

Max Mustermann, bist du bereit, dein volles Potenzial zu entfalten?

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines persönlichen CLYOScope® Reports!

Mit diesem Schritt hast du in dich selbst investiert. Denn die Forschung zeigt: Wer seine Stärken kennt und einsetzt, ist **glücklicher, leistungsfähiger und stressresistenter** – ein Leben lang.

Starte jetzt durch, indem du auf dieser Seite deine **Stärken kennenlernst**. Entdecke auf den folgenden Seiten, wie sie **zusammenspielen**, wie du sie bewusst **in Alltag und Beruf einsetzt** und wie du **das Potenzial aus Spannungen und Konflikten** für dich nutzen kannst.

Worauf wartest du noch? **In dir steckt eine ganze Welt**, die darauf brennt, entdeckt zu werden!

Das sind **deine einzigartigen Stärken**

1



Forschungsdrang

Du stellst immer neue Fragen und kannst neugierig bleiben, wenn andere längst das Interesse verloren haben.

2



Diskretion

Du behältst Geheimnisse für dich und kannst Stillschweigen bewahren, wenn andere längst geredet hätten.

3



Verständnisfähigkeit

Du spürst, wie andere sich fühlen, und kannst nachvollziehen, wofür andere kein Verständnis haben.

4



Wahrnehmungsfähigkeit

Du nimmst viele Eindrücke gleichzeitig auf und kannst dir Details merken, die anderen entgehen.

5



Wachsamkeit

Du erkennst sofort, wer nichts Gutes will, und kannst Lügen entlarven, von denen andere getäuscht werden.

6



Weitsicht

Du planst für die Zukunft.

7



Selbstsicherheit

Du vertraust auf deine Fähigkeiten.

8



Intuition

Du hast ein gutes Bauchgefühl.

9



Teamgeist

Du stellst das Wir vor das Ich.

10



Auffassungsgabe

Du verstehst schnell.

Erste Impulse für dich

1. Nimm deine Stärken an – alle sind **wertvoll**.
2. Setze **Ziele**, um sie im Alltag einzusetzen.
3. Überleg, was dich bremst, und **ändere** es.

Das ist nur der Anfang. Lies weiter und entdecke Schritt für Schritt, wie du das volle Potenzial aus deinen Stärken herausholst.



So liest du diesen Report

Der Report ist wie ein **Eisberg**. Je tiefer du gehst, desto vielschichtiger wird es. Du entscheidest, wie weit du eintauchst. **Unsere Empfehlung:**

1. Lies zunächst diese und die nächste Seite.
2. Gehe dann die Impulse für dein Leben durch.
3. Wähle ab Seite 6 Stärken zum Vertiefen aus.



Hier findest du ...

Alles auf einen Blick	1
Das Gesamtbild	2
Impulse für dein Leben	4
Deine Stärken im Fokus	6
Die kompletten Ergebnisse	26
Die nächsten Schritte	30

Das steckt hinter deinen Stärken

Das CLYOScope® unterscheidet 48 psychologische Eigenschaften. Jede Eigenschaft ist eine **besondere Fähigkeit**, die Menschen unter den richtigen Umständen zu **aussergewöhnlichen Taten** befähigt. Deshalb sind alle 48 Eigenschaften **wertvoll und begehrenswert** – keine von ihnen ist schlecht.

Auf Basis deiner Antworten im Test wurden die 10 Eigenschaften bestimmt, die dich auszeichnen. **Das sind deine Stärken.** Sie spiegeln wider, wer du bist, und lassen dich **mit Leichtigkeit** Dinge tun, die anderen schwerfallen. Wenn du deine Stärken lebst, **gewinnst du Energie**. Wenn nicht, verlierst du sie.



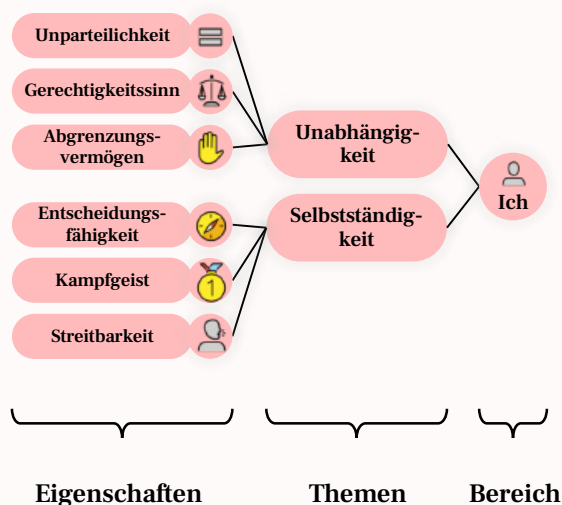
Wusstest du schon ...

... dass das CLYOScope® den lexikalischen Ansatz nutzt – die Idee, dass alle wichtigen Eigenschaften in der Sprache verankert sind?

Die 48 Eigenschaften wurden aus über **7'000 Adjektiven** entwickelt und von Fachleuten und tausenden Menschen wie dir erprobt.

Das Ergebnis: ein **fundierter Test**, der Stärken so beschreibt, wie Menschen sie auch tatsächlich erleben und benennen.

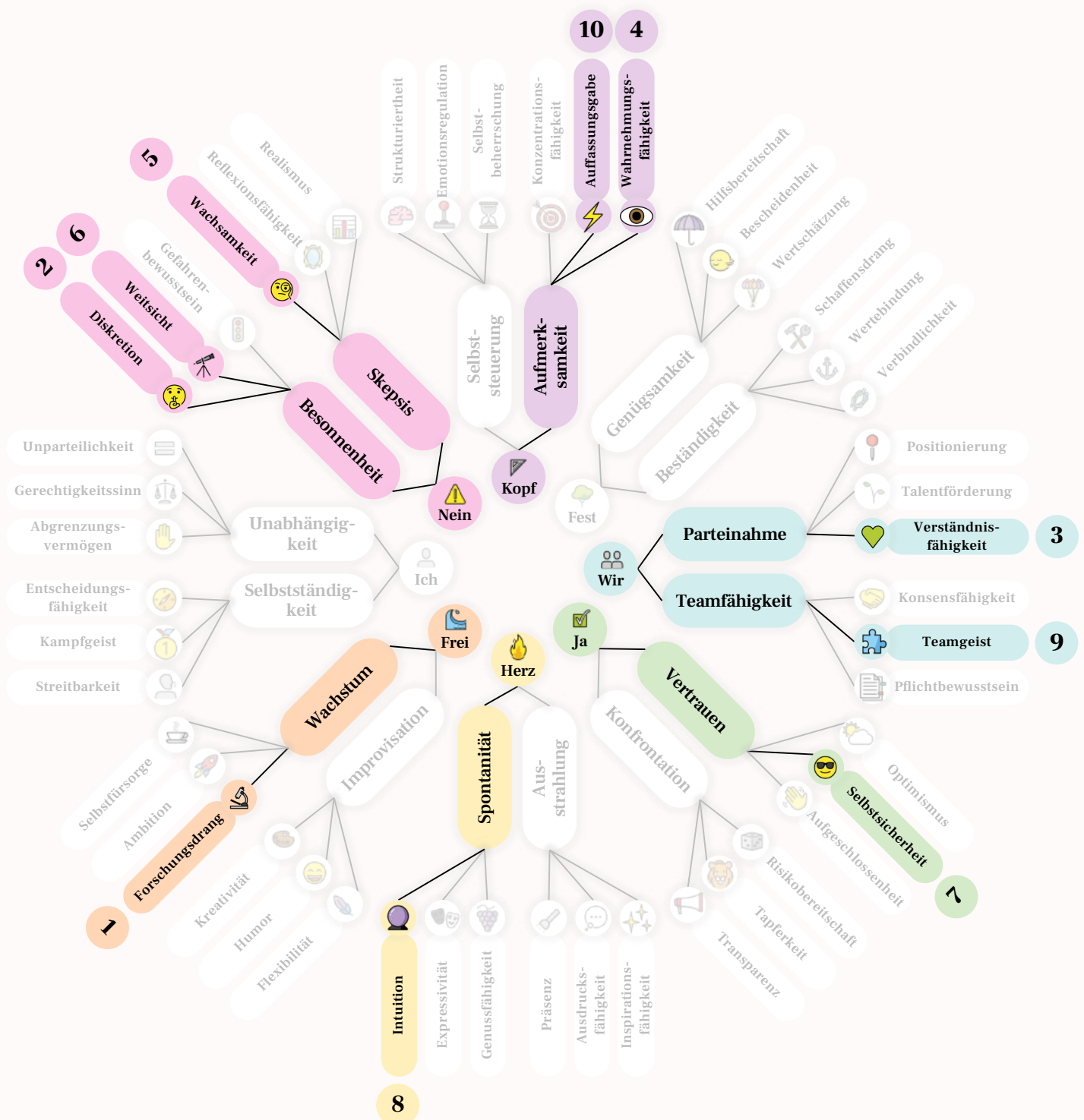
So ist das CLYOScope® aufgebaut



Das CLYOScope® gliedert die 48 Eigenschaften in **16 Themen und 8 Bereiche**. Die Themen und Bereiche fassen ähnliche Eigenschaften zusammen und zeigen dir, welche gemeinsamen **Haltungen, Motive und Bedürfnisse** dahinter liegen.

Hast du Stärken in einem Thema oder Bereich, erscheinen dir die Haltungen dahinter **wichtig und sympathisch**. Fehlen sie dir, wirken sie eher fremd. Daher zeigen dir Themen und Bereiche, **mit wem du dich schnell verstehst** – und wo es haken kann.

Schau dir auf der nächsten Seite an, welche Haltungen hinter deinen 10 Stärken stehen. Versuche auch, den **Wert von Stärken** zu sehen, die du nicht hast. Denn wenn du verstehst, dass jede Stärke zählt, weisst du: **Deine zählen auch** – ob andere sie sehen oder nicht.



