

FIND DINE PERSONLIGE STYRKER



 **Mindhelper.dk**
Guider unge gennem hårde tider

Indhold

- “De 24 styrker: Derfor er det vigtigt at kende dine stærke sider” (S. 1)
- Oversigt over de 24 styrker (S. 3-4)
- Find frem til dine personlige styrker (S. 5)
- Giv os din mening + Lidt om Mindhelper (S. 6)

De 24 styrker: Derfor er det vigtigt at kende dine stærke sider

Kloge folk har fundet ud af, at der findes 24 grundlæggende styrker. Ingen har dem alle. Men alle har nogle. Bliv klogere på, hvad styrker er - og hvorfor det er vigtigt, at du kender dine stærke sider.

Forestil dig, at du sidder i toget. Over for dig sidder en mand i en sort frakke. Pludselig rømmer han sig. Kigger dig lige i øjnene. Og spørger: "Hvad er dine styrker egentlig?"

Du bliver sikkert lidt paf. Tænker: 'Hvor er den nærmeste udgang?' Men pyt med det. Lige nu laver vi bare et tankeeksperiment. Så prøv at lege med.

Hvad ville du egentlig svare?

De fleste ville nok fremstamme et 'Hmm, det ved jeg ikke rigtigt ...' Og lidt efter nå frem til, at de da egentlig er ret gode til at spille FIFA eller bage sprøde ananas-fritter med kokoscremé. Den slags.

Okay, lad os gemme den creepy mand i toget væk nu. Han har gjort det, han skulle. Han har nemlig bragt os et vigtigt skridt tættere på, hvad styrker er og ikke er...

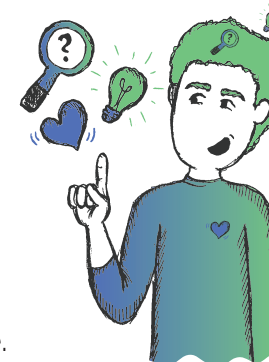
Der er forskel på styrker og færdigheder

At spille FIFA og bage er begge smadder gode ting at kunne. Men det er ikke *styrker*. Det er *færdigheder*.



For at finde frem til dine styrker skal du et spadestik dybere. Spørg dig selv: Hvad er det egentlig, der gør dig god til bestemte ting? Hvilke dybereliggende styrker trækker du på?

Der kan fx være mange grunde til, at du er god til at bage. Måske er din styrke, at du er kreativ. At dit hoved bobler med idéer til nye mesterværker. Men forklaringen kan også være, at du træner hårdt. At du bliver ved og ved - også når alt går dig imod. Så er en af dine styrker sikkert, at du er vedholdende.



Og hvem ved...måske er du både kreativ og vedholdende.

Sig goddag til de 24 styrker

Nu har du allerede mødt to styrker: nemlig kreativitet og vedholdenhed. Men der er flere. Psykologer har fundet frem til, at der findes 24 grundlæggende styrker. Ingen har dem alle. Men alle har nogle af dem. Andre styrker er fx: samarbejde, mod og humor.

På side 3-4 i hæftet her kan du se en oversigt over alle 24 styrker. Tjek den ud - og find dine personlige styrker.

Kend dine styrker - 4 gode grunde

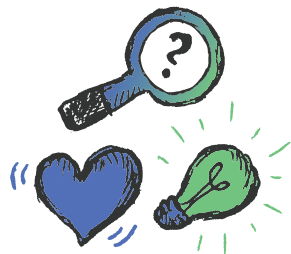
1. Du lærer dig selv bedre at kende
2. Du får bedre selvværd og bliver gladere
3. Du bliver bedre til at håndtere modgang
4. Du får lettere ved at træffe gode valg

Okay, men hvordan finder jeg så frem til mine styrker?

For nogle er det easy peasy. De tjekker oversigten med de 24 styrker - og vupti, så har de sat en håndfuld krydser.

For andre er det sværere. Måske har du aldrig tænkt over dine styrker før?

Måske tænker du:
'Jeg har da ingen styrker'.



Det er helt naturligt at have det sådan. Men tro os, når siger, at ALLE har styrker - også dig. Nogle gange kræver det bare lidt ekstra gravearbejde at finde frem til dem. Her får du et par tips til det:

1. Tænk på, hvad du har let ved (og hvad der gør dig glad)

Læg mærke til, hvornår tingene virkelig kører for dig. Det er typisk i de situationer, du trækker på dine styrker. Du har det godt og føler dig på hjemmebane.

Er det fx, når du har hjulpet en ven, der er ked af det? Så kan

en af dine styrker være omsorg. Eller styrede du for vildt, da du anførte fodboldholdet? Så er du måske en ledertype.

