

REPORT

JETZT  
WEISS  
ICH,  
**WAS  
IN  
MIR  
STECKT**

Geheime Talente zu erkennen und zu nutzen, dabei unterstützt Business-Coach Silke Kienecker Teilnehmerinnen ihrer Workshops. Wie sie das macht? Wir haben es getestet

**W**ir sind uns selbst zur besten Freundin geworden. Wissen um unsere Stärken und Vorzüge ebenso um unsere Schwächen, Macken. Hadern schon mal kurzzeitig mit uns, wenn etwas misslingt – aber kommen im Großen und Ganzen gut mit uns klar. Zumindest für die meisten Frauen ab 40 trifft diese Beschreibung wohl zu. Die Zeit, in der man sich ständig aufs Neue beweisen musste, ist passé, man ruht mehr in sich, zufriedener, gelassener. Schließlich kennen wir uns ja selbst am besten ... Oder nicht? Schlummern womöglich in vielen von uns noch Eigenschaften, Ressourcen, Stärken, die wir bisher nicht wahrgenommen und entsprechend nicht genutzt haben?

An diesem sonnigen Tag in Hamburg sind wir im Seminarraum von Business-Coach Silke Kienecker zusammengekommen, um das herauszufinden. Wir, das sind zehn Frauen von Mitte 30 bis Mitte 50, in unterschiedlichen Berufen tätig, vielfach in leitender Funktion, mit Kindern, ohne Kinder. Zehn gestandene Frauen mit zum Teil bunten, ungewöhnlichen Lebensläufen. Und alle

wollen wissen: Was steckt noch in mir? Deshalb haben wir im Vorfeld 144 Fragen beantwortet. Möglichst spontan, schnell, ohne großes Nachdenken, die Antwortmöglichkeiten reichten auf einer Zehn-Punkte-Skala von „Trifft sehr zu“ bis „Trifft gar nicht zu“. So wurde etwa danach gefragt, ob wir am liebsten allein arbeiten oder im Team, ob wir uns bei Diskussionen eher zurückhalten und vieles mehr. Silke Kienecker hat aus unseren 144 Antworten, basierend auf der sogenannten Lumina-Spark-Methode, zehn individuelle Persönlichkeitsprofile erstellt. 25 Seiten Text, schriftlich fixiert und gebunden, mit vielen farbigen Grafiken und erklärendem Text.

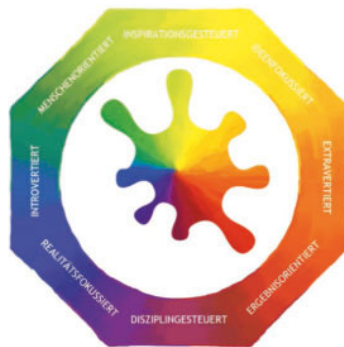
Die überreicht sie uns nun, und natürlich fangen wir sofort alle an, neugierig darin zu blättern. Doch bevor es in die Details geht, erklärt sie uns, was wir da vor uns haben: Lumina Spark, in England neu entwickelt, ist ein umfassendes Persönlichkeitsprofil, ein Instrument der Selbst- und Menschenkenntnis. Es sieht Einzelne als komplexe Charaktere, die unterschiedlich fühlen, denken, handeln und kommunizieren. Das soll als Bereicherung verstanden werden und nicht als Problem, etwa auf be-



**TALENTSUCHE**  
Autorin Frauke Döhring (links) im Lumina-Spark-Workshop

ruflichem Terrain in einem Team. Insgesamt werden 24 Eigenschaften erfasst, und zwar auf sogenannten „bipolaren Skalen“. Das, so Kienecker, unterscheidet Lumina Spark von anderen Tests, die meist auf Entweder-oder-Kriterien beruhen: Dort sei man entweder nur intro- oder extrovertiert. „Aber der Mensch ist viel komplexer, deshalb gilt bei Lumina Spark das Sowohl-als-auch-Prinzip.“ Ein überwiegend geselliger Mensch kann also auch öfter das Bedürfnis nach Rückzug haben, ein teamorientierter kann auch Chef sein, ein pragmatisch orientierter Kollege im Büro kann, vielleicht bisher nur bei seinem Hobby, vor Fantasie und Inspiration sprühen, ein disziplinierter durchaus spontan agieren, ein gefühlvoller zugleich messerscharf denken. Das leuchtet ein, und schon sind wir alle mit Feuereifer ▶

## Schlummern in mir Begabungen, die ich noch nicht kenne?



### Was kann ich gut?

**LUMINA SPARK** arbeitet mit dem Farbspektrum Gelb, Grün, Blau, Rot und seinen Schattierungen. Jede Farbe steht für Stärken, Gelb u. a. für Fantasie, Grün für Empathie, Rot für Tatkraft, Blau für Logik (siehe links). Die Anteile aller Eigenschaften, dargestellt in einem Farblecks, ergeben den individuellen „Splash“.



