

Dictionary of Skills *von A bis Z*

50 Skills und mehr entschlüsselt:

- ➔ 50 vollständige Definitionen
- ➔ 50 Reflexionsfragen
- ➔ 150 Tipps von Expert*innen

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Editorial

Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften: Herzstücke menschlicher Leistung

Unsere Fähigkeiten spielen eine wesentliche Rolle in der Arbeitswelt. Egal, ob Lesen, Sprechen oder Schreiben: Dispositionen, Ressourcen und persönliche Eigenschaften beeinflussen mit, ob und wie wir Aktivitäten in die Tat umsetzen. Als Grundlage für Kompetenzen werden Fähigkeiten oft mit diesen vermischt. Auch Kompetenzen beeinflussen die Art und Weise, wie wir interagieren, uns anpassen, kommunizieren, lernen und zusammenarbeiten – allesamt wesentliche menschliche Dimensionen in heutigen Organisationen. Nicht zuletzt spielen unsere persönlichen Eigenschaften mit in das hinein, was wir beruflich tun und schaffen. Doch was genau sind Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften konkret?

Unsere Definition von Fähigkeiten

Fähigkeiten sind die Gesamtheit der angeborenen Handlungspotenziale, die zugleich die Selbstwahrnehmung und Anpassungsfähigkeit an andere Menschen und an die Umwelt fördern.

Außerdem sind Fähigkeiten kognitiver, emotionaler und sozialer Natur. Typische Fähigkeiten sind z. B. das Sprechen, Reflektieren oder der Intellekt. Sie bilden die Grundlage für unser berufliches Handeln und unsere Entwicklung, sowohl individuell als auch gemeinsam. Sie fördern unser Potenzial zu persönlichem Wachstum und befähigen uns, mit komplexen beruflichen Situationen umzugehen.

Unsere Definition von Kompetenzen

Kompetenzen setzen sich aus erworbenen Fertigkeiten, also einer geübten Ausführung eines Verhaltens, und Wissen zusammen. Sie beschreiben das daraus resultierende Verhaltenspotenzial, Fähigkeiten einzusetzen, um eine bestimmte Aufgabe oder Rolle erfolgreich zu erfüllen.

Des Weiteren entstehen Kompetenzen durch die wirksame Anwendung persönlicher Fähigkeiten in beruflichen Situationen unter der Anpassung an die Anforderungen von Situation und Umfeld. Sie zeigen sich in beobachtbarer Leistung.

Unsere Definition von Eigenschaften

Eigenschaften umfassen zeitlich relativ stabile Persönlichkeitsmerkmale, Haltungen oder Präferenzen und fließen in die Fähigkeiten und Kompetenzen mit ein. Individuelle Unterschiede in diesen psychischen Merkmalen sorgen mit dafür, dass Menschen sich in identischen Situationen unterschiedlich verhalten.

Klärung für besseres Verständnis und Handeln

Die Vielfalt an Modellen und Begrifflichkeiten erschwert häufig ein klares Verständnis. Begriffe wie Zusammenarbeit, Kooperation, Teamfähigkeit oder Lernfähigkeit werden nicht immer einheitlich verwendet.

Unser Ziel ist es, einen klaren Bezugsrahmen zu schaffen, der genau zwischen persönlichen Voraussetzungen (Fähigkeiten), kontextbezogener Anwendung (Kompetenzen) sowie diesen beeinflussenden Merkmalen (Eigenschaften) unterscheidet. So lässt sich besser verstehen, was menschliche Leistung in Organisationen tatsächlich ausmacht.

Bei PerformanSe beleuchtet unser IDEAC-Modell (Einfluss, Entscheidungsverhalten, Ergebnisorientierung, Flexibilität, Kooperation) zentrale Fähigkeitsbereiche, deren Zusammenspiel nachhaltige Leistung und persönliche Entwicklung ermöglicht.

Ein Dictionary zum besseren Verständnis und Handeln

Dieses Wörterbuch wurde entwickelt, um eine gemeinsame Sprache zu schaffen und diese Begriffe für alle verständlicher und zugänglicher zu machen, egal ob Personalverantwortliche, Führungskräfte, Studierende oder Mitarbeitende. Unser Ziel: Jene persönlichen Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften, die maßgeblich zur Leistung und beruflichen Entwicklung beitragen, klar zu definieren, anschaulich zu erläutern und konkrete Ansatzpunkte für ihre gezielte Weiterentwicklung aufzuzeigen.

Viel Spaß beim Lesen!

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[A] anfangen**

FÄHIGKEIT

Abstand gewinnen

Stichworte: Distanz, Reflexion, Urteilsvermögen, Objektivität, Klarheit.

Abstand gewinnen bedeutet, eine Situation mit Distanz und Klarheit zu betrachten, über unmittelbare Reaktionen hinauszugehen und die Herausforderungen objektiv zu analysieren. **Dies hilft, Impulsivität zu vermeiden, aus Erfahrungen zu lernen und Entscheidungen mit mehr Klarheit fundierter zu treffen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, Abstand zu gewinnen, bevor ich reagiere oder eine Entscheidung treffe?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.



Die objektive Analyse von Situationen

02.



Die Fähigkeit, Probleme zu relativieren

03.



Die Anpassung der eigenen langfristigen Vision

Wie lässt sich Abstand gewinnen?

TIPP 1

Den Blick aufs Ganze richten

Treten Sie bewusst einen Schritt zurück und betrachten Sie die Situation aus einer übergeordneten Perspektive. So fällt es leichter, Prioritäten zu erkennen.

TIPP 2

Emotionen wirken lassen

Nehmen Sie sich bei wichtigen Entscheidungen eine kurze Pause. Mit etwas Abstand lassen sich Situationen oft ruhiger und objektiver beurteilen.

