

# Meine Licht- und Schattenseiten

## ANLEITUNG

Jeder Mensch trägt so genannte „Licht- und Schattenseiten“ in sich. Zu den Lichtseiten gehören Stärken, Talente, innere Motivation und positiv besetzte Eigenschaften – sie alle geben uns Kraft. Die Schattenseiten sind oft blinde Flecken – Eigenschaften oder Verhaltensweisen –, die unangenehm oder negativ besetzt und damit hinderlich sein können, wenn sie unbeachtet bleiben. Wer seine Licht- und Schattenseiten kennt, kann sie gezielt nutzen, entweder als direkte Stärke oder als Wissen um die eigenen Schwächen, um mit ihnen umzugehen. Aber nicht alle Schattenseiten oder Schwächen müssen behoben werden. Denn auch in manchen vermeintlichen Schwächen können Talente und Stärken schlummern. Es gibt zwei hilfreiche Betrachtungsweisen, um vermeintliche Schwächen zu rehabilitieren beziehungsweise als Stärken zu nutzen:

- Situation, Rolle und Kontext: Stellen Sie sich einen Kollegen vor, der durch seine langsame (und detailverliebte) Arbeitsweise alle zur Weißglut bringt. In einem anderen Projekt ist diese „Schwäche“ vielleicht genau die Kompetenz, die gebraucht wird.
- Über- oder Untertreibung einer Eigenschaft: Im Geiz steckt die Sparsamkeit, im aggressiven Auftreten die Durchsetzungskraft, in der Unverbindlichkeit die Kreativität und im Hang zur Konfliktvermeidung die Fähigkeit zur Diplomatie. Auch in Schwächen und Nachteilen können wertvolle Stärken und Ressourcen liegen. Diese müssen jedoch aktiv gehoben, also bewusst angestrebt werden.

## Wo liegen Ihre Stärken, wo Ihre Schwächen?

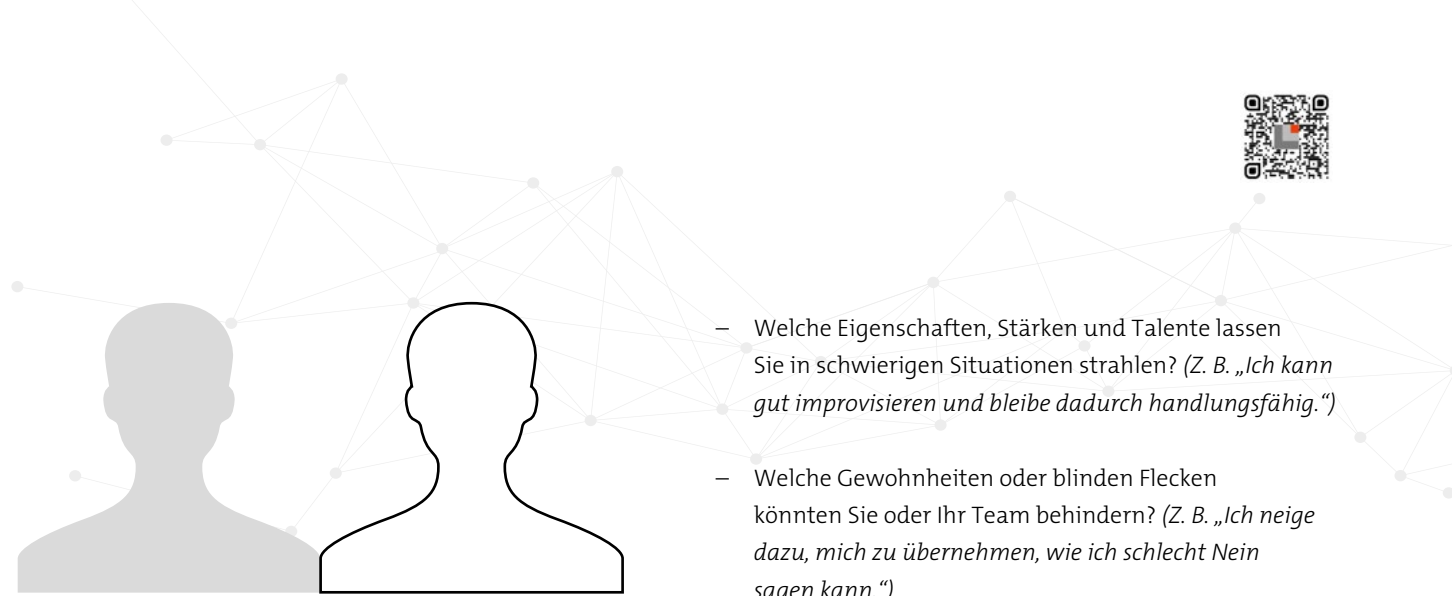
Erkennen Sie Ihre Licht- und Schattenseiten, um Ihre Stärken gezielt einzusetzen und Herausforderungen souverän zu meistern. Dieses Tool hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen und bewusster mit Ihren Stärken und Herausforderungen umzugehen. Wer seine Potenziale und Stolpersteine kennt, kann gezielter handeln und sich weiterentwickeln.

Beide Seiten sind somit wertvolle Ressourcen, um sich selbst besser steuern und Widerstände, Blockaden oder Konflikte besser verstehen und überwinden zu können. In diesem Tool können alle Eigenschaften und ihre Qualitäten festgehalten werden, um sie bewusst zu machen und mit ihnen zu arbeiten.