Kort sagt: Stop op, og stil dig selv spørgsmålet: *Hvorfor er jeg egentlig god til at [udfyld selv]?* Overvej hvilke af de 24 styrker du trækker på.

2. Få hjælp af venner og familie

Tit er det svært at få øje på egne styrker. Har du det sådan, så grib fat en ven. Kig på oversigten over de 24 styrker sammen. Og snak om hvilke styrker I ser hos hinanden. Tit vil du opdage, at andre ser styrker i dig, som du ikke selv har tænkt på.



De 24 styrker



KREATIVITET



NYSGERRIGHED



DØMMEKRAFT



VIDEBEGÆR



VISDOM



MOD



VEDHOLDENHED



ÆRLIGHED



ENTUSIASME



RELATIONER



OMSORG



SOCIAL INTELLIGENS



VÆRDSÆTTELSE



TAKNEMMELIGHED



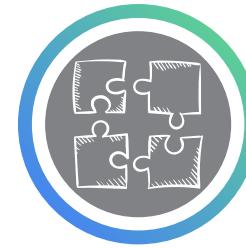
OPTIMISME



HUMOR



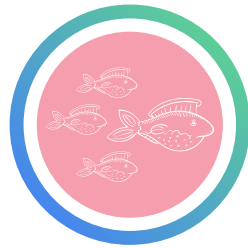
SPIRITUALITET



SAMARBEJDE



RETFÆRDIGHED



LEDERSKAB



TILGIVELSE



BESKEDENHED



OMTANKE



SELVKONTROL

Beskrivelser af de 24 styrker



KREATIVITET: Du tænker tit 'Hmm, *gad vide, om det kan gøres på en ny eller smartere måde?*' Du er god til at få idéer.



VIDEBEGÆR: Du elsker at lære nye ting. Du suger viden til dig både i skolen og i fritiden.



VEDHOLDENHED: Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.



RELATIONER: Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.



VÆRDSÆTTELSE: Du er god til at få øje på det smukke i livet. Om det er et flot landskab eller et perfekt saxespark, så er du helt solgt.



HUMOR: Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.



RETTFÆRDIGHED: Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt - også selvom du ikke nødvendigvis er enig med dem.



BESKEDENHED: Du er ikke typen, der råber "*Se mig! Se mig!*" Heller ikke når alting bare kører for dig.



NYSGERRIGHED: Du elsker at stille spørgsmål og fordybe dig. Ligesom Spørge Jørgen, der altid spørger "*hvorfor dit og hvorfor dat*".



VISDOM: Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er nemlig god til at åbne nye perspektiver.



ÆRLIGHED: Du taler sandt. Samtidig gør du sjældent ting, der strider imod dine værdier og principper.



OMSORG: Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.



TAKNEMMELIGHED: Du sætter pris på både små og store ting i livet. '*Tak*' er et af dine yndlingsord. Folk omkring dig ved, at de betyder noget for dig.



SPIRITUALITET: Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.



LEDERSKAB: Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.



OMTANKE: Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.



DØMMEKRAFT: Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundig og drager sjældent forhastede konklusioner.



MOD: Du er ikke bange for at kaste dig ud i nye udfordringer. Du siger din mening og tør at gå egne veje.



ENTUSIASME: Når du bliver optaget af noget, går du 100 % ind i det. Du er fuld af begejstring og engagement.



SOCIAL INTELLIGENS: Du er god til at leve dig ind i andre. Folk omkring dig føler sig godt tilpas i dit selskab.



OPTIMISME: Du ser det gode i livet - også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker '*Det skal nok gå*'.



SAMARBEJDE: Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.



TILGIVELSE: Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.



SELVKONTROL: Du har stor selvdisciplin. Følelser og impulser løber sjældent af med dig.

Find frem til dine styrker

Styrker du selv ser

Alle har én eller flere styrker. Kig på oversigten over de 24 styrker - og tænk over hvilke af styrkerne, du har. Skriv dem ned herunder:



Styrker andre ser hos dig

Nogle gange er det svært at få øje på egne styrker. Det er helt normalt. Få hjælp af andre til at finde dine styrker. Skriv dem ned herunder.



Giv os din mening

Har du idéer til, hvor vi forbedrer materialet om styrker?

Smut ind på mindhelper.dk/deltag
og giv os din mening.



Lidt om Mindhelper

På mindhelper.dk finder du råd og viden om alt fra kærestesorger til ensomhed og angst.

Du kan også se videoer med andre unge, der fortæller, om hvordan de er kommet gennem hårde tider.

Eller skriv til vores brevkasse og få gode råd.

Husk du kan også følge os på:

facebook.com/mindhelperDK