TIPP 3

Die eigene Reaktion hinterfragen

Fragen Sie sich, warum eine Situation Sie besonders beschäftigt oder emotional berührt. Dieses Bewusstsein hilft, klarer und reflektierter zu handeln.

Abstraktion

| **Stichworte:** Prägnanz, Klarheit, Zusammenfassung, Strukturierung.

Abstraktion ermöglicht es, komplexe Informationen zu filtern, zu organisieren und neu zu formulieren, um das Wesentliche klar und strukturiert herauszuarbeiten. **Sie basiert auf Genauigkeit, Sinn für Prioritäten sowie Pragmatismus und erleichtert die Entscheidungsfindung und prägnante Kommunikation.**

Reflexionsfrage:

| *Wie finde ich heraus, was wirklich wichtig ist, wenn ich mit vielen Infos arbeite?*

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Die klare, prägnante Darstellung komplexer Informationen

02.

Die Auswahl der wichtigsten Punkte eines Themas

03.

Das effektive Verfassen von Berichten und Präsentationen

Wie lässt sich die Abstraktion verbessern?

TIPP 1

Überflüssiges streichen

Fragen Sie sich bei der Analyse von Informationen, was Sie weglassen können, ohne dass der Sinn verloren geht.

TIPP 2

Den roten Faden suchen

Finden Sie heraus, was die Informationen verbindet; oft reicht eine Hauptidee aus, um das Ganze zu strukturieren.

TIPP 3

Gedanken vor dem Sprechen ordnen

Nehmen Sie sich ein paar Sekunden Zeit, um Ihre Ideen zu ordnen; Klarheit entsteht selten durch Eile.

Aktives Zuhören

Stichworte: Aufmerksamkeit, Aufgeschlossenheit, Verständnis, Empathie, Verfügbarkeit.

Aktives Zuhören ist die Kompetenz, einem*einer Gesprächspartner*in die volle Aufmerksamkeit zu schenken, seine*ihre Botschaft zu verstehen und sie umzuformulieren, um eine klare Kommunikation zu gewährleisten. **Aktives Zuhören basiert auf Konzentration, Empathie und Urteilsfreiheit, um konstruktiven Austausch zu fördern.**

Reflexionsfrage:

Wenn ich jemandem zuhöre, inwieweit versuche ich dann wirklich zu verstehen, bevor ich antworte?

Diese Kompetenz basiert auf:

01. 
Einfühlungsvermögen

02. 
Bewusstsein für die eigenen Kompetenzen

03. 
Aufgeschlossenheit

Wie lässt sich aktives Zuhören entwickeln?

TIPP 1

Mit Urteilen zurückhalten
Lassen Sie Ihre*n Gesprächspartner*in den Satz zu Ende sprechen, bevor Sie sich Ihre Meinung bilden oder antworten.

TIPP 2

Präsenz zeigen
Fassen Sie das Gesagte mit eigenen Worten zusammen, um zu überprüfen, ob Sie das Gesagte wirklich verstanden haben.

TIPP 3

Auf das „Zwischen den Zeilen“ achten
Achten Sie nicht nur auf die Worte, sondern auch auf Tonfall, Körpersprache und das, was unausgesprochen bleibt. So erkennen Sie die eigentliche Botschaft oft besser.

Anpassungsfähigkeit

Stichworte: Flexibilität, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit, Resilienz.

Die Anpassungsfähigkeit ermöglicht es, das eigene Verhalten an wechselnde Kontexte, Situationen oder Gesprächspartner*innen anzupassen, indem man **Probleme schnell versteht, offen für Veränderungen ist und konstruktiv mit Stress umgeht.**

Reflexionsfrage:

Wie passe ich meine Prioritäten, mein Verhalten oder meine Denkweise an, um auch in unerwarteten Situationen effektiv weiterzumachen?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Das schnelle Erlernen
neuer Werkzeuge und
Methoden

02.

Den effektiven
Umgang mit
Unvorhergesehenem

03.

Die Fähigkeit,
Prioritäten je nach
Situation anzupassen

Wie lässt sich die Anpassungsfähigkeit entwickeln?

TIPP 1

Sich überraschen lassen

Gewöhnen Sie sich daran, Unerwartetem offen zu begegnen, anstatt sich systematisch davor zu schützen.

TIPP 2

Den Horizont erweitern

Probieren Sie regelmäßig andere Vorgehens- oder Reaktionsweisen aus, allein um Ihre Flexibilität zu erkunden.

TIPP 3

Aufmerksam sein

Beobachten Sie genau, was sich um Sie herum verändert, bevor Sie aktiv werden; oft ergeben sich so Anpassungsmöglichkeiten.

KOMPETENZ

Argumentieren

Schlüsselwörter: Schlussfolgerung, Begründung, Überzeugung, Rede.

Versiertes Argumentieren ermöglicht es, eine Idee zu verteidigen oder andere davon zu überzeugen, indem man logische, relevante und strukturierte Argumente vorbringt. **Dies basiert auf Zuhören, Dialogkompetenz und der Verwendung von Evidenzen, um die Entscheidungsfindung und Problemlösung zu unterstützen.**

Reflexionsfrage:

Wenn ich eine Idee verteidige, sind meine Argumente dann wirklich gut strukturiert und basieren sie auf Fakten?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.



Kritischem Denken

02.



Kommunikation

03.



Selbstvertrauen

Wie lässt sich die eigene Argumentation verbessern?

TIPP 1

Ideen vorher abklären

Schreiben Sie Ihre Ideen auf oder denken Sie sie durch und prüfen Sie, was stichhaltig ist und was weiterer Untermauerung bedarf.

TIPP 2

Eigene Gründe reflektieren

Stellen Sie sich vor, wie ein*e Skeptiker*in auf Ihre Argumentation reagieren würde; dies verfeinert die Struktur.

TIPP 3

Präzise sein

Stützen Sie sich auf solide, prüfbare Fakten statt auf Argumente, die überzeugend klingen, aber keine Substanz haben.