### Schritte 1: Licht- und Schattenseiten reflektieren

Denken Sie im ersten Schritt an Ihre hellen Licht- und Ihre dunklen Schattenseiten. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt – oft zeigt sich unser wahres Potenzial erst, wenn wir es bewusst betrachten. Tragen Sie dafür Ihre Lichtseiten in die weiße Hälfte des dargestellten Menschen ein, Ihre Schattenseiten in die graue Hälfte. Nutzen Sie die folgenden Fragen, um Ihre persönlichen Licht- und Schattenseiten herauszuarbeiten:

- Welche positiven Verhaltensweisen fallen Ihnen sofort ein? (Z. B. „Ich bin strukturiert und bringe Ordnung in chaotische Situationen.“)
- Welche negativen Verhaltensweisen fallen Ihnen sofort ein? (Z. B. „Ich werde schnell ungeduldig, wenn nicht alles nach Plan läuft.“)
- Welche Ihrer Verhaltensweisen fallen anderen positiv oder negativ auf? (Z. B. „Mein Team sagt oft, dass ich gut organisieren kann.“, „Mein Team empfindet mich manchmal als zu perfektionistisch.“)



- Welche Verhaltensweisen wiederholen sich, wenn Sie unter Stress stehen? (Z. B. „In stressigen Situationen werde ich still und ziehe mich zurück.“)
- Was könnten andere als schwierig empfinden? (Z. B. „Ich tue mich schwer damit, Entscheidungen schnell zu treffen, weil ich alles analysieren will.“)
- Welche Eigenschaften helfen Ihnen in Stresssituationen? (Z. B. „Ich kann mich schnell an neue Gegebenheiten anpassen.“)
- Wo liegen Ihre besonderen Talente? Wo bringen Sie sich am besten ein? (Z. B. „Ich kann komplexe Themen verständlich erklären.“)
- Wo stehen Sie sich manchmal selbst im Weg? Wovor haben Sie Angst? (Z. B. „Ich habe Angst davor, Fehler zu machen.“)

- Welche Eigenschaften, Stärken und Talente lassen Sie in schwierigen Situationen strahlen? (Z. B. „Ich kann gut improvisieren und bleibe dadurch handlungsfähig.“)
- Welche Gewohnheiten oder blinden Flecken könnten Sie oder Ihr Team behindern? (Z. B. „Ich neige dazu, mich zu übernehmen, wie ich schlecht Nein sagen kann.“)

### Schritt 2: Licht- und Schattenseiten analysieren

In diesem Schritt geht es darum, sich der jeweiligen Qualitäten der Licht- und Schattenseiten bewusst zu werden. Denken Sie nun an Ihr aktuelles oder ein bevorstehendes Projekt und/oder an eine Herausforderung in Ihrem Arbeitsalltag. Schauen Sie sich Ihre gesammelten Licht- und Schattenseiten (Schritt 1) an und tragen Sie Ihre Licht- und Schattenseiten in die 4-Felder-Matrix ein. Überlegen Sie:

- Welche meiner Lichtseiten sind in dieser Herausforderung besonders nützlich?
- Welche meiner Schattenseiten könnten mich behindern?
- Gibt es eine Schattenseite, die in dieser Situation sogar vorteilhaft sein könnte?
- Welche Stärken und Schwächen beeinflussen sich gegenseitig?



vorteilhaft

hinderlich


Schattenseiten

Lichtseiten

### Schritt 3: Stärkenplan entwickeln

Nachdem Sie Ihre Licht- und Schattenseiten analysiert haben, geht es nun darum, einen konkreten Plan zu entwickeln, wie Sie Ihre Stärken gezielt einsetzen und mit Ihren Herausforderungen bewusst umgehen können.

Stellen Sie sich dazu zwei zentrale Fragen:

- Wie kann ich meine Lichtseiten/Stärken gezielt für die anstehende Herausforderung einsetzen?

*Beispiel: Wenn Ihre Stärke „klare Kommunikation“ ist, können Sie diese bewusst einsetzen, indem Sie Meetings moderieren.*

- Wie kann ich meine Schattenseiten ausgleichen oder sogar positiv transformieren?

*Beispiel: Wenn Sie zu Perfektionismus neigen, können Sie lernen, sich bewusst realistische Ziele zu setzen, um sich nicht in Detailarbeit zu verzetteln.*



Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre zentralen Licht- und Schattenseiten aus Schritt 2 zu übertragen, ihre jeweilige(n) Qualität(en) festzuhalten und geeignete Strategien zu entwickeln, diese bewusst zu nutzen oder zu transformieren:

Eigenschaft	Qualität	Strategie zur Nutzung oder Transformation



FORMULARE UND MEHR

### TIPP:

Es kann darüber hinaus hilfreich sein, ein „Licht- und Schattenseiten-Tagebuch“ über den Zeitraum des anstehenden Projektes oder der Herausforderung zu führen, in dem Sie jederzeit neu auftauchende Stärken und Schwächen notieren und bei Bedarf bewerten können.



### **Menschen. Unternehmen. Zukunft!**

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: [www.rkw-kompetenzzentrum.de](http://www.rkw-kompetenzzentrum.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Energie

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages