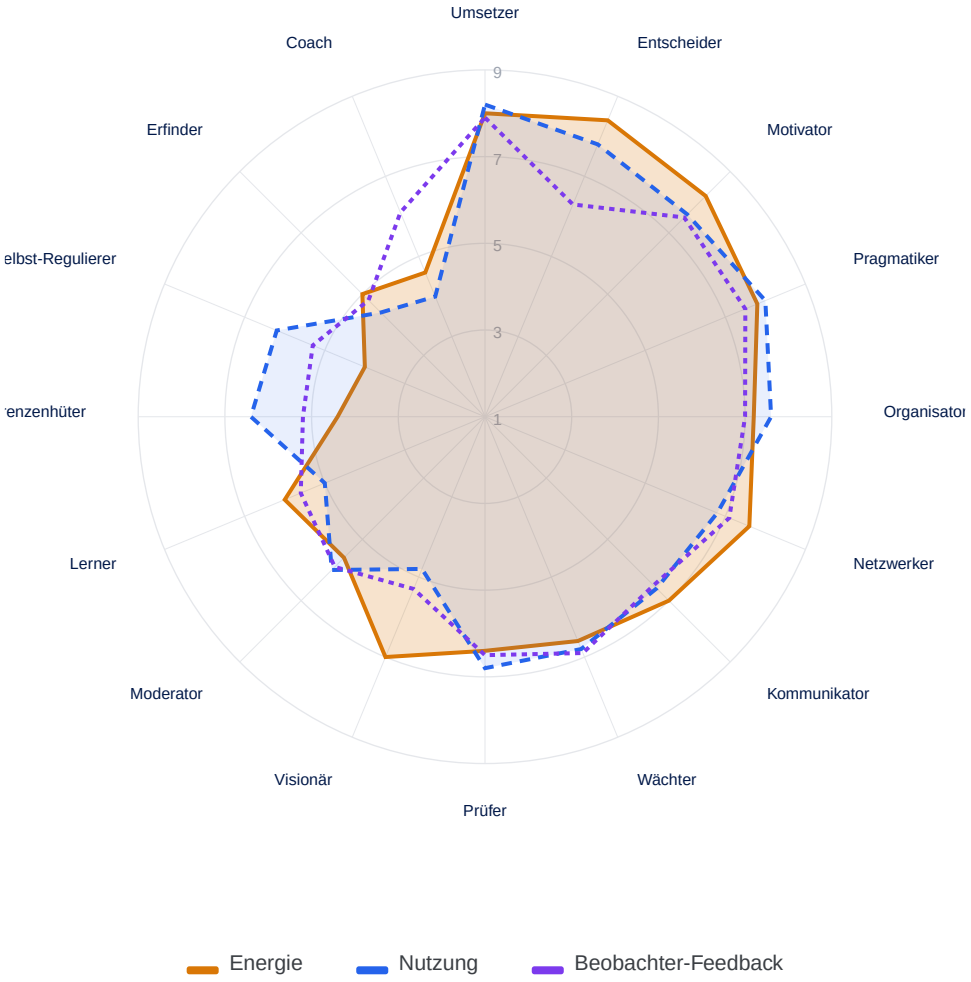
Diese Karte zeigt, wo sich deine 16 Rollen über zwei Dimensionen verteilen: Menschen vs. Aufgaben und Reflexion vs. Aktion. Die Größe jedes Punktes spiegelt deinen Gesamtwert wider. Deine Top 5 sind mit ihrer Platzierung beschriftet.



Dein Profil tendiert Richtung Aktion & Aufgaben.

Stärken-Radar

Das Radar zeigt alle 16 Rollen auf einen Blick. Die bernsteinfarbene Fläche zeigt deine Energie, die blaue Fläche deine Nutzung. Wo sich beide überlappen, hast du realisierte Stärken. Wo sie auseinandergehen, findest du verborgene Schätze oder Energiefresser.