Aufgeschlossenheit

Stichworte: Toleranz, Neugier, Flexibilität, Aufgeschlossenheit, Unvoreingenommenheit.

Aufgeschlossenheit ist die Veranlagung, Ideen, Perspektiven oder Vorgehensweisen zu akzeptieren, die sich von den eigenen unterscheiden, indem man sein Urteil zurückhält und offen für Neues bleibt. **Sie fördert das Lernen, das gegenseitige Verständnis und die Anpassung an unterschiedliche Umgebungen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, offen für Ideen oder Sichtweisen zu bleiben, die sich von meinen eigenen unterscheiden?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die Akzeptanz unterschiedlicher Ideen und Kulturen

02.



Die Erforschung neuer Denkweisen

03.



Die Fähigkeit, die eigenen Überzeugungen zu hinterfragen

Wie lässt sich die Aufgeschlossenheit entwickeln?

TIPP 1

Neuen Ideen eine Chance geben

Hören Sie sich auch Vorschläge an, die Ihnen zunächst ungewohnt erscheinen. Neue Perspektiven eröffnen oft unerwartete Möglichkeiten.

TIPP 2

Eigene Argumente hinterfragen

Fragen Sie sich regelmäßig, worauf Ihre Überzeugungen beruhen. Dies verhindert, dass Sie Überzeugung mit Gewohnheit verwechseln.

TIPP 3

Erst verstehen, dann urteilen

Versuchen Sie, neue Perspektiven vollständig nachzuvollziehen, bevor Sie sich eine Meinung bilden.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[B] anfangen**

Befähigung

Stichworte: Autonomie, Engagement, Beteiligung, Pflicht, Berufsethos.

Befähigung ist die Kompetenz, Aufgaben zu delegieren und jedem die Möglichkeit zu geben, Entscheidungen zu treffen und zu handeln, indem man Selbstständigkeit und Eigeninitiative fördert. **Sie basiert auf Vertrauen, klaren Erwartungen und der Wertschätzung des individuellen Engagements zur Erreichung gemeinsamer Ziele.**

Reflexionsfrage:

Wie gebe ich anderen die Mittel und das Vertrauen, ihre Verantwortung voll und ganz zu übernehmen?

Diese Kompetenz basiert auf:

01. 
**Verantwortungs-
bewusstsein**

02. 
Integrität

03. 
Engagement

Wie lässt sich befähigend handeln?

TIPP 1

Vertrauensvoll delegieren

Übertragen Sie echte Verantwortung, ohne alles kontrollieren zu wollen; Verantwortlichkeit entsteht aus Vertrauen.

TIPP 2

Klare Orientierung geben

Vereinbaren Sie Ziele und Erwartungen, lassen Sie jedoch Freiraum bei der Umsetzung. Autonomie stärkt Verantwortung und Motivation.

TIPP 3

Eigeninitiative fördern

Ermutigen Sie andere, Ideen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Wertschätzung und eine konstruktive Fehlerkultur stärken Selbstvertrauen und Engagement.

Begeisterung

Stichworte: Motivation, Elan, Eifer, Leidenschaft, Dynamik.

Begeisterung ist die Veranlagung, bei einer Aktivität oder bezogen auf ein Ziel positive Energie zu spüren und weiterzugeben, indem man Interesse und Motivation zeigt. **Sie fördert Kreativität, Ausdauer und Zufriedenheit bei der Arbeit.**

Reflexionsfrage:

Was weckt bei einer Aufgabe oder einem Projekt leicht meine positive Energie?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



**Eine positive Energie
im Arbeitsalltag**

02.



**Die Fähigkeit, andere
zu motivieren**

03.



**Die Schaffung einer
positiven Atmosphäre**

Wie lässt sich die Begeisterung steigern?

TIPP 1

Energie verbreiten

Teilen Sie mit, was Sie wirklich motiviert. Begeisterung wird stärker, wenn sie weitergegeben wird.

TIPP 2

In der Realität verankern

Finden Sie heraus, was Sie an einer Aufgabe oder einem Projekt dazu bewegt, weiterzumachen. Wer einen persönlichen Bezug findet, bleibt motivierter.

TIPP 3

Begeisterung authentisch zeigen

Erlauben Sie sich, Ihre Begeisterung offen zu zeigen. Das schafft positive Energie und wirkt motivierend auf andere.

Beharrlichkeit

Stichworte: Hartnäckigkeit, Beständigkeit, Ausdauer, Entschlossenheit, Biss.

Beharrlichkeit ist die Bereitschaft, trotz Hindernissen seine Anstrengungen und seine Motivation aufrechtzuerhalten, indem man sich auf seine Widerstandsfähigkeit, Entschlossenheit und Fähigkeit, den eigenen Ansatz anzupassen, stützt. **Sie ermöglicht es, aus Schwierigkeiten zu lernen und Ziele mit Hartnäckigkeit zu verfolgen.**

Reflexionsfrage:

Was gibt mir die Kraft, weiterzumachen, wenn es schwierig wird?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



**Das Durchhalten
trotz Schwierigkeiten**

02.



**Die Entschlossenheit
angesichts
wiederholter
Misserfolge**

03.



**Die Fähigkeit,
langfristig zu arbeiten**

Wie lässt sich die Beharrlichkeit entwickeln?

TIPP 1

Am Ball bleiben

Wenn Müdigkeit einsetzt, erinnern Sie sich an den ursprünglichen Grund für Ihre Anstrengungen. Das wird Ihren Schwung wiederbeleben.

TIPP 2

In kleinen Schritten vorgehen

Das Aufteilen eines Ziels macht es überschaubarer und erreichbarer.

TIPP 3

Aus Schwierigkeiten lernen

Jede Schwierigkeit ist ein Signal, Ihren Ansatz anzupassen, aber kein Grund aufzugeben.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[C] anfangen**

Chancen erkennen

Stichworte: Vorausschau, Beobachtung, Feststellung, Analyse, Prospektion.

