

# LEBE DEINE

# STÄRKEN UND WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE UND SCHWÄCHEN UND FEHLER UND LERNMOMENTE



»Du bist talentiert! Du bist großartig! Du bist aber auch nicht so perfekt, für wie du dich selbst oft hältst! Auch du hast deine Macken und Kanten! Du hast Fehler und du machst auch welche! Dennoch bist du absolut lebenswürdig! Du bist klasse, supergeil, stylish und hip.«

## Wie Jesus dich sieht

So, oder so ähnlich stelle ich mir vor, würde Jesus heute mit uns reden. Ja, er würde uns auch auf unsere Schuld hinweisen – definitiv. Aber er würde uns Liebe geben, in der wir ertrinken. Er würde jeden Winkel unseres Seins ausfüllen. Wir bräuchten nicht mehr um Anerkennung buhlen. Wir müssten uns nicht mehr verstellen und so cool tun, weil wir glauben, dass das gut ankommt. Wir bräuchten unsere körperlichen Unperfektheiten nicht mehr verstecken. Jesus schaut dich an. Er sieht nicht nur deine Verletzungen, Fehler und Abgründe, er sieht vor allem deine Stärke, deine Schönheit, deinen Glauben, deine Wünsche und deinen Hunger nach Liebe, Respekt und Anerkennung.

## Sich selbst kennenlernen

Es ist wichtig für dich, dich selbst zu kennen. Wer bist du? Was macht dich aus? Was sind deine Wünsche, deine Träume, deine Bedürfnisse? Wo liegen deine Stärken? Was sind deine Schwächen? Welche Fehler machst du immer wieder und wo hast du aus deinen Fehlern gelernt? Ein paar praktische Tipps können dir helfen, dich besser kennenzulernen und dich realistisch einzuschätzen.

## Meine Lebenslinie

Zeichne auf einem Papier in der Mitte eine Zeitlinie von links nach rechts. Trage an dieser Linie in regelmäßigen Abständen kleine Punkte für die letzten fünf Jahre (jedes Jahr ein Punkt) ein. Anschließend trägst du in den oberen Bereich auf dem Papier alle positiven Erlebnisse und Prägungen ein. Zum Beispiel, die Hauptrolle im Theaterstück vor 4 Jahren. Man, was warst du aufgeregt und wie großartig war hinterher das Gefühl, es ohne Texthänger geschafft zu haben! Auf die untere Hälfte des Papiers trägst du dann die Dinge ein, die nicht so bombe gelaufen sind: verhaute Klausuren, zerbrochene Freundschaften oder Streitereien, die du gerne vermieden hättest. Dann schreibst du (am besten auf einen zweiten Zettel) bei den positiven Dingen dazu, was dein Beitrag dazu gewesen ist. Was hast du getan, damit es ein Erfolg geworden ist? Ist es dir nur einfach so passiert oder hast du etwas beigetragen? Liste alles auf – Stärke für Stärke. Dasselbe machst du mit den negativen Dingen: Was ist schief gegangen? Welchen Anteil hast du daran und was hast du daraus gelernt?

## Feedback von anderen

Bitte fünf deiner Freunde, Verwandten oder Lehrer um ehrliches Feedback. Sag ihnen, sie sollen alles aufschreiben, was sie positiv an dir finden und was sie in dir sehen: Wo liegen ihrer Meinung nach deine Stärken, deine

guten Charaktereigenschaften und dein Entwicklungspotenzial? Dann sammelst du alle Briefe ein und wertest sie für dich aus: Was haben viele Leute unabhängig voneinander über dich gesagt? Wo vermuten diese Leute Talente bei dir? Die gleiche Übung kannst du natürlich auch in deinem Jugendkreis machen. Tauscht untereinander Zettel mit eurem Namen aus und notiert euch gegenseitig alles Positive, das euch einfällt. Jeder sollte alle Zettel einmal in der Hand gehabt haben.

### Entdecke deinen Flow

Frag dich, was dir im Alltag extrem leicht von der Hand geht, wo du aufblühst, was du total gerne machst. Liste die Tätigkeiten auf. Dahinter stehen oft Motive und Fähigkeiten, die dir zeigen, was du besonders gut kannst und wie du diese einsetzen und fördern kannst.

