

Tunnista vahvuudet – itsestä ja toisista

Vahvuusajattelussa huomio suuntautuu siihen, millainen ihminen on parhaimmillaan. Katse kiinnittyy hyvän vahvistamiseen, ei siis heikkouksiin ja niiden korjaamiseen. Näkökulma vahvistaa hyvinvointia ja rakentaa pohjaa hyvälle elämälle.

Jokaisella meistä on useita luontevahvuuksia. Niissä ei ole kysymys opituista taidoista, kyvyistä tai lahjakkuuksista, vaan jostakin syvemmällä olevasta. Vahvuudet kuvaavat meitä sellaisina kuin olemme omana itsenämme ja aidoimmillamme. Kyse on esimerkiksi sellaisista piirteistä kuin huumori, ystävällisyys, kiitollisuus, sinnikkyys, rohkeus tai optimistisuus.

Vahvuudet ilmentävät myös sitä, mitä hyvää itse kukin meistä voi tuoda ympärillemme ja toisille ihmisille. Ammattilaisena voit muokata työtäsi niin, että kädenjälkesi näkyy ja saat työhösi imua. Voit olla myös utelias sille, mikä asiakkaallesi on merkityksellistä.

VIRTAA VAHVUUKSISTA | Luontevahvuuksien tunnistamisella ja käyttämisellä on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvoinnille. Vahvuuksien tunnistaminen rakentaa myönteistä kuvaa itsestä ja omista mahdollisuuksista. Näin se vahvistaa itseluottamusta ja uskoa tulevaan. Ihmiset, jotka käyttävät vahvuuksiaan ovat onnellisempia ja elinvoimaisempia. He ovat sitoutuneempia, saavuttavat tavoitteitaan helpommin ja kestävät vaikeuksia paremmin. Vahvuuksia tunnistamalla ja käyttämällä voi myös oppia selviytymään vastoinkäymisistä elämässä ja ratkaistaan arkisia haasteita.

Omien vahvuuksien käyttäminen on monin tavoin palkitseva kokemus. Mieti vaikka tilannetta, jossa koet olevasi omassa

elementissäsi, aidosti omana itsenäsi. Todennäköisesti teet silloin jotakin sellaista, josta pidät ja joka on sinulle tärkeää. Voit huomata, kuinka nämä hetket antavat sinulle energiaa ja iloa sekä onnistumisen kokemuksia. Vahvuuksien äärellä onkin helppo kokea myönteisiä tunteita, joilla on monenlaisia hyvinvointivaikutuksia.

TAITOA TUNNISTAMISEEN | Vahvuuksien tunnistamista voi harjoitella. Voit esimerkiksi pohtia, mistä asioista yleensä innostut ja kiinnostut helposti. Mihin uppoudut mielelläsi? Entä mistä olet jo lapsena pitänyt? Mieti myös millaisista asioista olet saanut hyvää palautetta. Voit tarkastella vaikkapa yhtä päivää tai tiettyä tilannetta ja miettiä, mitä vahvuuksia käytit tuona aikana ja miten ne käytännössä tulivat esiin. Voit tutustua myös vahvuuksia kuvaaviin sanalistoihin ja etsiä niistä itseäsi parhaiten kuvaavia piirteitä. Tämän saman tarkastelutavan voit ottaa käyttöön toisten ihmisten vahvuuksien esiin nostamisessa. Ehkä huomaat, että siinä missä yksi saa virtaa kauneuden luomisesta ympärilleen, toinen syttyy sanoista ja tarinoista, kolmas ehkä kilpailullisuudesta tai tiimityöstä.

Arjessa vahvuudet ovat usein varsin luontevasti käytössä, mutta emme kiinnitä niihin yleensä paljon huomiota. Esimerkiksi uteliaisuus luontevahvuutena näkyy avoimuutena uusille kokemuksille ja itseä kiinnostaville asioille. Näkökulmanottokyky ilmenee siten, että osaa

Jokainen meistä tarvitsee kannustusta ja rohkaisua muilta.

katsoa asioita eri suunnista. Sinnikkyuden voi huomata päättäväisyytenä ja asioiden loppuun saattamisena esteistä ja vaikeuksista huolimatta. Ystävällisyys voi näyttäytyä myötätuntoisuutena, anteliaisuutena ja muiden auttamisena.