Chancen zu erkennen bedeutet, günstige Gelegenheiten zu erfassen und zu ergreifen, indem man Situationen genau analysiert und schnelle und angemessene Entscheidungen trifft. **Diese Kompetenz basiert auf Anpassungsfähigkeit, der Kenntnis der eigenen Ressourcen und der Fähigkeit, seine Kompetenzen auf neue Kontexte zu übertragen.**

Reflexionsfrage:

Wie erkenne ich, dass eine Situation zu einer Chance werden kann?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.**Neugier****02.****Lernkompetenz****03.****Kritischem Denken**

Wie kann man Chancen erkennen?

TIPP 1

Blick schärfen

Gewöhnen Sie sich an, eher darauf zu achten, was sich in Ihrem Umfeld verändert, als darauf, was sich wiederholt.

TIPP 2

Punkte verbinden

Fragen Sie sich regelmäßig, wie eine Ressource, eine Person oder eine Information auf andere Weise genutzt werden könnte.

TIPP 3

Schnelle Entscheidungen im kleinen Rahmen treffen

Treffen Sie kleine, schnelle Entscheidungen, wenn sich eine Gelegenheit ergibt, anstatt auf die ideale Situation zu warten.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[D] anfangen**

Durchsetzungsfähigkeit

Stichworte: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Offenheit, klare Ausdrucksweise.

Durchsetzungsfähigkeit ist die Bereitschaft, seine Bedürfnisse und Ideen klar und respektvoll auszudrücken, ohne aggressiv oder passiv zu sein. Sie ermöglicht einen ausgewogenen Austausch, der auf Vertrauen, Ehrlichkeit und Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse anderer basiert.

Reflexionsfrage:

Wenn ich ein Bedürfnis äußere, tue ich das klar und deutlich und respektiere dabei mein Gegenüber?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Eine klare und direkte Kommunikation

02.

Die Selbstbehauptung ohne Aggressivität

03.

Den konstruktiven Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Wie lässt sich die Durchsetzungsfähigkeit stärken?

TIPP 1

Sich simpel ausdrücken

Bringen Sie Ihre Bedürfnisse direkt zum Ausdruck; Klarheit reicht oft aus.

TIPP 2

Grenzen setzen

Legen Sie fest, was Sie akzeptieren oder ablehnen – nicht, um sich aufzudrängen, sondern um gesunde Beziehungen zu pflegen.

TIPP 3

Ruhig bleiben

Bringen Sie Ihren Standpunkt ruhig zum Ausdruck, ohne sich hinreißen zu lassen. Dies hilft Ihrem Gegenüber, sich ebenfalls zu äußern, und fördert den Dialog.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[E] anfangen**

Emotionale Intelligenz

Stichworte: Empathie, Selbstbeherrschung, Sensibilität, Selbstbewusstsein.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen und zu regulieren und gleichzeitig auf die Emotionen anderer zu achten. **Sie fördert wertschätzende Beziehungen, eine respektvolle Kommunikation und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten.**

Reflexionsfrage:

Wie gehe ich mit meinen Emotionen und denen anderer um, damit sie eher Ressourcen statt Hindernisse sind?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Das Erkennen und Regulieren der eigenen Emotionen

02.

Das Verstehen der Reaktionen anderer

03.

Das Anpassen der Kommunikation an den Kontext

Wie lässt sich die emotionale Intelligenz entwickeln?

TIPP 1

Innere Signale erkennen

Erkennen Sie, was Sie fühlen, bevor Sie reagieren; dies verringert das Risiko impulsiver Reaktionen.

TIPP 2

Herangehensweise anpassen

Beobachten Sie, wie Ihr Gegenüber die Situation erlebt, und passen Sie Ihre Kommunikation entsprechend an.

TIPP 3

Emotionen bewusst steuern

Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Empathie

Stichworte: Verständnis, Wohlwollen, Mitgefühl, Sensibilität, Altruismus.

Empathie ermöglicht es, die Gefühle und Standpunkte anderer wahrzunehmen und zu verstehen, indem man offen und aufmerksam ist. **Sie fördert respektvollen Umgang miteinander, einfühlsame Reaktionen auf emotionale Bedürfnisse und harmonischere Beziehungen.**

Reflexionsfrage:

Wenn jemand eine Emotion ausdrückt, inwieweit versuche ich dann wirklich zu verstehen, was die Person fühlt?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Das Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse anderer

02.

Eine wohlwollende und angemessene Kommunikation

03.

Die Fähigkeit, ein Klima des Vertrauens zu schaffen

Wie lässt sich die Empathie entwickeln?

TIPP 1

Sich in die Lage des anderen versetzen

Stellen Sie sich vor, was die Situation für den*die andere*n bedeutet, bevor Sie reagieren.

TIPP 2

Akzeptieren, ohne sofort zu bewerten

Hören Sie zu, ohne sofort zu versuchen, zu relativieren oder Lösungen anzubieten.

TIPP 3

Auf Emotionen reagieren, nicht nur auf Worte

Erkennen Sie, welche Emotionen hinter dem Gesagten stehen, um Ihre Herangehensweise entsprechend anzupassen.

Engagement

Stichworte: Einbindung, Hingabe, Motivation, Beteiligung, Entschlossenheit.

Engagement ist die Bereitschaft, aktiv Energie, Aufmerksamkeit und Ausdauer einzusetzen, um ein Ziel zu erreichen oder eine Sache zu unterstützen. **Es basiert auf persönlichen Werten, Verantwortungsbewusstsein und dem dauerhaften Wunsch, einen Beitrag zu leisten.**

Reflexionsfrage:

Was motiviert mich, meine Energie langfristig in ein Ziel zu investieren?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die volle Hingabe an die Aufgaben

02.