Was bedeuten die Eigenschaften, Themen und Bereiche?

Worte haben viele Bedeutungen. Damit du genau weisst, was wir meinen, findest du auf den Seiten 26–30 **Erklärungen** zu jeder Eigenschaft, jedem Thema und jedem Bereich. Schau dort nach, wenn du unsicher bist – so vermeidest du Missverständnisse und kannst **deine Stärken richtig einordnen**.

Bleib dir selbst **treu**

Selbstoptimierung liegt im Trend – doch nachhaltiges Glück entsteht nicht durch ständige Veränderung. Die Forschung zeigt eindeutig: Du musst dich **nicht neu erfinden**, um glücklich zu sein. Sei **einfach wieder du selbst** – in allen wichtigen Lebensbereichen.

Wir verbiegen uns zu sehr. Sicher kennst du das ungute Gefühl, wenn du etwas tust, das gar nicht zu dir passt – oder wenn du im Job nicht du selbst sein kannst. Eine Weile geht das gut, doch **irgendwann drängt dein eigentliches Ich** an die Oberfläche.

Vielleicht fragst du dich manchmal, wer du überhaupt bist. Hier fangen wir an: Folge den untenstehenden drei Schritten, um dich daran zu erinnern, was dich ausmacht, und **gestalte dein Leben so, dass es wirklich zu dir und deinen Stärken passt**.

Wusstest du schon ...



... dass **Menschen**, die im Einklang mit ihren Stärken leben, gesünder sind und sich schneller von Krankheiten erholen?

... dass **Mitarbeitende**, die ihre Stärken im Job nutzen, mehr Freude an der Arbeit haben und positiver beurteilt werden?

... dass **Kinder**, die ihre Stärken in der Schule einsetzen, bessere Noten haben und mehr enge Freundschaften schliessen?

Du willst noch mehr wissen? Lerne mehr über die Stärkenforschung auf clyos.ch.

Entfalte dein Potenzial in **drei Schritten**

1

Erkenne dich selbst

All deine Stärken gehören zu dir und sind wertvoll. Der wichtigste Schritt ist, dich so anzunehmen, wie du bist.

- Markiere auf Seite 1, welche Stärken dir **nicht direkt gefallen** haben.
- Hol dir **Feedback**: Warum schätzen andere genau diese Stärken an dir?
- Beobachte, wann du ganz **bei dir** bist. Ordne diese Momente den Stärken zu.
- Notiere pro Stärke 2–3 **Erinnerungen**, in denen du in Bestform warst.

Gehe dann noch einmal über deine Stärken und **nimm sie an**. Merke dir: Du bist **genau richtig** so, wie du bist.

2

Lebe deine Stärken

Deine Stärken entfalten ihre Kraft erst dann, wenn du sie bewusst einsetzt – in allen wichtigen Lebensbereichen.

- Setze dir kleine **Ziele**: Wo willst du deine Stärken diese Woche einsetzen?
- Probiere **Neues**: Nutze eine Stärke in einer ungewohnten Situation.
- Halte **Erfolge** fest: Was klappt, was nicht? Mach mehr von dem, was klappt.

3

Ändere dein Leben

Manchmal braucht es Veränderungen, damit deine Stärken wirklich zur Geltung kommen können.

- **Prüfe**: Wo kannst du deine Stärken einsetzen, wo wirst du gebremst?
- **Verteidige** deine Stärken: Mach anderen klar, was sie an dir haben.
- Wenn du einfach nicht gesehen wirst: **Geh** lieber, bevor du dich verlierst.

Du musst den Weg nicht allein gehen



Alte Muster zu verändern ist schwer. Ein **Coach** kann dich begleiten und im richtigen Moment den **passenden Impuls** geben. Finde auf clyos.ch genau den Coach, den du brauchst.

Schätze auch das, **was dir fehlt**

Hast du auf Seite 3 die Eigenschaften gesehen, die deinen Stärken gegenüberstehen? Das sind deine **Komplementärstärken** – Eigenschaften, die dir in der Regel **schwerfallen** und deren Wert sich dir vielleicht nicht sofort erschliesst. Schau sie dir genauer an.

Wenn du an etwas **scheiterst**, dann hat dir vermutlich eine deiner Komplementärstärken gefehlt. Und wenn du **streitest**, dann oft mit Menschen, die genau diese Stärken leben. Zwischen diesen Eigenschaften besteht ein Spannungsfeld – aber auch enorm viel **Potenzial**.

Es ist möglich, dieses Potenzial durch **Training** deiner Komplementärstärken freizusetzen. Sinnvoller ist jedoch, bei dir zu bleiben und zu lernen, ihren **Wert zu sehen**. Es gibt Situationen, in denen deine Stärken glänzen sollten – und solche, **die andere erfordern**.

Wusstest du schon ...



... dass **Teams** mit vielfältigen Stärken besser und produktiver zusammenarbeiten als einseitig besetzte Teams?

... dass **Führungsduos** besonders erfolgreich zusammenarbeiten, wenn sie komplementäre Stärken einbringen?

... dass **Paare** zufriedener sind und länger zusammenbleiben, wenn sie die Stärken des anderen sehen und wertschätzen?

Du willst noch mehr wissen? Lerne mehr über die Stärkenforschung auf clyos.ch.

Achte auf deine grössten **Spannungsfelder**

Forschungsdrang Du kannst neugierig bleiben und immer wieder neue Fragen stellen.	1 	25 	Wertschätzung Es fällt dir schwerer, Respekt zu zeigen und Dankbarkeit auszudrücken.
Diskretion Du kannst Geheimnisse wahren und unauffällig bleiben.	2 	43 	Transparenz Es fällt dir schwerer, Geheimnisse zu wahren und unauffällig zu bleiben.
Verständnisfähigkeit Du kannst dich in andere hineinversetzen und ihre Perspektive verstehen.	3 	21 	Abgrenzungsvermögen Es fällt dir schwerer, «Nein» zu sagen und dich nicht vereinnahmen zu lassen.
Wahrnehmungsfähigkeit Du kannst vieles gleichzeitig aufnehmen und dir einprägen.	4 	41 	Inspirationsfähigkeit Es fällt dir schwerer, Andere für eine Sache zu begeistern und sie mitzureissen.
Wachsamkeit Du kannst böse Absichten erkennen und Lügen durchschauen.	5 	46 	Aufgeschlossenheit Es fällt dir schwerer, Fremden offen und ohne Vorurteile zu begegnen.

So findest du deine Komplementärstärken im Gesamtbild



Suche auf Seite 3 eine deiner Stärken und **fahre mit dem Finger zu der Eigenschaft, die genau gegenüberliegt** – zum Beispiel von Realismus zu Optimismus oder von Ambition zu Bescheidenheit. Diese, und in geringerem Mass auch umliegende Eigenschaften, sind Komplementärstärken von dir.

1



Forschungsdrang

Die Stärke der Entdeckerinnen und Entdecker

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Offene Fragen
- 😞 **Du hasst:** Halbe Antworten
- 👉 **Du brauchst:** Neues zum Entdecken
- 👉 **Du gibst:** Wissen und Erfahrungen

Thema/Bereich: Wachstum/Frei



Forschungsdrang erklärt
in **60 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du stellst immer neue Fragen und kannst neugierig bleiben, wenn andere längst das Interesse verloren haben.

- Du spürst einen **inneren Drang**, der dich immer wieder neue Fragen stellen lässt.
- Du **sehnst** dich danach, fremde Orte und neue Menschen kennenzulernen.
- Du **experimentierst** viel und probierst gern Unbekanntes aus.
- Du **sammelst** leidenschaftlich neue Erfahrungen und erweiterst deinen Horizont.
- Du musst alles **erleben und verstehen**, bis ins allerletzte Detail.

Deshalb ist Forschungsdrang deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deinem Forschungsdrang. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du **immer bereit** bist, etwas Neues zu lernen.
2. Weil du **weiterfragst**, wenn andere längst zufrieden sind.
3. Weil du **Wissen und Erfahrungen** sammelst, die dir später Türen öffnen.
4. Weil du dir **selbstständig** neue Fähigkeiten aneignest.
5. Weil du andere mit deiner Neugier **ansteckst** und Freude am Lernen weckst.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen mit Forschungsdrang **schneller und nachhaltiger** lernen, weil ihre Neugier sie von innen heraus antreibt?

... dass sie **attraktiver** wirken, weil sie echtes Interesse zeigen und Gespräche lebendiger machen?

... dass sie **gesünder sind und länger leben**, weil sie geistig aktiver bleiben und mehr soziale Kontakte pflegen?

Forschungsdrang ist wertvoll – steh zu ihm

«**Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.**» Mit diesem Satz bringt **Albert Einstein** Forschungsdrang auf den Punkt. Es braucht kein Genie, um Fragen zu stellen – sondern die Ausdauer, ihnen nachzugehen. Dein Forschungsdrang ist keine Schwäche, sondern eine Stärke, die dich weiterbringt. Nimm ihn an, so wie er ist – und er wird dich tragen.

1



Forschungsdrang

Die Stärke der Entdeckerinnen und Entdecker

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert dein Forschungsdrang? **Erwecke ihn wieder zum Leben**, indem du ihn auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Schreib auf, welche Fragen dich umtreiben – und geh der drängendsten nach.
- **Im Job:** Hab keine Angst, Fragen zu stellen, die sonst keiner stellt – so entstehen neue Ideen.
- **In Beziehungen:** Was interessiert dich am Gegenüber? Frage nach – das schafft Nähe.
- **In der Gesellschaft:** Teile dein Wissen auf Social Media – du wirst dich wundern, wie viele sich freuen.
- **Joker:** Besuche einen Vortrag zu einem fremden Thema – vielleicht wird es deine neue Passion?