Alle 16 Rollen im Überblick

Rang	Rolle	Bereich	Energie	Nutzung	Wert	Kategorie
1	**Umsetzer**	Umsetzung & Dranbleiben	8.0	8.2	**8.1**	Realisierte Stärke
2	**Entscheider**	Entscheidung & Commitment	8.4	7.8	**8.1**	Realisierte Stärke
4	**Pragmatiker**	Einfachheit & Abwägung	7.8	8.0	**7.9**	Realisierte Stärke
10	Visionär	Zukunft & Sinn	7.0	4.8	**5.9**	Unrealisiertes Potenzial
12	Lerner	Lernen & Feedback	6.0	5.0	**5.5**	Unrealisiertes Potenzial
16	Coach	Empathie & Einsicht (1:1)	4.6	4.0	**4.3**	Unrealisiertes Potenzial
11	Moderator	Alignment & Brückenbauen	5.6	6.0	**5.8**	Erlerntes Verhalten
13	Grenzenhüter	Abgrenzung & Klarheit	4.4	6.4	**5.4**	Erlerntes Verhalten
14	Selbst-Regulierer	Selbststeuerung & emotionale Balance	4.0	6.2	**5.1**	Erlerntes Verhalten
3	Motivator	Energie & Stimmung	8.2	7.6	**7.9**	Hintergrund-Stärke
5	Organisator	Struktur & Prioritäten	7.2	7.6	**7.4**	Hintergrund-Stärke
6	Netzwerker	Vernetzung & soziale Präsenz	7.6	6.8	**7.2**	Hintergrund-Stärke
7	Kommunikator	Klarheit & Ausdruck	7.0	6.6	**6.8**	Hintergrund-Stärke
8	Wächter	Ethik & Fairness	6.6	6.8	**6.7**	Hintergrund-Stärke
9	Prüfer	Genauigkeit & Evidenz	6.4	6.8	**6.6**	Hintergrund-Stärke
15	Erfinder	Neue Optionen & Experimentieren	5.0	4.4	**4.7**	Schwäche

Was andere in dir sehen

Wie stimmt deine Selbstwahrnehmung mit der Realität überein?

Du hast Beobachter eingeladen, ihre Perspektive auf deine Stärken zu teilen. So sieht ihr Blick im Vergleich zu deinem aus.

3 Beobachter haben ihre Perspektive geteilt

Blinde Flecken

Du schätzt diese höher ein als andere sie sehen. Das heißt nicht, dass du falsch liegst, aber es lohnt sich, über die Differenz nachzudenken.

Entscheider	Selbst	8.1
	Feedback	6.3

Verborgene Stärken

Andere sehen hier mehr Stärke als du dir selbst zuschreibst. Diese sind es wert, weiter erkundet zu werden.

Coach	Selbst	4.3
	Feedback	6.1

Deine nächsten Schritte

Was machst du mit all dem?

Nutze deine Stärken-Entdeckung als Sprungbrett für persönliches Wachstum. Hier sind drei praktische Schritte, die du jetzt sofort umsetzen kannst.

Nutze deine realisierten Stärken

Das sind deine Superkräfte. Finde Wege, sie noch mehr in deinem Arbeitsalltag und deinen Beziehungen einzusetzen. Frage dich: Wo kann ich mehr davon in meine Woche bringen?

Aktiviere deine verborgenen Schätze

Diese geben dir Energie, aber du nutzt sie seltener. Suche nach kleinen Gelegenheiten, sie einzubringen. Schon 15 Minuten am Tag können einen Unterschied machen.

Manage deine Energiefresser

Das sind Dinge, die du gut kannst, die dich aber auslaugen. Überlege, ob du sie delegieren, reduzieren oder anders gestalten kannst. Du musst nicht ganz aufhören, aber du kannst bewusster damit umgehen.

Besprich diese Erkenntnisse mit deinem Coach, um einen persönlichen Aktionsplan zu erstellen. Deine Stärken sind nicht statisch: sie wachsen, wenn du in sie investierst.

Itemdetail: Energie vs. Nutzung

Jeder Punkt ist eines der 64 Items — Energie (vertikal) gegen Nutzung (horizontal). So siehst du, wie stark deine Antworten innerhalb jeder Rolle streuen.