Die Zuverlässigkeit und Einhaltung von Verpflichtungen

03.



Den Willen, aktiv zu gemeinsamen Zielen beizutragen

Wie lässt sich das Engagement stärken?

TIPP 1

Prioritäten setzen

Konzentrieren Sie sich auf Ziele, die Ihnen wichtig sind. So setzen Sie Ihre Energie gezielt ein und vermeiden, sich zu verzetteln.

TIPP 2

Am Ball bleiben

Planen Sie von Anfang an, wie Sie Ihre Motivation und Ihren Einsatz langfristig aufrechterhalten, anstatt Ihre ganze Energie nur am Anfang zu investieren.

TIPP 3

Verpflichtungen deutlich machen

Kommunizieren Sie klar, welche Aufgaben Sie übernehmen und in welchem Umfang. Das stärkt Ihr Engagement und schafft Klarheit für alle Beteiligten.

Entscheidungsfindung

Stichworte: Wahl, Urteilsvermögen, Abwägen.

Entscheidungsfindung ist die Bereitschaft, eine Situation zu analysieren, verschiedene Optionen zu bewerten und nach reiflicher Überlegung die am besten geeignete Maßnahme auszuwählen. **Sie basiert auf der Fähigkeit, Informationen zu prüfen, Konsequenzen abzuschätzen und mit Urteilsvermögen zu entscheiden.**

Reflexionsfrage:

Was leitet meine Entscheidungen wirklich, wenn ich mehrere Optionen zur Auswahl habe?

Diese Kompetenz unterstützt:

01.

Die schnelle Bewertung
von Optionen und
Risiken

02.

Die Übernahme von
Verantwortung für die
eigenen Entscheidungen

03.

Die Anpassung
an veränderte
Rahmenbedingungen

Wie lässt sich die Entscheidungsfindung verbessern?

TIPP 1

Sachverhalte klären

Ermitteln Sie, was wirklich von Ihrer Wahl abhängt; dies reduziert Störfaktoren und hebt das Wesentliche hervor.

TIPP 2

Unsicherheit durchbrechen

Warten Sie nicht auf vollständige Sicherheit. Treffen Sie Entscheidungen auf Basis der verfügbaren Informationen und passen Sie diese bei Bedarf an.

TIPP 3

Kosten der Entscheidung akzeptieren

Entscheiden bedeutet, bestimmte Optionen aufzugeben: Eine gute Entscheidung ist eine, deren Konsequenzen Sie voll und ganz akzeptieren.

Entscheidungsstärke

Stichworte: Entschlossenheit, Verantwortung, Handlungsfähigkeit, Sicherheit.

Die Entscheidungsstärke ermöglicht es, auch bei Herausforderungen und Unsicherheit Entscheidungen zu treffen und Verantwortung für deren Konsequenzen zu übernehmen. **Sie basiert auf Faktenanalyse, Abwägung der beteiligten Interessen und Unparteilichkeit, wobei Konfliktmanagement und die Suche nach ausgewogenen Lösungen zum Einsatz kommen.**

Reflexionsfrage:

Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, wie stelle ich sicher, dass ich entschlossen handle und dabei unparteiisch bleibe?

Diese Kompetenz basiert auf:

01. 
Entscheidungsfindung

02. 
Emotionaler Intelligenz

03. 
Selbstreflexion

Wie lässt sich die Entscheidungsstärke verbessern?

TIPP 1

Erkennen, was wesentlich ist

Erkennen Sie, worauf es wirklich ankommt, und ignorieren Sie Nebensächlichkeiten: Konzentrieren Sie sich auf die Aspekte, die die Entscheidung tatsächlich beeinflussen.

TIPP 2

Zum richtigen Zeitpunkt entscheiden

Setzen Sie Ihrem Grübeln eine Grenze. Übermäßiges Analysieren oder zu langes Abwarten boykottiert letztendlich Entscheidungen.

TIPP 3

Das Ziel im Blick behalten

Denken Sie daran, was Sie wirklich erreichen wollen; dies vereinfacht oft eine komplexe Entscheidung.

Entschlossenheit

Stichworte: Kampfgeist, Hartnäckigkeit, Ausdauer, Bestimmtheit, Willenskraft.

Entschlossenheit ist die Bereitschaft, trotz Hindernissen mit Energie weiterzumachen und trotz Schwierigkeiten am Ball zu bleiben. **Sie basiert auf Motivation, Widerstandsfähigkeit gegenüber Widrigkeiten und der aktiven Suche nach Lösungen, um voranzukommen.**

Reflexionsfrage:

Was motiviert mich, angesichts eines Hindernisses weiterzumachen, anstatt aufzugeben?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



**Die Beharrlichkeit
angesichts von
Hindernissen**

02.



**Die Belastbarkeit nach
Misserfolgen**

03.



**Die Motivation, eigene
Ziele zu erreichen**

Wie lässt sich die Entschlossenheit fördern?

TIPP 1

Bemühungen zu Ende bringen

Wenn Sie aufgeben möchten, geben Sie sich noch ein paar Minuten Zeit; oft entsteht gerade dann Beharrlichkeit.

TIPP 2

Hindernisse zu Meilensteinen machen

Anstatt gegen Schwierigkeiten anzukämpfen, nutzen Sie sie, um Ihre Strategie anzupassen.

TIPP 3

Dem Schwung vertrauen

Machen Sie weiter, auch wenn Sie Zweifel haben; Entschlossenheit wird durch Bewegung angetrieben, nicht durch Abwarten.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[F] anfangen**

Führungskompetenz

Stichworte: Leitung, Einfluss, Management, Autorität, Inspiration.

