

# 99 Merkmale von Veränderungs-Champions

Schauen Sie sich diese Liste von Merkmalen an, über die Menschen verfügen, und markieren Sie mindestens fünf Stärken, die Sie bei sich selbst erkennen können.

abenteuerlustig	ernsthaft	kühn	stabil
aktiv	fantasievoll	lebendig	stark
akzeptierend	findig	lebensbejahend	tapfer
anpassungsfähig	fix	liebevoll	treu
aufgeschlossen	flexibel	locker	umsichtig
aufmerksam	furchtlos	Macher	unbeugsam
aufrichtig	geduldig	mutig	verantwortungsbewusst
ausdauernd	gescheit	nachdenklich	vernünftig
begeisterungsfähig	geschickt	nachsichtig	verständnisvoll
schwungvoll	gesund	nicht kleinzukriegen	vertrauensvoll
besonders	gesund an Körper & Geist	nicht zu bremsen	visionär
beständig	gewinnendes Wesen	offen	voller Elan
dankbar	gründlich	offenherzig	vorsichtig
direkt	gut geerdet	optimistisch	wach
durchsetzungsfähig	gut organisiert	ordentlich	warmherzig
dynamisch	guten Willens	patent	würdig
effektiv	hartnäckig	positiv eingestellt	zäh
ehrfürchtig	heiter	reif	zufrieden
ehrgeizig	hingebungsvoll	sachkundig	zukunftsgerichtet
eifrig	hoffnungsvoll	scharfsichtig	zuverlässig
einfallsreich	intelligent	schlau	zuversichtlich
energiegeladen	interessiert	selbstsicher	
engagiert	klug	sensibel	
entscheidungsstark	kompetent	solide	
entschlossen	konzentriert	sorgfältig	
erfahren	kreativ	spirituell	

Quelle: W.R. Miller (2004)

Das Erkennen Ihrer Stärken und das konkrete Nachdenken darüber fördert Ihr Selbstvertrauen. Das sich bewusst machen der eigenen Stärken kann Ihnen Zuversicht geben eine Veränderung, wie das tägliche Turnen, anzupacken und auch die Motivation zum Durchhalten zu finden.

Wie könnten Ihre fünf Stärken Sie bei der regelmässigen Umsetzung des HOMEX-Trainings unterstützen?