Wann hast du zuletzt ...



... eine **Frage** verfolgt, die dich einfach nicht mehr losgelassen hat?

... etwas **ausprobiert**, einfach nur weil du Lust darauf hattest?

... dich **überraschen** lassen, wohin dich ein unbekannter Weg führt?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon.
War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

25



Wertschätzung

Fällt es dir schwer, Respekt zu zeigen? Das ist okay. Aber sei sensibel dafür: **Andere brauchen Wertschätzung** – und manchmal ist sie wichtiger, als sofort die nächste Frage zu stellen.

In solchen Momenten kann schon ein kurzes Danke anderen den Raum geben, den sie brauchen. Und sie wissen lassen: Ich kann auch hier sein und habe meine Berechtigung. **Sei sensibel für solche Momente!**

15



Hilfsbereitschaft

Fällt es dir schwer, Hilfe anzubieten? Das ist okay. Aber achte darauf: Gerade wenn andere auf dich zählen, kann es wichtiger sein, **ihre Bedürfnisse** zu sehen als deiner Neugier zu folgen.

16



Bescheidenheit

Fällt es dir schwer, dich zurückzunehmen? Das ist okay. Aber erinnere dich: **Bescheidenheit schafft Raum** – und das kann wertvoller sein, als selbst im Vordergrund zu stehen.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

2



Diskretion

Die Stärke der Geheimagentinnen und Geheimagenten

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Vertraulichkeit
- 😬 **Du hasst:** Plaudertaschen
- 👉 **Du brauchst:** Privatsphäre
- 👉 **Du gibst:** Absolut nichts preis

Thema/Bereich: Besonnenheit/Nein



Diskretion erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du behältst Geheimnisse für dich und kannst Stillschweigen bewahren, wenn andere längst geredet hätten.

- Du **schützt konsequent** deine Privatsphäre – und die anderer Menschen.
- Du **erzählst keine Geheimnisse weiter**, selbst wenn andere dich zum Reden bringen wollen.
- Du trittst **leise und behutsam** auf – und kannst unbemerkt bleiben, wenn du das willst.
- Du **hältst dich gern im Hintergrund** – und beobachtest, bevor du handelst.
- Du sprichst nicht viel – aber du **sagst viel mit wenig Worten**.

Deshalb ist Diskretion deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Diskretion. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil man dir **alles anvertrauen** kann – und sicher sein darf, dass es bei dir bleibt.
2. Weil du **nicht nachbohrst** – und nichts weitererzählst, was du beobachtet hast.
3. Weil du **Schweigen kannst**, während andere unaufhörlich reden.
4. Weil du **unauffällig bleiben kannst**, wenn Aufmerksamkeit riskant wäre.
5. Weil andere in deiner Stille **Ruhe, Schutz und Vertrauen** finden.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen, die vertraulich mit Informationen umgehen, **mehr Vertrauen** genießen – privat wie beruflich?

... dass Teams **besser funktionieren**, wenn sich alle darauf verlassen können, dass Gesagtes unter vier Augen bleibt?

... dass Diskretion und Verschwiegenheit als besonderes Zeichen von **Würde und Integrität** wahrgenommen werden?

Diskretion ist wertvoll – steh zu ihr

«**Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.**» Mit diesem alten Sprichwort lässt sich Diskretion auf den Punkt bringen. Diskretion bedeutet, Dinge zu wahren, die dir anvertraut wurden. Sie schützt Beziehungen, Vertrauen und Würde, wenn Worte nur Schaden anrichten würden. Deine Diskretion ist keine Verschlossenheit, sondern eine stille Form der Loyalität. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich verlässlich durch jedes Gewitter tragen.

2



Diskretion

Die Stärke der Geheimagentinnen und Geheimagenten

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Diskretion? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Sag heute einmal bewusst weniger, als du weisst – und beobachte, was passiert.
- **Im Job:** Bewahre Stillschweigen über ein Geheimnis – und spüre das neue Vertrauen.
- **In Beziehungen:** Hör zu, ohne zu kommentieren – manchmal ist Schweigen die grösste Form der Nähe.
- **In der Gesellschaft:** Wenn ein Gespräch in Tratsch abdriftet – lenke es behutsam zurück auf Niveau.
- **Joker:** Schütze ein Geheimnis, auch wenn es keinen mehr interessiert – einfach, weil du es kannst.

Wann hast du zuletzt ...



... gemerkt, dass deine **Stille** manchmal mehr sagt als tausend Worte?

... gespürt, wie Menschen in deiner Ruhe **selbst zur Ruhe kommen**?

... erlebt, wie nobel es sich **anfühlt**, ein Geheimnis treu zu bewahren?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon. War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

43



Transparenz

Fällt es dir schwer, offen zu sein, wenn andere etwas wissen wollen? Das ist okay. Aber erinnere dich: Offenheit bedeutet nicht, alles zu erzählen – sondern zu teilen, **was geteilt werden muss**.

Du musst nicht dein ganzes Innenleben ausbreiten. Aber lern zu erkennen, wann es an der Zeit ist, ein Geheimnis ein Stück weit zu lüften. **Sag, was gesagt werden muss** – und halte zurück, was geschützt werden muss.

28



Tapferkeit

Lern zu erkennen, wann Zurückhaltung nicht schützt, sondern lähmt. Du kannst andere **mutig** vorausgehen lassen – oder versuchen, dich selbst zu stellen. Schlag zu und schlüpf in die Schatten zurück.

48



Risikobereitschaft

Lern zu erkennen, wann es sich lohnt, ein **Risiko** einzugehen. Du kannst dich auf andere verlassen oder selbst dein Glück versuchen. Wenn du wachsen willst, musst du dein sicheres Umfeld ein Stück weit verlassen.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

3



Verständnisfähigkeit

Die Stärke der guten Zuhörerinnen und Zuhörer

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Emotionale Nähe
- 😐 **Du hasst:** Gleichgültigkeit
- 👂 **Du brauchst:** Offene Ohren
- 👂 **Du gibst:** Verständnis füreinander

Thema/Bereich: Parteinahme/Wir



Verständnisfähigkeit erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du spürst, wie andere sich fühlen, und kannst nachvollziehen, wofür andere kein Verständnis haben.

- Du **spürst sofort**, wie es anderen geht – selbst wenn sie nichts sagen.
- Du kannst dich **müheless** in andere hineinversetzen und ihre Sicht verstehen.
- Du **merkst instinktiv**, wenn jemand leidet, bevor er es selbst ausspricht.
- Du **hörst so zu**, dass andere sich wirklich verstanden fühlen.
- Du **empfindest** die Gefühle anderer manchmal so stark wie deine eigenen.

Deshalb ist Verständnisfähigkeit deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Verständnisfähigkeit. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du Emotionen **in Worte fassen** kannst, die andere nur spüren.
2. Weil du für andere **verstehbar machst**, warum Menschen handeln, wie sie handeln.
3. Weil du Menschen einander **näherbringst** – durch gegenseitiges Verstehen.
4. Weil du **nachvollziehen** kannst, wieso jemand so geworden ist, wer er ist.
5. Weil du Menschen das seltene Gefühl gibst, **gesehen zu werden**.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen, die sich wirklich verstanden fühlen, **offener werden und Konflikte seltener eskalieren lassen**?

... dass empathische Führungskräfte besonders häufig **vertrauensvolle, loyale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** haben?

... dass der Wunsch nach gegenseitigem Verstehen die **Zufriedenheit und Stabilität** von Beziehungen messbar erhöht?

Verständnisfähigkeit ist wertvoll – steh zu ihr

«Das Geheimnis des Erfolgs ist die Fähigkeit, den Standpunkt des anderen zu verstehen und die Dinge mit seinen Augen zu sehen.» Mit diesem Satz brachte **Henry Ford** die Verständnisfähigkeit auf den Punkt. Verstehen heisst nicht, allem zuzustimmen – sondern zu begreifen, warum Menschen fühlen und handeln, wie sie es tun. Nimm deine Verständnisfähigkeit an, so wie sie ist – und sie wird dich mit anderen verbinden.

3



Verständnisfähigkeit

Die Stärke der guten Zuhörerinnen und Zuhörer

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Verständnisfähigkeit? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Schau heute jemandem wirklich in die Augen, wenn er oder sie dir etwas erzählt.
- **Im Job:** Fasse zusammen, was du gehört hast – und frag, ob du es richtig verstanden hast.
- **In Beziehungen:** Frag: «Wie fühlst du dich – nein, ehrlich?» und höre aufmerksam zu.
- **In der Gesellschaft:** Reagiere auf eine seltsame Meinung mit echtem Interesse statt Widerspruch.
- **Joker:** Versuch, heute jemanden aufzumuntern, ohne Ratschläge zu geben – nur durch Zuhören.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, wie du die Stimmung eines Raums **sofort erfassen** konntest?

... erlebt, dass sich die Haltung von jemandem **allein durch dein Zuhören** verändert hat?

... gemerkt, dass echtes Verstehen **Nähe schafft**, selbst zwischen Fremden?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon. War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

21



Abgrenzungsvermögen

Fällt es dir schwer, dich abzugrenzen, wenn dich die Gefühle anderer mitziehen? Das ist okay. Aber erinnere dich: **Empathie braucht Grenzen**, um wirksam bleiben zu können.

Du musst dich nicht vor den Gefühlen anderer verschliessen. Aber lern zu erkennen, wann Nähe dich erschöpft – und **erlaube dir, dich zurückzuziehen**. So bleibst du warmherzig – ohne dich zu verlieren.

11



Unparteilichkeit

Lern zu erkennen, wann **Neutralität** wichtiger ist als Mitgefühl. Du kannst kurz zurücktreten – oder versuchen, ruhig zu vermitteln, bevor du Partei ergreifst. So bleibt dein Blick klar, auch wenn du fühlst.

