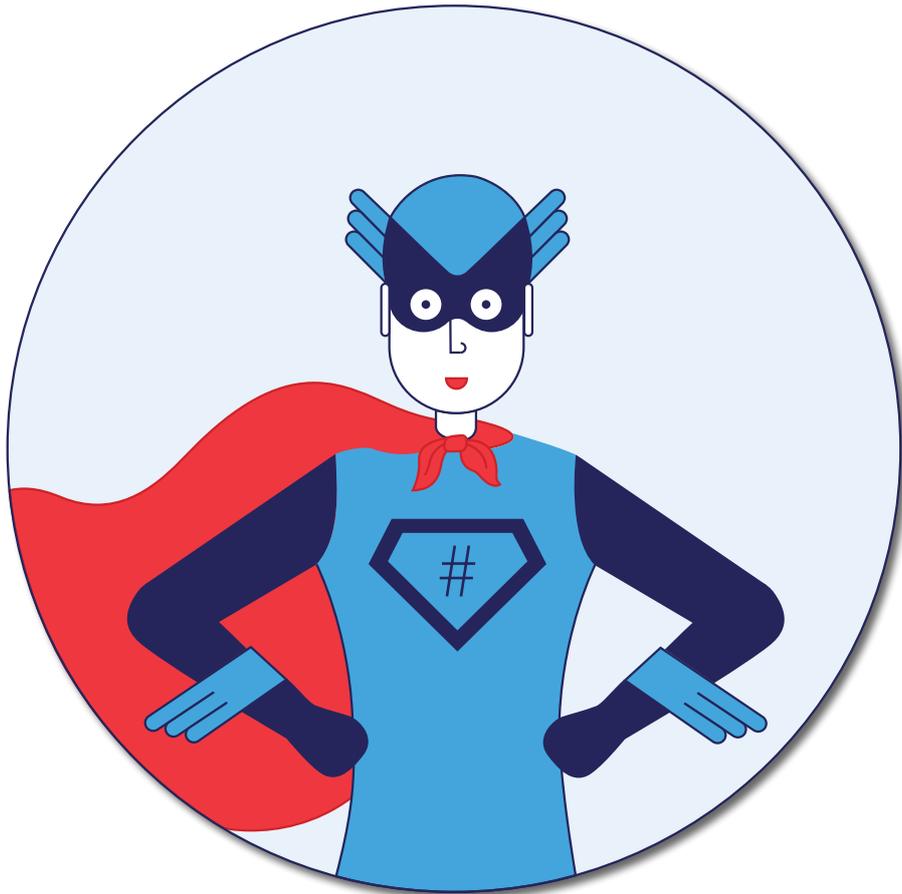


#DARE TO SHINE

Eigene Superkräfte bewusst machen für mehr Selbstvertrauen



Die #Dare to Shine Methode ermöglicht dir eine Auseinandersetzung mit deinen Stärken und nutzt hierfür Interventionen aus der positiven Psychologie und dem Coaching. Mit Ansätzen aus dem Design Thinking führt dich die Methode durch einen wertvollen Reflexionsprozess und knüpft an deinen Erfolgserlebnissen an. Sie befähigt dich zudem in der kreativen Entwicklung deiner individuellen Aktivierungsinstrumente, welche für eine Verankerung in deinem Alltag sorgen.



SAMMELN

Was ist dir in den letzten Wochen sehr gut gelungen?

Liste alle Situationen, Vorhaben und Aktivitäten auf, die dir in den Sinn kommen. Es spielt keine Rolle, ob es sich um Privates oder Berufliches handelt.



SELEKTIEREN

Wenn du dich entscheiden müsstest, welches Erfolgserlebnis macht dich am meisten stolz?

Markiere oder umkreise ein Erfolgserlebnis aus deiner Sammlung oben.



ANALYSIEREN

Was war ganz konkret dein Beitrag, dein Effort, deine Leistung zum ausgewählten Erfolgserlebnis?

Beschreibe es in deinen Worten.



IDENTIFIZIEREN

Auf welche deiner persönlichen Stärken konntest du zurückgreifen?

Nutze diese **Stärkenliste** als Inspirationsquelle.



EXTERNALISIEREN

Kreiere dein persönliches Powerwort mit einem #, welches dich sofort an das Erfolgserlebnis, das Geleistete und an deine Stärken erinnert.



TRANSPORTIEREN

Erzähle in den kommenden Tagen mind. einer Person aus deinem Umfeld deine Erfolgsstory.



VERANKERN

Gestalte dein persönliches #Powerwort auf kreative Art und Weise, damit du es dort platzieren kannst, wo es mehrmals täglich für dich sichtbar ist.