Die Führungskompetenz hilft dabei, andere zu inspirieren und positiv zu beeinflussen, indem man eine klare Richtung vorgibt und den gemeinsamen Erfolg fördert. **Sie basiert auf einer Vision, einer motivierenden Kommunikation und dem Wunsch, die Menschen um sich herum weiterzuentwickeln.**

Reflexionsfrage:

Wie gelingt es mir, andere für ein gemeinsames Ziel zu gewinnen?

Diese Kompetenz unterstützt:

01.



Die Fähigkeit, ein Team zu motivieren und zusammenzubringen

02.



Die strategischen Entscheidungen

03.



Die Begleitung und Entwicklung von Mitarbeitenden

Wie lassen sich Führungsqualitäten entwickeln?

TIPP 1

Klar Orientierung geben

Kommunizieren Sie Ziele und Erwartungen verständlich. Wer Orientierung gibt, schafft Vertrauen und gibt anderen Sicherheit.

TIPP 2

Team in entscheidenden Momenten unterstützen

Seien Sie besonders in herausfordernden Situationen ansprechbar und unterstützend.

TIPP 3

Erfolge gemeinsam würdigen

Erkennen Sie die Leistungen Ihres Teams an und teilen Sie Erfolge. Wertschätzung fördert Motivation, Zusammenhalt und eine positive Führungskultur.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[G] anfangen**

Gewissenhaftigkeit

Stichworte: Genauigkeit, Präzision, Anspruch, Disziplin, Beständigkeit.

Gewissenhaftigkeit ermöglicht es, präzise, diszipliniert und detailorientiert zu arbeiten, um die Belastbarkeit und Qualität der geleisteten Arbeit zu gewährleisten. **Sie basiert auf Organisation, Beständigkeit und der Einhaltung von Normen oder Fristen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir dabei, ein konstantes Maß an Präzision und Qualität in meiner Arbeit aufrechtzuerhalten?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.

Die genaue Einhaltung von Verfahren und Methoden

02.

Die Überprüfung von Informationen und Ergebnissen

03.

Die Einhaltung von Fristen und Verpflichtungen

Wie lässt sich die Gewissenhaftigkeit verbessern?

TIPP 1

Klare Prozesse festlegen

Schaffen Sie organisierte und klar definierte Arbeitsmethoden, um Beständigkeit zu gewährleisten.

TIPP 2

Fristen einhalten

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Fristen und stellen Sie sicher, dass Projekte pünktlich abgeschlossen werden.

TIPP 3

Auf Details achten

Seien Sie gründlich, überprüfen Sie Ihre Arbeit und achten Sie darauf, Fehler zu vermeiden, um Präzision zu wahren.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Begriffe, die mit dem Buchstaben [I] anfangen

Innovativität

Stichworte: Kreativität, Erfindung, Neuheit, Originalität, Transformation.

Innovation ist die Bereitschaft, neue Ideen in nützliche Lösungen umzusetzen, indem man Herausforderungen aus einer neuen Perspektive betrachtet und Konzepte auf andere Weise miteinander verbindet, um einem Bedarf gerecht zu werden. **Sie basiert auf Kreativität, Erkundung und Offenheit für Neues.**

Reflexionsfrage:

Was in meiner Denkweise macht mich offen für Neues und Ideen?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Das Anbieten neuer Lösungen

02.



Die ständige Verbesserung von Prozessen

03.



Das Ausprobieren neuer Ansätze

Wie lässt sich innovativer werden?

TIPP 1

Offensichtliches hinterfragen

Hinterfragen Sie das, was als „selbstverständlich“ gilt: Innovation entsteht oft dann, wenn wir aufhören, die üblichen Lösungen als die einzig möglichen zu betrachten.

TIPP 2

Ideen neu kombinieren

Verbinden Sie bewusst Erkenntnisse, Erfahrungen oder Ansätze aus unterschiedlichen Bereichen. So entstehen häufig neue und kreative Lösungen.

TIPP 3

Raum zum Ausprobieren schaffen

Nehmen Sie sich Zeit, neue Ideen zu testen und aus Erfahrungen zu lernen. Innovation entsteht selten auf Anhieb, sondern entwickelt sich durch Experimentieren.

Integrität

Stichworte: Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Loyalität, Redlichkeit.

Integrität ist die Bereitschaft, ehrlich, transparent und unter Einhaltung moralischer Grundsätze zu handeln und seinen Werten auch ohne äußere Kontrolle treu zu bleiben. **Sie zeigt sich in Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Kompromisslosigkeit.**

Reflexionsfrage:

Inwieweit motiviert mich meine Einstellung dazu, meinen Werten treu zu bleiben, auch wenn das schwierig ist?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die Einhaltung von Verpflichtungen und Vertraulichkeit

02.



Die Zuverlässigkeit und Kohärenz im Handeln

03.



Die Ehrlichkeit in der Kommunikation und bei Entscheidungen

Wie lässt sich die Integrität entwickeln?

TIPP 1

Prinzipien wahren

Wenn Ihnen mehrere Optionen zur Verfügung stehen, wählen Sie diejenige, die mit Ihren Werten im Einklang steht, auch wenn sie weniger bequem erscheint.

TIPP 2

Verantwortung für Entscheidungen übernehmen

Wenn Sie einen Fehler machen, geben Sie ihn zu, ohne Ausreden zu suchen. So wird Glaubwürdigkeit aufgebaut.

TIPP 3

Wort und Tat in Einklang bringen

Handeln Sie konsequent nach Ihren Grundsätzen, unabhängig von der Situation oder Ihrem Gegenüber.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[K] anfangen**

Kommunikationsfähigkeit

Stichworte: Ausdruck, Austausch, Weitergabe, Dialog, Interaktion.

Die Kommunikationsfähigkeit ermöglicht es, seine Ideen klar auszudrücken und aktiv zuzuhören, um einen verständlichen und effektiven Austausch mit anderen zu erreichen.

Reflexionsfrage:

Wenn ich mich mit jemandem unterhalte, wie achte ich dann darauf, ebenso zu verstehen wie verstanden zu werden?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Das aktive Zuhören und Umformulieren

02.