13



Gerechtigkeitssinn

Lern zu erkennen, wann **Fairness** wichtiger ist als Mitgefühl. Du kannst dein Herz bremsen – oder versuchen, alle mit dem gleichen Blick zu sehen, bevor du hilfst. So bleibt dein Verständnis fair.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

4



Wahrnehmungsfähigkeit

Die Stärke der Detektivinnen und Detektive

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

😊 **Du liebst:** Details

😞 **Du hasst:** Oberflächlichkeit

👉 **Du brauchst:** Ruhe zum Beobachten

👉 **Du gibst:** Was anderen entgeht

Thema/Bereich: Aufmerksamkeit/Kopf



Wahrnehmungsfähigkeit erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du nimmst viele Eindrücke gleichzeitig auf und kannst dir Details merken, die anderen entgehen.

- Du **beobachtest aufmerksam** alles, was um dich geschieht.
- Du siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst **mehr und intensiver** als die meisten Menschen.
- Du **bemerkst kleinste Details**, über die andere achtlos hinwegsehen.
- Du **spürst sofort**, wenn sich etwas verändert – selbst wenn es kaum jemand bemerkt.
- Du **behältst Orte, Stimmen und Farben im Gedächtnis**, die andere längst vergessen haben.

Deshalb ist Wahrnehmungsfähigkeit deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Wahrnehmungsfähigkeit. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du mit deinem wachen Blick **Details wahrnimmst**, die anderen entgehen.
2. Weil du dich **an Informationen erinnerst**, die andere als belanglos abgetan haben.
3. Weil du **Erinnerungen lebendig hältst**, indem du sie detailreich abspeicherst.
4. Weil du das Unsichtbare sichtbar machst – und anderen damit **eine neue Welt eröffnest**.
5. Weil du **anderen hilfst, genauer hinzusehen** – einfach, indem du es selbst tust.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen mit Auge fürs Detail **subtile Veränderungen** erkennen – und dadurch oft auch andere Menschen besser lesen können?

... dass feinsinnige Menschen messbar **subtilere Unterschiede** in Farben, Klängen oder Gesichtsausdrücken erkennen?

... dass Menschen, die viele Details speichern, sich Erlebnisse später **plastischer und emotional reicher vorstellen** können?

Wahrnehmungsfähigkeit ist wertvoll – steh zu ihr

«Wenn du Zuhören und Beobachten zu deiner Aufgabe machst, wirst du mehr gewinnen, als durch jedes Wort.» Mit diesem Satz brachte **Robert Baden-Powell** die Wahrnehmungsfähigkeit auf den Punkt.

Wahrnehmungsfähigkeit bedeutet, die Welt mit allen Sinnen aufzunehmen – bevor andere überhaupt hinschauen. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich Dinge sehen lassen, die anderen verborgen bleiben.

4



Wahrnehmungsfähigkeit

Die Stärke der Detektivinnen und Detektive

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Wahrnehmungsfähigkeit? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Geh heute spazieren, allein, ohne Musik – und beobachte, was du ansonsten ignorierst.
- **Im Job:** Nimm dir im Meeting vor, einmal nur zu beobachten, wer wie reagiert – statt zu sprechen.
- **In Beziehungen:** Achte heute darauf, was andere mit dem Körper sagen – oft steckt dort die Wahrheit.
- **In der Gesellschaft:** Setz dich an einen belebten Ort und schau einfach zu, was die Menschen tun.
- **Joker:** Versuch, eine vertraute Umgebung so zu betrachten, als wäre es das erste Mal.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, wie **spannend** die kleinen Details sind, die anderen entgehen?

... gefühlt, wie **lebendig** sich ein Moment anfühlt, wenn du ihn wirklich wahrnimmst?

... erlebt, wie **kostbar** es ist, wenn du dich an Dinge erinnerst, die andere vergessen haben?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon.
War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

41



Inspirationsfähigkeit

Fällt es dir schwer, anderen zu zeigen, was du siehst? Das ist okay. Aber erinnere dich: Niemand kann in deinen Kopf schauen. Wenn du teilst, was dir auffällt, kannst du auch anderen **die Augen öffnen**.

Du musst nicht laut sein, um Wirkung zu haben. Aber lern zu erkennen, wann eine kleine Beobachtung etwas in anderen **bewegt**. Zeig anderen, was dich begeistert – und du wirst merken, wie deine Begeisterung ansteckt.

44



Präsenz

Lern zu erkennen, wann es an der Zeit ist, die Aufmerksamkeit anderer zu **lenken**. Beobachte, wie andere eine Bühne für sich gewinnen – oder versuch es selbst. So entscheidest du, wohin der Scheinwerfer fällt.

40



Ausdrucksfähigkeit

Lern zu erkennen, wann du das, was du siehst, in einfache Worte fassen musst. Schau zu, wie es andere machen – oder versuch selbst, die **richtigen Worte** zu finden. So hilfst du anderen, ein Stück deiner Welt zu verstehen.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

5



Wachsamkeit

Die Stärke der Beschützerinnen und Beschützer

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Offene Karten
- 😬 **Du hasst:** Falsches Spiel
- 👉 **Du brauchst:** Respekt und Gehör
- 👉 **Du gibst:** Schutz vor Betrug

Thema/Bereich: Skepsis/Nein



Wachsamkeit erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du erkennst sofort, wer nichts Gutes will, und kannst Lügen entlarven, von denen andere getäuscht werden.

- Du hast ein **wachsaues Auge** – dir entgeht kein falscher Blick und keine verdächtige Regung.
- Du **spürst instinktiv**, wenn jemand Böses im Schilde führt.
- Du **erkennst eine Lüge** in dem Augenblick, in dem sie ausgesprochen wird.
- Du **lässt dich nicht** von Charme und schönen Worten täuschen.
- In dir bleibt immer ein **Rest gesunde Skepsis** – selbst gegenüber Menschen, die du gut kennst.

Deshalb ist Wachsamkeit deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Wachsamkeit. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du **erkennst**, wenn etwas nicht stimmt – lange bevor es jemand ausspricht.
2. Weil du **hellhörig** wirst, wenn jemand etwas sagt, das nicht passt.
3. Weil du **Betrüger entlarvst**, die andere täuschen würden.
4. Weil du **dafür sorgst**, dass niemand sich von Scharlatanen hereinlegen lässt.
5. Weil du **spürst**, wenn jemand lügt oder etwas verbirgt – auch ohne Beweise.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen mit hoher Wachsamkeit **seltener Opfer von Betrug** werden, weil sie Warnsignale früh erkennen?

... dass gesundes Misstrauen in Gruppen hilft, **unlauteres Verhalten zu verhindern** und die allgemeine Sicherheit erhöht?

... dass Wachsamkeit **Fehlentscheidungen in Teams reduziert**, weil potenzielle Risiken rechtzeitig diskutiert werden?

Wachsamkeit ist wertvoll – steh zu ihr

«**Das Auge der Wachsamkeit darf niemals geschlossen sein.**» Mit diesem Satz brachte **Thomas Jefferson** den Wert der Wachsamkeit auf den Punkt. Wachsamkeit bedeutet, die Augen offen zu halten – für das, was nicht stimmt, und für das, was andere übersehen. Sie ist kein Misstrauen gegen die Welt, sondern eine Form von klarem, schützendem Bewusstsein. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich und andere schützen.

5



Wachsamkeit

Die Stärke der Beschützerinnen und Beschützer

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Wachsamkeit? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Achte heute einmal bewusst auf kleine Ungereimtheiten – zum Beispiel im Tonfall.
- **Im Job:** Frag nach, wenn dir ein Vorschlag zu schön vorkommt – oft steckt der Fehler im Detail.
- **In Beziehungen:** Sprich aus, wenn dir etwas komisch vorkommt – lieber klären als spät bereuen.
- **In der Gesellschaft:** Lies eine Schlagzeile doppelt, bevor du sie verbreitest – und such nach der Quelle.
- **Joker:** Wenn alle euphorisch zustimmen, stell ruhig die Frage: «Seid ihr sicher?» – du wirst gebraucht.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, dass jemand unehrlich ist – und später deinem **feinen Gespür** gedankt?

... rechtzeitig erkannt, wem man nicht trauen kann – und damit Schlimmeres **verhindert**?

... erlebt, wie gut es tut, jemanden vor einem Lügner zu **beschützen**?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon.
War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

46



Aufgeschlossenheit

Fällt es dir schwer, offen auf neue Menschen zuzugehen? Das ist okay. Aber erinnere dich: Nicht jeder Fremde ist eine Gefahr – manchmal ist er eine **Chance**, eine völlig neue Welt kennenzulernen.

Du musst nicht jedem sofort vertrauen. Aber lern zu erkennen, wann es sich lohnt, jemanden **hereinzulassen**. Öffne dich Schritt für Schritt – so wächst Vertrauen, ohne dass du deine Wachsamkeit verlierst.

7



Selbstsicherheit

Lern zu erkennen, wann Selbstsicherheit **kein Zeichen** von Scharlatanen ist. Du kannst anderen ihren Auftritt gönnen – oder versuchen, selbst ein wenig mehr zu strahlen. Mach dich nicht kleiner, als du bist.

47



Optimismus

Lern zu erkennen, wann **Hoffnung** keine Naivität ist. Du kannst aufhören, die Zuversicht anderer kleinzureden – oder selbst etwas mehr an das Gute glauben. Hoffnung und Skepsis schliessen sich nicht aus.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

6



Weitsicht

Die Stärke der Strateginnen und Strategen

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Das Grosse Ganze
- 😞 **Du hasst:** Kurzsichtigkeit
- 👉 **Du brauchst:** Zeit zum Planen
- 👉 **Du gibst:** Erfolgsrezepte

Thema/Bereich: Besonnenheit/Nein



Weitsicht erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du schmiedest Pläne und kannst weit vorausdenken, während andere nur den Moment im Blick haben.