Vahvuudet ovat melko pysyviä, mutta niitä voi kehittää koko ajan. Myös uusia vahvuuksia voi nousta esiin tilanteiden muuttuessa. Vahvuuksien tietoisempi



Kuvassa vasemmalta oikealle Tamara Björkqvist, Sirkkaliisa Heimonen ja Leena Rasanen.

käyttö voi auttaa esimerkiksi motivoitumisessa ja muutoksen tekemisessä. Voitkin kysyä asiakkaaltasi, millainen vahvuus voisi auttaa häntä uuden elämäntavan omaksumisessa? Miten tätä voisi kutsua esiin tai harjoittaa? Kysy myös mistä ominaisuudestaan hän pitää itsessään eniten. Miten se auttaisi tekemään muutoksesta juuri hänen näköistään?

Erilaiset elämän käänteet ja valintatilanteet kertovat myös paljon vahvuuksista. On hyvä tarkastella mitä vahvuuksia näissä on käyttänyt, mitkä vahvuudet silloin korostuivat ja kannattelivat eteenpäin. Entä mitä vaikeuksien ja haasteiden voittaminen kertoo vahvuksistasi? Usein näissä tilanteissa käytetyt vahvuudet ovat sellaisia, joihin voimme luottaa ja nojautua myös tulevissa haasteissa.

Käytämme luonnollisesti monia vahvuuksia yhtä aikaa. Ne ovat ikään kuin kokoelma piirteitä, joita voimme houkuttella esiin, yhdistellä tarpeen mukaan ja ottaa käyttöön tilanteen vaatimalla tavalla. Vahvuuksien käytössä on hyvä muistaa myös säätelyn tarve. Esimerkiksi liiallinen rehellisyys voi näyttäytyä epäkohteliaana

Työyhteisöissä vahvuuksien tunnistaminen rakentaa hyvää yhteyttä toisiin ja edistää tavoitteiden saavuttamista.

puheena tai liika sinnikkyys jääräpäisyytenä. Sopivan tasapainon löytäminen on tässäkin avainasemassa.

HUOMAA VAHVUUKSET MYÖS TOISSA | Voit auttaa toisia ihmisiä tunnistamaan omia vahvuuksiaan heidän toimintansa pohjalta. On tärkeää huomata ja sanoittaa hyviä asioita, joita näet toisessa tai kuulet hänen kertomuksessaan. Vahvuuksien äärelle pääsee keskustelemalla siitä, mitkä asiat ovat olleet edistymisen ja onnistumisen taustalla. Pyydä kertomaan tarkemmin, kuuntele huolellisesti ja sanoita kuulemasi vahvuussanojen ”Kuulen, että olet rohkeasti...” tai ”Oletpas sinä toiminut luovasti/viisaasti/auttavaisesti...”.

Jokainen meistä tarvitsee kannustusta ja rohkaisua muilta. Kehu tai kiitos

kannattelee pitkälle. Työyhteisöissä tai muissa ryhmissä vahvuuksien tunnistaminen rakentaa hyvää yhteyttä toisiin ja edistää tavoitteiden saavuttamista. Kun nostaa esiin toisissa olevaa hyvää, on tarvittaessa helpompi ottaa puheeksi myös haastavia asioita.

Vahvuuksiin tutustuminen ja niiden kehittäminen on elämän mittainen matka ja kehittymisen polku. Voit siinä haastaa itseäsi, oppia uutta taidoistasi sekä kokeilla ja käyttää vahvuuksien kirjoa rikkaasti. Nauti siis omista vahvuksistasi ja huomaa myös toisten vahvuudet – sanoita niitä ääneen!

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.