Die Anpassung der Botschaft an das Gegenüber

03.

Die Klarheit und Wirkung in Wort und Schrift

Wie lässt sich die Kommunikationsfähigkeit entwickeln?

TIPP 1

Botschaft klar formulieren

Stellen Sie sicher, dass Ihnen Ihre Idee klar ist, bevor Sie sprechen – der Rest ergibt sich dann von selbst.

TIPP 2

Zuhören, ohne die eigene Antwort vorzubereiten

Lassen Sie Ihre*n Gesprächspartner*in ausreden, bevor Sie Ihre Gedanken ordnen; so entsteht ein authentischer Austausch.

TIPP 3

Kommunikation an das Gegenüber anpassen

Achten Sie darauf, was Ihr Gegenüber braucht, um Ihre Botschaft zu verstehen, und passen Sie Ihre Ausdrucksweise entsprechend an.

Konfliktlösung

Stichworte: Mediation, Schlichtung, Verhandlung, Vermittlung.

Konfliktlösung ist die Kompetenz, eine Meinungsverschiedenheit zu verstehen, den verschiedenen Parteien zuzuhören und eine konstruktive Lösung zu finden, die die Beziehung aufrechterhält. **Sie basiert auf klarer Kommunikation, Empathie und der Suche nach einem ausgewogenen Kompromiss.**

Reflexionsfrage:

Wie kann ich dazu beitragen, eine Meinungsverschiedenheit zu schlichten, um zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.**Emotionaler Intelligenz****02.****Verhandlung****03.****Einfühlungsvermögen**

Wie geht man mit Konflikten um?

TIPP 1

Die Ursache des Konflikts verstehen

Konzentrieren Sie sich auf das eigentliche Problem statt darauf, wer Recht hat.

TIPP 2

Sachlich kommunizieren

Bleiben Sie bei den Fakten und sprechen Sie respektvoll miteinander. Eine ruhige und wertschätzende Kommunikation entschärft Konflikte.

TIPP 3

Gemeinsame Lösung finden

Entwickeln Sie gemeinsame Lösungen, die die wesentlichen Interessen aller Beteiligten berücksichtigen.

Konzeptionsfähigkeit

Schlüsselwörter: Abstraktion, Modellierung, Ausarbeitung, Strukturierung.

Die Konzeptionsfähigkeit ermöglicht es, Ideen zu verstehen und zu strukturieren, indem komplexe Konzepte miteinander verknüpft werden, um ein kohärentes Gesamtbild zu erstellen. **Sie basiert auf intellektueller Neugier, Analyse und der Fähigkeit, Gedanken zu organisieren, um relevante oder innovative Lösungen zu finden.**

Reflexionsfrage:

Wie verbinde ich Ideen miteinander, um ein kohärentes Gesamtbild zu schaffen?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Die Umsetzung von
Ideen in konkrete Pläne

02.

Die globale und
strategische Vision

03.

Die Schaffung
innovativer Modelle und
Lösungen

Wie lässt sich die Konzeptionsfähigkeit verbessern?

TIPP 1

Struktur hinter Details suchen

Wenn ein Thema
verwirrend erscheint,
identifizieren Sie zunächst
die impliziten Kategorien.

TIPP 2

Ideen miteinander verbinden

Bemühen Sie sich, eine
Verbindung – und sei sie
noch so vage – zwischen
weit voneinander entfernten
Konzepten herzustellen;
dies eröffnet oft neue
Perspektiven.

TIPP 3

Abstand nehmen

Wenn Sie sich zu sehr
in den Details verlieren,
formulieren Sie das
Problem allgemeiner,
um besser zu verstehen,
worum es eigentlich geht.

Kooperationsfähigkeit

Stichworte: Zusammenarbeit, Beteiligung, Unterstützung, Partnerschaft, Teamarbeit

Die Kooperationsfähigkeit ermöglicht es, eng mit anderen zusammenzuarbeiten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, indem Kommunikation, Koordination und Ressourcen- oder Wissensaustausch genutzt werden. **Sie zielt darauf ab, ein gemeinsames Ergebnis zu erzielen, das größer ist als die Summe der einzelnen Beiträge.**

Reflexionsfrage:

Was bringe ich ein – und wie –, um die gemeinsame Arbeit wirklich zu erleichtern?

Diese Fähigkeit basiert auf:

01.**Teamgeist****02.****Einfühlungsvermögen****03.****Kommunikation**

Wie lässt sich die Kooperation verbessern?

TIPP 1

Arbeit transparent machen

Geben Sie Ihren Kolleg*innen die Informationen, die sie wirklich benötigen, um einen effektiven Beitrag zu leisten.

TIPP 2

Dort unterstützen, wo nützlich und notwendig

Ermitteln Sie den konkreten Beitrag, den Sie leisten können, anstatt zu versuchen, alles zu übernehmen.

TIPP 3

Gemeinsamen Rahmen schaffen

Erläutern Sie Ihre Ziele und Rahmenbedingungen klar und deutlich. Zusammenarbeit funktioniert am besten, wenn jeder weiß, wo die anderen stehen.

Kreativität

Stichworte: Vorstellungskraft, Erfindungsreichtum, Innovation, Originalität, Inspiration.

Kreativität ermöglicht es, neue und relevante Ideen zur Lösung von Problemen zu entwickeln, indem Vorstellungskraft, Neugier und die Fähigkeit, eigene Ideen an den Kontext anzupassen, eingesetzt werden. **Sie ermöglicht es, originelle Lösungen zu finden und dabei tatsächliche Einschränkungen zu berücksichtigen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, mir verschiedene Lösungen vorzustellen, wenn ein Problem auftritt?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.

Die Entwicklung neuer
und origineller Ideen

02.

Die innovative
Kombination
bestehender Elemente

03.