- Du denkst heute schon an das, **was morgen wichtig wird**.
- Du **schmiedest leidenschaftlich gern Pläne** – und setzt sie dann Schritt für Schritt um.
- Du hast für jede noch so unwahrscheinliche Eventualität **eine Strategie** parat.
- Du machst **Vorhersagen für die Zukunft** – die auch tatsächlich zutreffen.
- Du kannst **zukünftige Probleme erahnen** und früh gegensteuern, bevor sie zur Gefahr werden.

Deshalb ist Diskretion deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Weitsicht. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du **schon heute erkennst**, was andere erst in Monaten oder Jahren begreifen.
2. Weil du mit deinen Plänen **auf fast alles vorbereitet** bist.
3. Weil du **realistische Zukunftsszenarien** zeichnest – und Menschen Orientierung gibst.
4. Weil du anderen die **Sicherheit gibst**, auf Probleme angemessen reagieren zu können.
5. Weil du **Chancen** entdeckst, lange bevor sie sich anderen zeigen.

Wusstest du schon ...



... dass vorausschauende Menschen seltener finanzielle oder gesundheitliche Rückschläge erleben, weil sie **besser vorbeugen**?

... dass langfristig denkende Führungskräfte **erfolgreichere Teams aufbauen**, weil sie strategisch und nicht impulsiv entscheiden?

... dass Menschen mit klarer Zukunftsplanung im Alltag **gelassener** sind, weil sie weniger von Problemen überrascht werden?

Weitsicht ist wertvoll – steh zu ihr

«Wer das Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden.» Mit diesem Gedanken brachte **Christian Morgenstern** den Kern der Weitsicht auf den Punkt. Weitsicht bedeutet, heute schon zu erkennen, was morgen wichtig wird. Deine Weitsicht ist keine Ängstlichkeit – sie schützt dich vor blindem Aktionismus und schenkt anderen Orientierung. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dir helfen, den richtigen Kurs zu halten.

6



Weitsicht

Die Stärke der Strateginnen und Strategen

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Weitsicht? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Plane heute etwas, das nächste Woche wichtig wird – und spüre die Ruhe, die das schafft.
- **Im Job:** Nimm dir Zeit, ein Projekt gründlich vorzubereiten – du sparst später doppelt so viel Zeit.
- **In Beziehungen:** Sprich früh über Zukunftsthemen – bevor sie zu Problemen werden.
- **In der Gesellschaft:** Engagiere dich für etwas, dessen Wirkung du vielleicht erst in Jahren siehst.
- **Joker:** Wenn du sagst «darüber denke ich später nach» – denk lieber heute kurz nach.

Wann hast du zuletzt ...



... erlebt, dass du mit **klarem Blick** auf die Zukunft schwere Fehler vermeiden konntest?

... gespürt, wie **beruhigend** es ist, vorbereitet zu sein, wenn andere in Panik geraten?

... gemerkt, wie schön es ist, Zukunft nicht zu fürchten, **sondern zu gestalten**?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon.
War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

28



Tapferkeit

Fällt es dir schwer, mutig zu handeln, wenn du lieber in Ruhe planen würdest? Das ist okay. Aber erinnere dich: Nicht jedes Problem lässt sich vorhersehen – manche musst du einfach **angehen**.

Du musst nicht unüberlegt handeln. Aber lern zu erkennen, wann Nachdenken dich nur bremst. Wenn der Moment gekommen ist, dann beweise **Mut**, tritt vor und handle entschlossen, auch ohne Garantie auf Erfolg.

43



Transparenz

Lern zu erkennen, wann **offen** gesagt werden muss, was die Zukunft bringt. Lass es jemand anderen aussprechen – oder versuche es selbst. Deine Pläne nützen nur, wenn ihr Wert auch von anderen verstanden wird.

48



Risikobereitschaft

Lern zu erkennen, wann es sich lohnt, eine **Chance** zu ergreifen. Du kannst das Risiko tragen lassen – oder selbst dein Glück versuchen. Nicht alles ist planbar, und manchmal braucht es den Sprung ins Ungewisse.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

7



Selbstsicherheit

Die Stärke der Souveränen und Gelassenen

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Anerkennung
- 😏 **Du hasst:** Geringschätzung
- 👉 **Du brauchst:** Vertrauen
- 👉 **Du gibst:** Gelassene Zuversicht

Thema/Bereich: Vertrauen/Ja



Selbstsicherheit erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du vertraust auf deine Fähigkeiten und kannst gelassen bleiben, wenn andere anfangen zu zweifeln.

- Du **weisst, was du kannst** – und lässt dich von Kritik nicht aus der Bahn werfen.
- Du **vertraust auf deine Fähigkeiten**, selbst wenn es brenzlig wird.
- Du brauchst keine Bestätigung von aussen, weil du sie dir **selbst** gibst.
- Du bleibst **cool und gelassen**, wenn andere nervös werden oder Fehler machen.
- Du **strahlst Ruhe aus**, die andere auf den Boden holt und stabilisiert.

Deshalb ist Selbstsicherheit deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Selbstsicherheit. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du **an dich glaubst**, auch wenn niemand sonst es tut.
2. Weil du selbst unter grösstem Druck einen **kühlen Kopf** bewahrst.
3. Weil du dich **nicht von ungerechtfertigter Kritik kleinmachen lässt**.
4. Weil du **souverän** auftrittst, selbst auf unbekanntem Terrain.
5. Weil du deinen **Wert** kennst, ohne ihn ständig beweisen zu müssen.

Wusstest du schon ...



... dass selbstsichere Menschen in Stresssituationen nachweislich **bessere Entscheidungen** treffen?

... dass hohes Selbstvertrauen mit höherer Lebenszufriedenheit, psychischer Gesundheit und **beruflichem Erfolg** zusammenhängt?

... dass Führungspersonen mit natürlicher Gelassenheit **mehr Loyalität** in ihren Teams erzeugen – ganz ohne Druck oder Lautstärke?

Selbstsicherheit ist wertvoll – steh zu ihr

«Niemand kann dich ohne deine Zustimmung minderwertig fühlen lassen.» Mit diesem Satz brachte **Eleanor Roosevelt** Selbstsicherheit auf den Punkt. Selbstsicherheit bedeutet, an dich zu glauben, ruhig zu bleiben, wenn die Welt wankt, und dich nicht von Kritik leiten zu lassen. Sie ist keine Überheblichkeit, sondern eine noble Form von Stärke. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich tragen, wenn du sie am meisten brauchst.

7



Selbstsicherheit

Die Stärke der Souveränen und Gelassenen

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Selbstsicherheit? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Schreib dir drei Dinge auf, die du gut kannst – und denk an sie, wenn du zweifelst.
- **Im Job:** Sprich in einem Meeting selbstbewusst eine Idee aus, bevor andere sie formulieren.
- **In Beziehungen:** Sag klar, was du brauchst – ohne dich zu entschuldigen oder zu rechtfertigen.
- **In der Gesellschaft:** Übernimm ein Amt, bei dem deine Ruhe und Besonnenheit gefragt sind.
- **Joker:** Setz dich aufrecht hin. Dein Körper weiss schon, wie Stärke aussieht.

Wann hast du zuletzt ...



... beobachtet, wie du in einer stressigen Situation **ganz ruhig** geworden bist?

... gemerkt, dass du dich **auf dich selbst** verlassen kannst – auch ohne Unterstützung?

... erlebt, **wie gut es tut**, dir selbst zu vertrauen, statt auf Bestätigung zu warten?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon. War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

19



Reflexionsfähigkeit

Fällt es dir schwer, über dich selbst nachzudenken? Das ist okay. Aber erinnere dich: Selbstreflexion bedeutet nicht, an dir zu zweifeln – sondern **dich besser zu verstehen**.

Du musst nicht alles hinterfragen. Aber lern zu erkennen, wann ein **kurzer Blick** nach innen hilft, Fehler zu erkennen und aus ihnen zu lernen. Sei selbstsicher, aber bescheiden, denn niemand ist perfekt.

5



Wachsamkeit

Lern zu verstehen, dass du es **nicht mit jedem** aufnehmen kannst. Du kannst auf andere hören – oder selbst wachsamer für Warnsignale werden. Lass dich aus falschem Stolz nicht von Lügern überrumpeln.

20



Realismus

Lern zu unterscheiden, was du wirklich kannst – und was nicht. Du kannst an dich glauben – und trotzdem **die Realität prüfen**. Selbstvertrauen ist stark, wenn es sich auf Fakten stützt, nicht auf Wunschdenken.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

8



Intuition

Die Stärke der Fährtenleserinnen und Fährtenleser

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Gutes Gespür
- 😬 **Du hasst:** Grübeln und Zerdenken
- 👉 **Du brauchst:** Vertrauen
- 👉 **Du gibst:** Schnelle Entscheidungen

Thema/Bereich: Spontanität/Herz



Intuition erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du vertraust deinem Bauchgefühl und kannst die feinen Schwingungen wahrnehmen, die anderen entgehen.

- Du hast **feine Antennen** und nimmst intuitiv wahr, was anderen entgeht.
- Du verlässt dich gern auf dein **Bauchgefühl** – und liegst damit erstaunlich oft richtig.
- Du **liest zwischen den Zeilen** und spürst, was im Gespräch unausgesprochen bleibt.
- Du bist oft zur richtigen Zeit am richtigen Ort – einfach, weil du deinem **Instinkt** folgst.
- Du **ahnst voraus**, wohin die Zukunft führt – auch wenn du nicht erklären kannst, warum.

