

## Arbeitshilfen | Kompetenz- und Selbstanalyse

### Das bin ich!

Gesellschaftlicher Wertewandel und der Wandel in der Wirtschaft haben den flexiblen Menschen hervorgebracht, der eindrücklich von Richard Sennett (1998) beschrieben wurde. Wie der einzelne seinen Platz in diesem Gesellschafts- und Wirtschaftssystem finden und gestalten kann, bleibt eine ständige Herausforderung. Die Chancen zu nutzen und die Gefahr des „ziellosten Dahintreibens“ (Drift) abzuwenden sind unausweichlich individualisiert und zur persönlichen Lebensaufgabe geworden. Die damit einhergehende Unsicherheit, das Scheitern von Berufskarrieren und persönlichen Biografien sind eindeutige Konsequenzen, die einen Bedarf an Kompetenz- und Selbstanalysen verdeutlichen. Um diese Positionierung der eigenen Persönlichkeit, die Reflexion persönlicher Ressourcen und emotionaler Kompetenzen zu leisten, zeigt die Arbeitshilfe „Kompetenz- und Selbstanalyse“ erste Schritte auf.

### Selbsteinschätzung ausgeprägter Eigenschaften

Welche neun Eigenschaften charakterisieren ihre Persönlichkeit? Ich bin ...

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> kooperativ      | <input type="checkbox"/> freundlich    | <input type="checkbox"/> verständnisvoll      |
| <input type="checkbox"/> ausgeglichen    | <input type="checkbox"/> selbstständig | <input type="checkbox"/> unabhängig           |
| <input type="checkbox"/> neugierig       | <input type="checkbox"/> realistisch   | <input type="checkbox"/> kommunikativ         |
| <input type="checkbox"/> zuverlässig     | <input type="checkbox"/> sorgfältig    | <input type="checkbox"/> entscheidungsfreudig |
| <input type="checkbox"/> dynamisch       | <input type="checkbox"/> loyal         | <input type="checkbox"/> unterstützend        |
| <input type="checkbox"/> anpassungsfähig | <input type="checkbox"/> flexibel      | <input type="checkbox"/> kontaktfreudig       |
| <input type="checkbox"/> sensibel        | <input type="checkbox"/> kreativ       | <input type="checkbox"/> bestimmt             |
| <input type="checkbox"/> tolerant        | <input type="checkbox"/> diplomatisch  | <input type="checkbox"/> genau                |
| <input type="checkbox"/> pünktlich       | <input type="checkbox"/> belastbar     | <input type="checkbox"/> geduldig             |
| <input type="checkbox"/> ehrgeizig       | <input type="checkbox"/> dominant      | <input type="checkbox"/> ausdauernd           |
| <input type="checkbox"/> systematisch    | <input type="checkbox"/> teamfähig     | <input type="checkbox"/> engagiert            |
| <input type="checkbox"/> überzeugend     | <input type="checkbox"/> höflich       | <input type="checkbox"/> leistungsorientiert  |
| <input type="checkbox"/> selbstbewusst   | <input type="checkbox"/> hilfsbereit   | <input type="checkbox"/> lernfreudig          |
| <input type="checkbox"/> ruhig           | <input type="checkbox"/> schnell       | <input type="checkbox"/> lebhaft              |
| <input type="checkbox"/> vorsichtig      | <input type="checkbox"/> innovativ     | <input type="checkbox"/> gewissenhaft         |
| <input type="checkbox"/> vielseitig      | <input type="checkbox"/> ordentlich    | <input type="checkbox"/> ehrlich              |

## Arbeitshilfen | Kompetenz- und Selbstanalyse

### Stärken-Schwächen-Analyse

Die Stärken-Schwächen-Analyse ist eine Annäherung an die eigenen Ressourcen und den Entwicklungsbedarf im Hinblick auf die eigenen Kompetenzen. Die Fragen „Wie sehe ich mich selbst, welche Stärken und Schwächen kenne ich? Wie sehen mich die anderen (Kollegen und Vorgesetzte, familiäres Umfeld, Freunde)?“ geben Anhaltspunkte für das Herausfinden des persönlichen Profils.