### Lesen

Lies gute Bücher über Persönlichkeitsentwicklung und Charakterbildung. Dein Jugendpastor kann dir sicher helfen, solche Bücher zu finden. Auch in der Bibel findest du viele Stellen, die dir zeigen, wie Gott sich die Menschen gedacht hat, aber auch Geschichten über Leute, die im Laufe ihres Lebens eine krasse Wandlung durchgemacht haben. Lass dich von

diesen Storys inspirieren, schreibe dir auf, wer dir ein Vorbild sein könnte und was genau du von diesem Vorbild lernen möchtest. Überprüfe dich in regelmäßigen Abständen (z. B. zweimal im Jahr): Bin ich meinem Vorbild ähnlicher geworden? An welchem Punkt habe ich dazugelernt, wo fällt es mir noch schwer, meinem eigenen Anspruch an mich gerecht zu werden? Wer könnte mir eventuell dabei helfen, das umzusetzen, was ich mir vorgenommen habe?

### Bete

Und schließlich: Bete über deine Talente! Frag Gott, was er gut an dir findet. Was möchte er vielleicht noch an dir feilen? Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte er noch in dich reinlegen? Was soll wachsen und aufblühen? Danke ihm für deine Persönlichkeit, deine Stärken und deine Talente. Schreibe einen Dankesbrief und hol ihn immer wieder raus, um dich daran zu erinnern. Lege ihn dir in deine Bibel oder klebe ihn an deinen Spiegel. Dann wirst du immer wieder daran erinnert.

### Wenn alles klar ist

Seine Fähigkeiten und Stärken zu entdecken ist ein lebenslanger Prozess. Wir Menschen verändern uns. Entsprechend kommen auch neue Fähigkeiten hinzu, manche Stärken verlieren an Bedeutung. Deswegen ist es wichtig, sich immer mal wieder mit sich selbst und seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Drei Grundprinzipien helfen dir, dabei auf dem Teppich zu bleiben und nicht abzuheben:

**1. Liebe dich selbst wie deinen Nächsten!** Beides ist wichtig: sich selbst lieben und den Nächsten. Nur wenn du dich selbst magst und mit dir zufrieden bist, kannst du Liebe an andere Menschen weitergeben. Wenn du nur auf den anderen schaut, verlierst du dich aus dem Blick. Wenn du nur auf dich guckst, wirst du

ein egoistischer und ziemlich unsympathischer Zeitgenosse. Die Balance aus beidem ist gefragt.

**2. Zeig, was du hast!** Bestimmt kennst du das Gleichnis von den verborgenen Talenten. Wenn nicht, lies es direkt mal in Matthäus 25,14-30 nach. Gott hat dich mit Absicht mit bestimmten Fähigkeiten ausgestattet. Es wäre falsch, sie zu verbuddeln und sie niemandem zu zeigen. Such dir Orte und Gelegenheiten, dich mit deinen Talenten einzubringen, deine Fähigkeiten auszuprobieren und sie weiter auszubauen. Wenn du unsicher bist, wie und wo das gehen könnte, sprich mit Vertrauenspersonen (Eltern, Jugendpastor, Trainer oder ...) darüber. Sie können dir bestimmt weiterhelfen.

**3. Lass dich nicht entmutigen!** Manchmal wirst du scheitern – selbst wenn du gerade dabei bist, dein Talent auszuleben. Selbst mit den allerbesten Absichten kann es passieren, dass du Fehler machst, über das Ziel hinausschießt oder dich zu doll in eine Sache reinsteigerst. Das ist ärgerlich, aber total normal. Rappel dich auf und probiere es einfach noch einmal. Es kann auch vorkommen, dass andere Menschen dich entmutigen und infrage stellen. Vielleicht, weil sie dir bestimmte Dinge einfach (noch) nicht zutrauen, oder weil sie dich schützen wollen. Lass dich davon nicht unterkriegen – wichtig ist, was Gott in dir sieht und was er aus dir machen möchte.

**Text** Tobias Illig arbeitet als Stärkencoach und liebt es, anderen dabei zu helfen, ihre Stärken zu entdecken. Mehr über ihn gibt's unter [chat-t-erbox.de](https://chat-t-erbox.de). Wer den persolog-Test (Test zum Entdecken der Stärken) einmal gratis machen möchte, kann ihn direkt anschreiben: [hello@chat-t-erbox.de](mailto:hello@chat-t-erbox.de).