Deshalb ist Intuition deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Intuition. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du dich **schnell entscheiden kannst**, wenn schnelle Entscheidungen gefragt sind.
2. Weil du trotz dürftiger Informationen **verblüffend oft richtig entscheidest**.
3. Weil du **intuitiv weisst**, wie du mit verschiedenen Menschen umgehen musst.
4. Weil dein Instinkt dich und andere automatisch **in die richtige Richtung** lenkt.
5. Weil du **einfach weisst**, wann es Zeit ist zu handeln – und wann zu warten.

Wusstest du schon ...



... dass intuitive Entscheidungen manchmal **genauso zuverlässig** sind wie analytische – vor allem unter Zeitdruck?

... dass Menschen mit gutem Bauchgefühl **bessere soziale Urteile** fällen, weil sie nonverbale Signale unbewusst verarbeiten?

... dass Intuition in komplexen Situationen hilft, **schneller Lösungen** zu erkennen, die sich rational erst später bestätigen?

Intuition ist wertvoll – steh zu ihr

«Mit Logik kann man Beweise führen, aber keine neuen Erkenntnisse gewinnen – dazu gehört **Intuition**.» Mit diesem Satz brachte **Henri Poincaré** den Kern der Intuition auf den Punkt. Intuition bedeutet, zu wissen, ohne erklären zu müssen. Deine Intuition ist keine Eingebung aus dem Nichts, sondern das Ergebnis von langjähriger Erfahrung. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich leiten, wenn Denken nicht mehr weiterführt.

8



Intuition

Die Stärke der Fährtenleserinnen und Fährtenleser

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Intuition? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Hör heute einmal bewusst auf dein erstes Gefühl – bevor du weiter nachdenkst.
- **Im Job:** Triff eine kleine Entscheidung spontan – und schau, ob dein Instinkt dich richtig führt.
- **In Beziehungen:** Sag, was du spürst, auch wenn du es nicht erklären kannst – Ehrlichkeit wirkt.
- **In der Gesellschaft:** Achte auf das, was nicht ausgesprochen wird – oft steckt dort die Wahrheit.
- **Joker:** Wenn du grübelst, frag dich: «Was sagt mein Bauch?» – und tu genau das zuerst.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, dass du **einfach wusstest**, was richtig ist – ohne erklären zu können, warum?

... erlebt, dass dein erster Gedanke sich später als **der beste** erwiesen hat?

... gemerkt, **wie befreiend es ist**, seinem Bauchgefühl zu folgen?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon. War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

29



Strukturiertheit

Fällt es dir schwer, gründlich nachzudenken, wenn du lieber intuitiv entscheidest? Das ist okay. Aber erinnere dich: Manches musst du erst verstehen, bevor dein Gespür **wirklich zuverlässig wird**.

Du musst deiner Intuition nicht misstrauen. Aber lern zu erkennen, wann es sich lohnt, länger nachzudenken. **Denk** zuerst in verschiedene Richtungen – und folge dann deinem Instinkt. So triffst du die besten Entscheidungen.

24



Emotionsregulation

Lern zu erkennen, wann es wichtig ist, deine **Gefühle zu zügeln**. Beobachte, wie andere es schaffen – oder versuch selbst, dich zu beruhigen. So siehst du wieder klarer – und kannst Konflikte deeskalieren.

12



Selbstbeherrschung

Lern zu erkennen, wann **Zurückhaltung** besser wirkt als spontane Energie. Lass dich von anderen bremsen – oder übe es selbst. Ausdauer und Geduld zahlen sich erst später aus, wirken aber dafür länger.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

9



Teamgeist

Die Stärke der Gefährtinnen und Gefährten

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Wir-Gefühl
- 😞 **Du hasst:** Einzelgängertum
- 👉 **Du brauchst:** Verlässliche Partner
- 👉 **Du gibst:** Alles fürs Team

Thema/Bereich: Teamfähigkeit/Wir



Teamgeist erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du arbeitest im Team und setzt auf das Wir, wenn andere nur an sich denken.

- Du **blühst auf**, wenn aus vielen Einzelpersonen ein echtes Team wird.
- Du **läufst zu Höchstform auf**, wenn du ein starkes Team im Rücken hast.
- Du **spürst**, wann dein Team dich braucht – und stehst dann sofort bereit.
- Du **hältst das Team zusammen**, wenn es schwierig wird.
- Du **steckst andere mit deinem Teamgeist an** – und bringst damit Menschen zusammen.

Deshalb ist Teamgeist deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deinem Teamgeist. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du jedem Teammitglied das Gefühl gibst, **gebraucht zu werden**.
2. Weil du ein Gefühl der **Gemeinschaft** schaffst, das dein Team zusammenschweisst.
3. Weil du Erfolge feierst und Niederlagen mitträgst – **immer gemeinsam**.
4. Weil du andere **mitziehst**, wenn ihre Energie nachlässt.
5. Weil du **bleibst**, wenn es schwierig wird – auch wenn andere gehen.

Wusstest du schon ...



... dass Teams mit starkem Zusammenhalt **bis zu 50 % produktiver** sind als Teams mit schwachem Zusammenhalt?

... dass kooperative Menschen in Stresssituationen **ruhiger bleiben und seltener ausbrennen?**

... dass gemeinsames Handeln **Glückshormone** freisetzt und langfristig den Zusammenhalt stärkt?

Teamgeist ist wertvoll – steh zu ihm

«**Einer für alle, alle für einen.**» Mit diesem Satz brachte **Alexandre Dumas** den Geist des Teamzusammenhalts auf den Punkt. Echter Teamgeist ist kein Gruppenkuscheln – er ist geteilte Verantwortung, gegenseitige Rückendeckung und gemeinsame Stärke. Nimm ihn an, so wie er ist – und er wird dich und andere weitertragen, als du allein je gekommen wärst.

9



Teamgeist

Die Stärke der Gefährtinnen und Gefährten

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert dein Teamgeist? **Erwecke ihn wieder zum Leben**, indem du ihn auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Bring dein Umfeld zusammen – für ein gemeinsames Ziel, Projekt oder Spiel.
- **Im Job:** Hilf jemandem, wieder Anschluss zu finden – auch wenn es nur ein kurzes Gespräch ist.
- **In Beziehungen:** Tut etwas, das ihr nur gemeinsam schaffen könnt – und feiert den Sieg.
- **In der Gesellschaft:** Mach mit, wenn andere etwas auf die Beine stellen – und trage zum «Wir» bei.
- **Joker:** Such jemanden, der allein kämpft – und stell dich an seine Seite, bis ihr gemeinsam kämpft.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, dass du im Team **stärker** warst als jede und jeder allein?

... erlebt, wie gut es sich anfühlt, **Teil von etwas Grösserem** zu sein?

... gemerkt, dass Zusammenhalt gerade dann **trägt**, wenn es schwierig wird?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon.
War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

26



Kampfgeist

Fällt es dir schwer, in den Wettbewerb zu gehen, wenn du lieber im Team kämpfst? Das ist okay. Aber erinnere dich: Manchmal braucht es **Reibung**, um stärker zu werden.

Du musst nicht zum Einzelkämpfer werden. Aber lern zu erkennen, wann Wettstreit **belebt** statt trennt – und nutze ihn, um im kollegialen Kampf miteinander das Beste aus euch allen herauszuholen.

36



Entscheidungsfähigkeit

Lern zu erkennen, wann jemand aus der Gruppe heraustreten und **die Führung** übernehmen muss. Du kannst entscheiden lassen – oder gib selbst die Richtung vor. Wichtig ist, dass dein Team vorankommt.

45



Streitbarkeit

Lern zu erkennen, wann ein **offener Streit** besser ist als stiller Groll. Du kannst andere den Ärger austragen lassen – oder ihn selbst ansprechen, bevor das Wir zerbricht. So bleibt euer Team verbunden.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

10



Auffassungsgabe

Die Stärke der Schnelldenkerinnen und Schnelldenker

Max, das **zeichnet dich aus**

Auf einen Blick

- 😊 **Du liebst:** Aha-Momente
- 😞 **Du hasst:** Lange Erklärungen
- 👉 **Du brauchst:** Klare Informationen
- 👉 **Du gibst:** Schnelles Verständnis

Thema/Bereich: Aufmerksamkeit/Kopf



Auffassungsgabe erklärt
in **90 Sekunden** – schau dir
das Kurzvideo auf [YouTube](#) an.

In einem Satz: Du verstehst schnell und kannst Zusammenhänge erkennen, die anderen lange verborgen bleiben.

- Du kommst in eine neue Situation – und **weisst sofort**, was los ist.
- Du **lernst blitzschnell**, während andere mehrfach nachfragen müssen.
- Du **denkst mit**, während andere zuhören – und oft schon einen Schritt weiter.
- Du **brauchst keine Wiederholungen** – einmal reicht, und du hast es verstanden.
- Du **erkennst Muster und ziehst Schlüsse** – lange bevor andere anfangen nachzudenken.

Deshalb ist Auffassungsgabe deine **Superkraft**

Andere **profitieren** von deiner Auffassungsgabe. Hier sind 5 Gründe, warum:

1. Weil du **keine langen Erklärungen** und Einführungen brauchst – die gibst du dir selbst.
2. Weil du selbst die komplexesten Probleme **in kürzester Zeit** durchdringen kannst.
3. Weil du **Querverbindungen sehen** kannst, die andere erst nach langer Zeit entdecken.
4. Weil du Wissen nicht nur speicherst, sondern im richtigen Moment auch **schnell abrufen** kannst.
5. Weil du geistig oft **einen Schritt voraus** bist – und schon siehst, was andere noch planen.

Wusstest du schon ...



... dass Menschen mit guter Auffassungsgabe in fast allen Berufsbildern **höhere Leistungen?**

... dass Menschen mit guter Auffassungsgabe messbar **schneller und nachhaltiger** neue Fähigkeiten lernen?

