

Aan de slag met je **sterke punten** (ontleend aan Marcus Buckingham)

28



Over Marcus Buckingham

Hij studeerde Politicologie en Sociale wetenschappen in Cambridge. Daarna deed hij jarenlang onderzoek naar leiderschap management en loopbaanmanagement voor het Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup. Hij werkt nu als onafhankelijk consultant, trainer en spreker.

Van alle beroepen die [Marcus Buckingham](#) als kind had kunnen kiezen was dat van openbaar spreker wellicht het minst waarschijnlijke.

Tussen zijn vierde en zijn twaalfde was de in Engeland geboren managementdenker zo'n ernstige stotteraar dat hij bekend stond als 'Baaaaahkingham'. De bijnaam weerhield hem er echter niet van om bij elke vraag zijn vinger op te steken en zich aan te melden als vrijwilliger bij de toneelclub. Zijn gedrevenheid was zo groot dat de rector van zijn school hem op een gegeven moment vroeg om een menigte van driehonderd leerlingen toe te spreken. Terwijl zijn klasgenoten zich verkneukelden om het vooruitzicht van een hakkende stuntelaar, gebeurde het tegenovergestelde: zijn spraakgebrek bleek ten overstaan van zo'n grote groep als sneeuw voor de zon te verdwijnen. De anekdote is tekenend voor de manier waarop Buckingham sterke en zwakke punten definieert. *'Normaliter zien we kracht als iets waar je goed in bent, en een zwakte als iets waar je slecht in bent. Dat is weliswaar een niet helemaal verkeerde, maar wel een incomplete voorstelling van zaken. Minstens zo belangrijk is of iets je goed doet voelen. Het houden van die voordracht maakte me zo sterk dat zelfs stotteren geen belemmering vormde. Tegelijkertijd zijn er tal van dingen waar ik van nature in uit kan blinken, maar waar ik me desalniettemin niet mee bezig wil houden, omdat ze me uitputten.'*

'Het zou fantastisch zijn als je de dag kunt afsluiten met het idee dat je hebt gewerkt aan iets waar je zowel goed in bent als waar je de meeste energie van krijgt. Toch blijken minder dan twee op de tien mensen op het werk hun sterke punten het merendeel van de tijd te benutten.'

Een week lang

Om erachter te komen wat je echt sterke punten zijn moet je het volgende doen. Neem een week lang een klein notitieboekje mee. Telkens als je merkt dat je naar een activiteit uitkijkt, dan noteer je dit onder het kopje: **'ik heb genoten van'**. Elke keer dat je ergens helemaal in opgaat, wanneer de tijd voorbij vliegt, stop dan even en schrijf op een van de bladzijden wat je doet. Elke keer dat je na afloop van een activiteit je opgeladen en energiek voelt, schrijf je op wat jij gedaan hebt. Wacht niet tot het eind van de dag of aan het eind van de week om te proberen te herinneren wat je gedaan hebt. Je komt dan alleen maar op algemene zaken uit. Schrijf gewoon precies op wat je doet op het moment dat je het doet.

Heel belangrijk: het gaat niet zozeer om iets op te schrijven waar je goed in bent. Het gaat om iets **wat je kunt** en je **een positief gevoel** geeft. Houd deze aantekeningen een week lang bij van alles wat je doet, zowel werk als privé activiteiten. Laat ze dan een week met rust.

Na een week leg je alle losse blaadjes naast elkaar. Dit zijn de hoogtepunten uit jouw leven van één week. Vervolgens raadt Buckingham je aan om hiervan een sterkepuntenverklaring voor jezelf van te maken. Ieder punt dat je hebt opgeschreven kan een sterk punt van je zijn.

Begin een sterkepuntenverklaring steeds met de zin: 'Ik voel me sterk als...' en dan beschrijf je vervolgens de activiteit. Het doel is om drie duidelijke sterkepuntenverklaringen op te schrijven. Je zult deze drie sterkepuntenverklaringen nodig hebben om de juiste baan te vinden en om te slagen in deze baan als je eenmaal bent aangenomen.

Dit is geen gemakkelijke opdracht, het kan je wel veel nieuwe informatie over jezelf geven!

Mijn eigen drie sterkepuntenverklaring

1. Ik voel me sterk als

2. Ik voel me ook sterk als

3. Ik voel me sterk als

Bron: 'Ontdek wie je bent' (wat is jouw kracht?), Marcus Buckingham Spectrum, 2010