#### Stärken

1. Was gelingt mir besonders gut in den vier Feldern des Life-Balance-Modells? (Beruf, Soziales Umfeld, Gesundheit, Sinn)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Welche Erfolge hatte ich im letzten halben Jahr?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Welche Eigenschaften, Interessen und Fähigkeiten kann ich für meine weitere Lebensplanung nutzen?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Schwächen

1. Welche Situationen habe ich bisher eher gemieden?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Welche Tätigkeiten gelingen mir nicht so, wie ich es mir wünsche?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Welche Fähigkeiten muss ich mir aneignen um derzeit konkrete und zukünftige Aufgaben leisten zu können?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Arbeitshilfen | Kompetenz- und Selbstanalyse

### Die eigenen Gefühle steuern

Seitdem das Wissen um die Bedeutung der Gefühle für unser Denken und Handeln anerkannt ist, wird die „Emotionale Kompetenz“ als Erfolgsformel für beruflichen wie privaten Erfolg angenommen. Die Fähigkeit, in sich „hineinhorchen“ und die eigenen Gefühle wahrnehmen und damit umgehen zu können (Beispiele: Wut, Angst, Liebe und Aggression, Freude und Verzweiflung), gehört somit zu den Kompetenzanforderungen unserer Zeit (Goleman 1997).

- **Die eigenen Emotionen kennen**

Selbstwahrnehmung beschreibt das Erkennen eines Gefühls, während es spürbar ist. Bleiben einem die eigenen Gefühle verborgen, sind sie unbewusst wirksam. Die Konsequenz ist eine Vermischung von Denken und Fühlen ohne Klarheit über die Grundlage in Entscheidungssituationen.

- **Emotionen steuern können**

Mit Gefühlen umgehen zu können und sie entsprechend der Selbstwahrnehmung angemessen zu leben. Ständig unterdrückte Gefühle führen zu dem beklemmenden Gefühl fehlender Akzeptanz persönlichen Verhaltens.

- **Emotionen in die Tat umsetzen**

Sich selbst beherrschen zu können, d.h. Belohnungen aufschieben und Impulse unterdrücken zu können sowie Engagement und Leistungsbereitschaft bilden die Basis für die Umsetzung persönlicher Ziele.

- **Einfühlungsvermögen (Empathie)**

Das Vermögen, zu wissen und nachempfinden zu können, was andere fühlen ist eine Fähigkeit, die auf der Selbstwahrnehmung beruht. Wer eine solche Menschenkenntnis erlangt hat, nimmt die sozialen Schwingungen wahr, die in der Kommunikation mit anderen verdeutlichen, was dieser sich von einem wünscht.

- **Umgang mit Beziehungen**

Der wertschätzende Umgang mit den Gefühlen anderer, ist die Grundlage gelungener Beziehungen im beruflichen wie privaten Umfeld. Beliebte Menschen, anerkannte Führungspersönlichkeiten beherrschen diese Kunst der interpersonalen Effektivität.

## Arbeitshilfen | Kompetenz- und Selbstanalyse

### Die Gefühlsampel

Selbst in starken emotionalen Belastungssituationen hat man noch die Möglichkeit, die eigene Reaktion zu steuern und sich in seinem Verhalten unabhängiger von seinen aktuellen, in der momentanen Situation erlebten Gefühlen zu machen. Man kann lernen, nicht immer spontan zu reagieren, sondern sich in bestimmten Situationen bewusst Zeit zu nehmen und erst einmal darüber nachzudenken, wie man angemessen reagiert. Als Methode für ein solches Training eignet sich die Gefühlsampel, die einen symbolisch dabei unterstützen kann in Momenten von Wut und Aggression eine Denk- und Handlungsroutine aufzubauen. Das Bild der Ampel vor Augen wird bei rot eine Art Stressbremse ausgelöst, die einen Denkprozess in Gang setzt:



#### ROT

Halte an! Beruhige Dich! Denke nach, bevor Du handelst: „Wie ist die Situation konkret? Was fühle ich?“

#### GELB

Überlege in Ruhe, was gut für Dich ist. Sprich über Dein aktuelles Gefühl. Setze Dir ein positives Ziel: „Was möchte ich erreichen? Wie kann ich das Problem lösen?“

#### GRÜN

Handeln!

### Tipps

Die Arbeitshilfe „Kompetenz- und Selbstanalyse“ ist ein Anstoß zur Selbstreflexion. Ziel ist es, die eigene Persönlichkeit, die Kompetenzen und Gefühle klarer sehen und formulieren zu können. Das versetzt Sie sowohl in die Lage, bewusste Entscheidungen für den persönlichen Lebensweg zu treffen, die Rationalität und Emotionalität miteinander verbinden als auch wirksame (Arbeits-) Beziehungen zu gestalten. Folgen Sie Ihrer Selbsterkenntnis, den inneren Wünschen und Leidenschaften im beruflichen wie im privaten Handeln!