... dass eine gute Auffassungsgabe mit höherer Bildung, einem höheren Status und **längerer Lebensdauer** zusammenhängt?

Auffassungsgabe ist wertvoll – steh zu ihr

«**Natürlicher Verstand kann fast jeden Grad von Bildung ersetzen, aber keine Bildung den natürlichen Verstand.**» Mit diesem Satz brachte **Arthur Schopenhauer** Auffassungsgabe auf den Punkt.

Auffassungsgabe bedeutet, zu beobachten, zu verstehen und zu kombinieren – noch bevor andere merken, dass es überhaupt etwas zu begreifen gibt. Nimm sie an, so wie sie ist – und sie wird dich führen, wo andere noch suchen.

10



Auffassungsgabe

Die Stärke der Schnelldenkerinnen und Schnelldenker

Mach deine Stärke zur **guten Gewohnheit**

Schlummert deine Auffassungsgabe? **Erwecke sie wieder zum Leben**, indem du sie auf neue Art und Weise in den Alltag und Beruf einbaust. Zum Beispiel:

- **Für dich:** Probier heute etwas Neues aus – und beobachte, wie schnell du den Dreh raushast.
- **Im Job:** Sag heute «Nein, danke», wenn dir jemand etwas erklären will, was du schon weißt.
- **In Beziehungen:** Lass andere einmal etwas selbst begreifen – und freu dich auf den Aha-Moment.
- **In der Gesellschaft:** Hör einer Diskussion zu – und errate, in welche Richtung sie sich entwickeln wird.
- **Joker:** Versuch einmal, ein neues Möbelstück ohne Anleitung oder Hilfe anderer aufzubauen.

Wann hast du zuletzt ...



... gespürt, **wie gut es sich anfühlt**, etwas sofort zu begreifen – ganz ohne Erklärung?

... erlebt, wie **selbstverständlich** du dich in einer neuen Situation zurechtgefunden hast?

... gemerkt, **wie schön es ist**, wenn dein Verstand wie von selbst Verbindungen zieht?

Es ist egal, was du tust. Wichtig ist, dass du es wirklich machst – und danach überlegst:

Tat es dir gut? Dann mach mehr davon. War es richtig gut? **Mach es zur Routine.**

Mach Platz für deine **Komplementärstärken**

40



Ausdrucksfähigkeit

Fällt es dir schwer, Verständnis aufzubringen, wenn andere zu langsam denken? Das ist okay. Aber erinnere dich: Andere brauchen manchmal deine **Hilfe**, um mitzukommen.

Du musst dein Wissen nicht bis zur Unkenntlichkeit vereinfachen. Aber lern zu erkennen, wann **einfache Worte** weiterführen als komplexe Erklärungen. So lässt du andere an deinem Verständnis teilhaben.

44



Präsenz

Lern zu erkennen, wann du deine Auffassungsgabe ruhig **zeigen** darfst. Schau zu, wie es andere machen – oder stell dich selbst auf die Bühne. Überlass das Rampenlicht nicht denen, die nichts zu sagen haben.

41



Inspirationsfähigkeit

Lern zu erkennen, wann andere kurz vor einem Durchbruch stehen. Lass dann den letzten **Schubser** von jemand anderem kommen – oder gib ihn selbst. Nichts bleibt länger im Kopf als ein eigener Aha-Moment.

Sei aufmerksam – und probiere Neues aus

Ein reifer Umgang mit deinen Komplementärstärken bedeutet, ihren Wert zu erkennen und ihnen **Raum zu geben**. Sei aufmerksam für Situationen, in denen sie gefragt sind, tritt einen Schritt zurück und lass andere glänzen – oder probiere selbst eine **kleine Geste** in ihrem Sinne aus. Beobachte genau, was sich verändert, und **mach mehr von dem, was wirkt**.

Max, diese **Stärken** zeichnen dich aus

- | | |
|--|--|
| <p>1  Forschungsdrang
Du kannst neugierig bleiben und immer wieder neue Fragen stellen.</p> <p>2  Diskretion
Du kannst Geheimnisse wahren und unauffällig bleiben.</p> <p>3  Verständnisfähigkeit
Du kannst dich in andere hineinversetzen und ihre Perspektive verstehen.</p> <p>4  Wahrnehmungsfähigkeit
Du kannst vieles gleichzeitig aufnehmen und dir einprägen.</p> <p>5  Wachsamkeit
Du kannst böse Absichten erkennen und Lügen durchschauen.</p> <p>6  Weitsicht
Du kannst vorausschauend denken und Pläne schmieden.</p> | <p>7  Selbstsicherheit
Du kannst auf deine Fähigkeiten vertrauen und gelassen bleiben.</p> <p>8  Intuition
Du kannst auf dein Bauchgefühl vertrauen und intuitiv richtig entscheiden.</p> <p>9  Teamgeist
Du kannst konstruktiv zusammenarbeiten und gemeinsame Ziele verfolgen.</p> <p>10  Auffassungsgabe
Du kannst neue Informationen schnell erfassen und einordnen.</p> |
|--|--|
- Deine Stärken machen dich stark**

Deine 10 Stärken zeigen, wer du bist. Sie sind dein einzigartiger Beitrag, den niemand sonst leisten kann. **Lebe im Einklang mit ihnen** – und du wirst glücklicher und leistungsfähiger.

Das sind keine Stärken, doch **du kannst es** auch

- | | |
|---|--|
| <p>11  Unparteilichkeit
Neutral bleiben und zwischen Interessen vermitteln</p> <p>12  Selbstbeherrschung
Bedürfnisse zurückstellen und Versuchungen widerstehen</p> <p>13  Gerechtigkeitssinn
Fair bleiben und alle gleich behandeln</p> <p>14  Talentförderung
Potenzial erkennen und besondere Menschen gezielt fördern</p> <p>15  Hilfsbereitschaft
Die Bedürfnisse anderer wahrnehmen und für sie da sein</p> <p>16  Bescheidenheit
Bescheiden bleiben und mit wenig zufrieden sein</p> | <p>17  Schaffensdrang
Anpacken und Dinge mit viel Energie voranbringen</p> <p>18  Kreativität
Neue Dinge erschaffen und unkonventionell denken</p> <p>19  Reflexionsfähigkeit
Kritik annehmen und aus Fehlern lernen</p> <p>20  Realismus
Sachlich und auf dem Boden der Tatsachen bleiben</p> |
|---|--|
- Du hast viele weitere Fähigkeiten**

Neben deinen Stärken hast du viele Fähigkeiten, die du dir angeeignet hast. Du kannst sie abrufen, wenn du sie brauchst – aber **sie geben dir keine Energie** und sind nicht das, was dich ausmacht.

Das **kostet** dich eher Energie

- | | |
|---|---|
| 21  Abgrenzungsvermögen
«Nein» und «Stopp» sagen | 37  Verbindlichkeit
Versprechen einhalten |
| 22  Pflichtbewusstsein
Regeln einhalten | 38  Selbstfürsorge
Sich gut um sich kümmern |
| 23  Gefahrenbewusstsein
Risiken frühzeitig erkennen | 39  Konzentrationsfähigkeit
Lange konzentriert bleiben |
| 24  Emotionsregulation
Die Fassung behalten | 40  Ausdrucksfähigkeit
Klar und verständlich sprechen |
| 25  Wertschätzung
Dankbarkeit zeigen | 41  Inspirationsfähigkeit
Viel in anderen auslösen |
| 26  Kampfgeist
In den Wettbewerb treten | 42  Wertebindung
Seinen Werten treu bleiben |
| 27  Humor
Andere zum Lachen bringen | 43  Transparenz
Bei der Wahrheit bleiben |
| 28  Tapferkeit
Probleme trotz Angst angehen | 44  Präsenz
Aufmerksamkeit auf sich ziehen |
| 29  Strukturiertheit
Gründlich nachdenken | 45  Streitbarkeit
Konflikte austragen |
| 30  Konsensfähigkeit
Verantwortung abgeben | 46  Aufgeschlossenheit
Neuen Menschen offen begegnen |
| 31  Expressivität
Gefühle ausdrücken | 47  Optimismus
Stets die Hoffnung bewahren |
| 32  Ambition
Ehrgeizige Ziele setzen | 48  Risikobereitschaft
Kalkulierte Risiken eingehen |
| 33  Flexibilität
An Veränderungen anpassen | |
| 34  Genussfähigkeit
Das Leben genießen | |
| 35  Positionierung
Einen Standpunkt einnehmen | |
| 36  Entscheidungsfähigkeit
Verantwortung übernehmen können | |

Lass die Stärken anderer wirken

Es gibt Fähigkeiten, die dir schwerfallen. Du kannst sie trainieren, doch der Aufwand ist selten gerechtfertigt. Sinnvoller ist, zu erkennen, wann sie gefragt sind. Halte dich dann zurück und **lass andere glänzen**, die diese Stärken mitbringen. So setzt ihr gemeinsam das grösste Potenzial frei. Vergiss nicht: Kein Mensch ist perfekt. Lass dich nicht von dem verunsichern, was dir fehlt, sondern **sei stolz auf das, was du kannst**.

Das **steckt hinter** den Themen und Bereichen



Ich

Dieser Bereich steht für Souveränität und Eigenständigkeit. Es geht darum, den eigenen Weg zu gehen und Grenzen zu ziehen. Das zentrale Bedürfnis: Eine eigene Persönlichkeit sein.

Unabhängigkeit

Menschen mit diesem Thema wollen frei und unbeeinflusst bleiben. Sie legen Wert auf Neutralität und Eigenständigkeit. Ihr Bedürfnis ist, sich von Erwartungen anderer abzugrenzen.