### 1 DAS BIN ICH

Teilnehmerin Dörthe legt sich quer über „ihre“ Stärken-Felder

### 2 DAS KANN ICH

Um die „Marke Ich“ zu destillieren, müssen wir unsere Talente kennen

dabei, unsere Profile zu studieren. Ich bin überrascht, denn tatsächlich finde ich mich sehr gut beschrieben.

Mein höchster Wert sei vermutlich persönliche Freiheit – ja, das stimmt, in meinen fast 30 Journalistenjahren hab ich mich stets aufs Neue für die Freiberuflichkeit entschieden. Auch mit der Darstellung anderer wichtiger Eigenschaften – faktenorientiert, kommunikativ und fantasievoll – sehe ich nicht nur mich, sondern vor allem meine journalistische Arbeit treffend beschreiben. Hier zeigt sich schon, wie sinnvoll das Sowohl-als-auch-Prinzip ist: Selbstredend muss ich mich immer an klare Fakten halten – aber in der Wahl von Worten und sprachlichen Bildern hilft mir meine Fantasie.

Spannend finde ich auch die farblich-grafische Darstellung meines Profils, mein höchster Farbanteil liegt im gelben Bereich,

## Ich sehe mich und meine Arbeit treffend beschrieben

und dazu lese ich, dass es mir besonders leichtfällt, Kontakt aufzunehmen und mich unter Menschen zu mischen. Alles richtig! Den anderen Frauen geht es offensichtlich wie mir. Auch Liz und Astrid, mit denen ich nach der Mittagspause jeweils als Zweier-team zusammenarbeite, um

unsere Kernkompetenzen herauszufiltern, sehen sich absolut bestätigt. Beide sind erfahrene Team-Managerinnen, beide befinden sich in einer Umbruchsituation, Liz ist noch in der Elternzeit, wird aber bald wieder in den Job einsteigen. Astrid wird mit ihrer Firma an einen neuen Standort umziehen und dort noch mehr Verantwortung übernehmen. Ihre Kernkompetenzen sehen beide ganz klar in ihrem Profil gespiegelt: 1. Initiativ sein. 2. Übersichtlich planen und organisieren können. 3. Konflikte erkennen und frühzeitig ansprechen. 4. Mitarbeiter coachen. 5. Übersetzen zwischen Fachbereichen.

Intensiv arbeiten wir zu zweit und im Plenum weiter mit dem Lumina-Spark-Profil und werden so auch immer vertrauter damit. Zum Abschluss des Seminars geht es darum, unsere „Marke Ich“ nicht nur herauszuarbeiten, sondern auch in einer „Marke Ich“-Präsentation persönlich darzustellen. Jede Teilnehmerin bekommt exakt zwei Minuten dafür Zeit. Und jede präsentiert

sich einfallsreich, redegewandt, selbstbewusst und humorvoll. Klar, dass es rauschenden Beifall gibt – ein tolles Finale. Es zeigt, wie gut es jeder von uns tut, uns unserer Stärken wieder bewusst zu werden.

Und was nützen uns die Erkenntnisse aus dem Workshop im „echten“ Leben? Silke Kienecker weiß es aus eigener Erfahrung. In ihrem „ersten Leben“, erzählt sie, habe sie sich als Redakteurin immer mit Berufsthemen beschäftigt. Dann machte sie ihre Ausbildung zum Business-Coach und sich damit selbstständig. Seither hat sie Hunderte von Frauen in Berufsdingen beraten, und wenn sie davon erzählt, merken alle ihre große Begeisterung. Denn: „Wer seine persönlichen Stärken und Talente kennt, kann sie gezielt ausbauen und für sich nutzen, um noch erfolgreicher und zufriedener zu werden.“

TEXT FRAUKE DÖHRING



## Stärken und Talente erkennen

### Coaching-Workshop „Marke Ich“

MIT SILKE KIENECKER

Der Workshop findet jeweils an einem Sonntag, 9.30 bis 17.30 Uhr statt. Die 6 bis maximal 18 Teilnehmerinnen bekommen als Basis ein individuell erstelltes Lumina-Spark-Profil. Im Seminar wird erarbeitet, wie Sie Ihre Talente und Stärken noch besser nutzen und ausbauen können.

#### TERMINE

Hamburg: am 7. November 2015

Köln: am 21. November 2015

München: am 28. November 2015

Kosten: 279 Euro inkl. Lumina-Spark-Persönlichkeitsprofil, weiterer Arbeits-Unterlagen, Getränke und Snacks

INFOS UND ANMELDUNG über [www.kienecker-coaching.de](http://www.kienecker-coaching.de)