Selbstständigkeit

Menschen mit diesem Thema wollen Einfluss. Sie wollen sich behaupten, selbst entscheiden und ihren Weg bestimmen. Ihr Bedürfnis ist, als Gestaltende ihres Lebens anerkannt zu sein.



Wir

Dieser Bereich steht für Kooperation und Verbundenheit. Es geht darum, Verantwortung zu teilen und Sinn im Miteinander zu finden. Das zentrale Bedürfnis: Teil von etwas sein.

Parteilnahme

Menschen mit diesem Thema stehen für etwas ein. Sie vertreten Standpunkte, fördern gezielt andere und zeigen Empathie. Ihr Bedürfnis ist, für Menschen einzutreten, die ihnen wichtig sind.

Teamfähigkeit

Menschen mit diesem Thema brauchen das Miteinander. Sie wollen gemeinsam handeln, Verantwortung teilen und Kompromisse finden. Ihr Bedürfnis ist Zugehörigkeit zu einer Gruppe.



Nein

Dieser Bereich steht für Vorsicht und Schutz. Es geht darum, innezuhalten, Risiken zu erkennen und sich abzusichern. Das zentrale Bedürfnis: Abwarten und beobachten.

Besonnenheit

Menschen mit diesem Thema handeln bedacht. Sie achten auf Risiken, halten inne und wahren Diskretion. Ihre Bedürfnisse sind Sicherheit und Schutz – für sich und andere.

Skepsis

Menschen mit diesem Thema prüfen kritisch. Sie wollen Klarheit, stellen Fragen und vertrauen eher auf Fakten als auf Meinungen. Ihr Bedürfnis ist, sich nicht täuschen zu lassen.



Ja

Dieser Bereich steht für Offenheit und Vertrauen. Es geht darum, Neues zu begrüßen und Chancen zu ergreifen. Das zentrale Bedürfnis: Sich voll ins Leben stellen.

Konfrontation

Menschen mit diesem Thema suchen Klarheit im Austausch. Sie kommunizieren direkt, gehen Risiken ein und stellen sich Herausforderungen. Ihr Bedürfnis ist, Konflikte zu lösen.

Vertrauen

Menschen mit diesem Thema setzen auf Zuversicht. Sie glauben an sich, sehen das Gute in anderen und bleiben hoffnungsvoll. Ihr Bedürfnis ist, an etwas Gutes glauben zu können.



Was bedeuten die unterschiedlichen Farben?

Das CLYOScope® ist in 16 Themen und 8 Bereiche gegliedert. Die Themen und Bereiche fassen ähnliche Eigenschaften zusammen und zeigen, welche **Haltungen, Motive und Bedürfnisse** dahinterliegen.

Oben sind die Themen und Bereiche **farblich markiert**, in denen deine Stärken liegen. Diese sind dir vertraut und stimmig. Nicht markierte Felder wirken dagegen ungewohnt oder sogar befremdlich.

Auf dieser Seite siehst du die **ersten 4 Bereiche** – auf der nächsten Seite folgen die weiteren 4.

Das **steckt hinter** den Themen und Bereichen



Kopf

Dieser Bereich steht für Klarheit und Orientierung. Es geht darum, Strukturen zu schaffen und Zusammenhänge zu verstehen. Das zentrale Bedürfnis: Das Leben in geregelte Bahnen lenken.

Selbststeuerung

Menschen mit diesem Thema wollen innere Ordnung. Sie regulieren Gefühle, stellen Bedürfnisse zurück und handeln langfristig. Ihr Bedürfnis ist Kontrolle über das eigene Leben.

Aufmerksamkeit

Menschen mit diesem Thema wollen verstehen. Sie fokussieren, beobachten genau und erfassen Zusammenhänge. Ihr Bedürfnis ist Klarheit durch wache Wahrnehmung.



Herz

Dieser Bereich steht für Echtheit und Ausdruck. Es geht darum, Gefühle zu zeigen und eine Leidenschaft für etwas zu entwickeln. Das zentrale Bedürfnis: Sich ausdrücken.

Spontanität

Menschen mit diesem Thema suchen Lebendigkeit. Sie folgen dem Bauchgefühl, zeigen Emotionen und genießen den Augenblick. Ihr Bedürfnis ist Authentizität im Erleben.

Ausstrahlung

Menschen mit diesem Thema wollen Resonanz. Sie treten präsent auf, teilen Wissen und entfachen Begeisterung. Ihr Bedürfnis ist, Wirkung zu entfalten und andere zu bewegen.



Fest

Dieser Bereich steht für Hilfsbereitschaft und Beständigkeit. Es geht darum, sich und anderen treu zu bleiben. Das zentrale Bedürfnis: Immer da sein können.

Genügsamkeit

Menschen mit diesem Thema schätzen Einfachheit. Sie bleiben bescheiden, zeigen Dankbarkeit und verzichten auf Überfluss. Ihr Bedürfnis ist ein respektvolles Miteinander.

Beständigkeit

Menschen mit diesem Thema wollen Verlässlichkeit. Sie leisten viel, bleiben ihren Prinzipien treu und leisten kontinuierlich. Ihr Bedürfnis ist etwas zu haben, was Bestand hat.



Frei

Dieser Bereich steht für Entfaltung und Erneuerung. Es geht darum, Neues zu schaffen und Routinen zu hinterfragen. Das zentrale Bedürfnis: Platz für Neues schaffen.

Wachstum

Menschen mit diesem Thema streben nach Entwicklung. Sie verfolgen ehrgeizige Ziele, suchen Herausforderungen und lassen sich von Neuem begeistern. Ihr Bedürfnis ist Fortschritt.

Improvisation

Menschen mit diesem Thema suchen Freiheit zum Gestalten. Sie denken kreativ, hinterfragen Routinen und passen sich an Veränderungen an. Ihr Bedürfnis ist Spielraum für Neues.



Was bedeuten die unterschiedlichen Farben?

Das CLYOScope® ist in 16 Themen und 8 Bereiche gegliedert. Die Themen und Bereiche fassen ähnliche Eigenschaften zusammen und zeigen, welche **Haltungen, Motive und Bedürfnisse** dahinterliegen.

Oben sind die Themen und Bereiche **farblich markiert**, in denen deine Stärken liegen. Diese sind dir vertraut und stimmig. Nicht markierte Felder wirken dagegen ungewohnt oder sogar befremdlich.

Auf dieser Seite siehst du die **zweiten 4 Bereiche** – auf der vorherigen Seite findest du die ersten 4.

Wie kann es für dich **weitergehen**?

Du hast nun deine Stärken kennengelernt und begonnen, sie in Alltag und Beruf einzusetzen – immer auch mit Blick auf deine Komplementärstärken. Deine Entwicklung ist jedoch **kein einmaliger Schritt**, sondern **ein Weg**, den du ein Leben lang beschreitest.

Manchmal stösst du dabei auf **Hindernisse**: Du kommst nicht voran, erhältst immer wieder ähnliches Feedback oder hast das Gefühl, im Kreis zu laufen. Dann kann es helfen, die **Perspektive zu erweitern** – zum Beispiel **im Austausch mit einem Coach**.

Auf clyos.ch findest du Coaches mit **verschiedenen Schwerpunkten** – von Beruf und Karriere über Beziehungen bis hin zu persönlicher Entwicklung. Dort kannst du jemanden auswählen, **der zu dir passt** – vor Ort oder online, in dem Umfang, den du brauchst.

Zum Einstieg bieten viele Coaches ein **30-minütiges gratis Erstgespräch** an. So kannst du prüfen, ob die Chemie stimmt und der Austausch dich weiterbringt.

Änderungen sind schwer



Du weisst jetzt eigentlich, was zu tun ist – und trotzdem klappen manche Dinge einfach nicht. **Damit bist du nicht allein:**

- Rund **40 %** der Erwachsenen fühlen sich oft gestresst oder kommen nicht weiter.
- Etwa **1 von 4** sucht im Leben professionelle Hilfe – viele mehr würden es gern tun.
- Über **70%** profitieren von Coaching durch höhere Leistung und Kommunikation.
- Mit Coaching ist die Chance, seine Ziele zu erreichen, etwa **doppelt** so hoch wie ohne.
- Nach Coaching steigt die Chance auf Beförderung um etwa **60%** an.

Scheue dich daher nicht, Hilfe anzunehmen – es ist ein Schritt, der sich **vielfach auszahlt**.

Verschenke Stärken – Teile deine Erfahrung

Vielleicht kennst du jemanden, der auch neugierig auf seine Stärken ist. Ein Geburtstag, ein Fest oder einfach ein besonderer Anlass ist eine gute Gelegenheit, das CLYOScope® zu verschenken. So schenkst du nicht nur **ein Erlebnis**, sondern auch einen neuen Blick auf das, **was diese Person einzigartig macht**. Und das Schönste: Ihr könnt eure **Erfahrungen teilen** und euch auf Augenhöhe über das austauschen, was ihr aneinander schätzt.

Impressum

CLYOS AG

Grindelstrasse 5 · 8304 Wallisellen · Schweiz

info@clyos.ch · clyos.ch

Datenschutz: www.clyos.ch/datenschutz

AGB: www.clyos.ch/agb

© 2025 CLYOS AG. Alle Rechte sind urheberrechtlich geschützt.

Alle im Report verwendeten Emojis und Icons stammen von [OpenMojii](https://openmoji.org) – dem Open-Source Emoji- und Icon-Projekt. Lizenz: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Startup

Universität
Zürich ^{UZH}

Hinweis bei psychischen Krisen

Dieser Report dient der eigenen Reflexion und ersetzt keine psychologische Therapie. Bei akuten Krisen findest du hier schnelle Hilfe:

- **Deutschland:** www.telefonseelsorge.de
- **Schweiz:** www.wie-gehts-dir.ch
- **Österreich:** www.boep.or.at