Die Lösung von
Problemen durch
alternative Ansätze

Wie lässt sich die Kreativität fördern?

TIPP 1

Abstand nehmen vom Problem

Lassen Sie eine Idee sacken, bevor Sie sich wieder damit befassen; oft findet der Verstand eine Lösung, wenn wir aufhören, ihn zu zwingen.

TIPP 2

Abwechslung in Routinen bringen

Verändern Sie bewusst einen kleinen Aspekt Ihrer Vorgehensweise; neue Impulse entstehen oft durch kleine Veränderungen.

TIPP 3

Geistesblitze festhalten

Notieren Sie interessante Einfälle sofort, auch wenn sie noch unausgereift sind. Aus diesen ersten Gedanken entwickeln sich später häufig wertvolle Ideen.

Kritisches Denken

Stichworte: Analyse, Urteilsvermögen, Argumentation, Objektivität.

Kritisches Denken ermöglicht es, Informationen objektiv zu analysieren und zu bewerten, indem man nach Belegen sucht, Verzerrungen erkennt und überlegte Urteile fällt. **Es unterstützt die Entscheidungsfindung, die Problemlösung und eine fundiertere Kommunikation.**

Reflexionsfrage:

Wie stelle ich sicher, dass mein Urteil wirklich auf Fakten und nicht auf Annahmen basiert?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Die objektive Analyse
von Informationen

02.

Das Erkennen von
Voreingenommenheit
und falschen Annahmen

03.

Die Entscheidungsfindung
auf der Grundlage von
überprüften Fakten

Wie lässt sich kritisches Denken entwickeln?

TIPP 1

Grundlagen prüfen

Bevor Sie eine Idee diskutieren, nehmen Sie sich die Zeit, zu verstehen, worauf sie basiert. Dies hilft, voreilige Schlussfolgerungen zu vermeiden.

TIPP 2

Fakten von Interpretationen unterscheiden

Verlassen Sie sich auf das, was beobachtbar und überprüfbar ist, anstatt auf das, was Sie vermuten.

TIPP 3

Blinde Flecken identifizieren

Suchen Sie nach dem, was noch nicht berücksichtigt wurde: Eine gute Analyse bezieht auch das mit ein, was fehlt.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[L] anfangen**

Lernbereitschaft

Stichworte: kontinuierliches Lernen, Wissensdurst, Neugier, persönliche Entwicklung, Offenheit für Neues.

Die Lernbereitschaft ermöglicht es, kontinuierlich zu lernen, und wird getragen von Neugier, Selbstständigkeit und Reflexion über eigene Erfahrungen. **Sie betrifft formelles und informelles Lernen und zeigt sich in der Offenheit für die Entwicklung und Veränderung der eigenen Umwelt.**

Reflexionsfrage:

Wann habe ich das letzte Mal selbstständig etwas Neues gelernt? Was hat mich dazu motiviert – oder davon abgehalten –, diesen Lernprozess zu beginnen?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Das kontinuierliche Selbststudium

02.



Die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen

03.



Die proaktive Suche nach neuem Wissen

Wie lässt sich die Lernbereitschaft entwickeln?

TIPP 1

Neugierig bleiben

Erforschen Sie ein Thema, sobald es Sie fasziniert; dies erhält die eigene Lerndynamik.

TIPP 2

Erfahrungen reflektieren

Notieren Sie sich nach einem Projekt oder einer Schwierigkeit, was Sie überrascht hat: Dadurch werden oft Fortschritte erzielt.

TIPP 3

Aufgeschlossen sein

Setzen Sie sich mit Sichtweisen oder Bereichen auseinander, die nicht selbstverständlich Teil Ihres Alltags sind.

Lernfähigkeit

| **Stichworte:** Lernen, Neugier, Assimilation, Verständnis, Lernvermögen.

Die Lernfähigkeit ermöglicht es, neues Wissen durch kognitive Mechanismen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und geistige Flexibilität zu erwerben, zu verstehen und zu integrieren. Sie unterstützt die Anpassung, Problemlösung und kontinuierliche Verbesserung im beruflichen Kontext.

Reflexionsfrage:

| *Was macht es mir leichter oder schwerer, etwas Neues zu lernen?*

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Den schnellen
Kompetenzerwerb

02.

Die Anpassung an
technologische
und methodische
Veränderungen

03.

Die intellektuelle
Neugier und
Experimentierfreudigkeit

Wie lässt sich die Lernfähigkeit entwickeln?

TIPP 1

Wesentliches im Blick behalten

Fassen Sie nach dem Erlernen neuer Inhalte das Gelernte in einem Satz zusammen; dadurch erkennen Sie, ob Sie das Thema wirklich verstanden haben.

TIPP 2

Methode wechseln

Wechseln Sie zwischen Übung und Reflexion, Lesen und Handeln: Das Gehirn lernt besser, wenn es sich einem Thema aus verschiedenen Blickwinkeln nähert.

TIPP 3

Augen offen halten

Nicht alles ist dazu bestimmt, zu einer Fertigkeit zu werden, aber jede Situation kann Ihr Verständnis und Ihren Fortschritt fördern.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[M] anfangen**

Mentale Flexibilität

Stichworte: Neugier, geistige Beweglichkeit, Aufgeschlossenheit, kognitive Reaktionsfähigkeit.

Mentale Flexibilität ist die Bereitschaft, aktiv, agil und neugierig zu denken, Ideen zu erkunden und eigene Vorstellungen zu hinterfragen. Sie fördert lebhaftes Denken, die Entwicklung origineller Perspektiven und die Anpassung des Denkens an unterschiedliche Situationen.

Reflexionsfrage:

Welche Idee oder Hypothese könnte ich untersuchen, um meine Überlegungen weiterzuführen?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01. 
Die Reaktionsfähigkeit
auf neue Informationen

02. 
Die Fähigkeit, mehrere
Themen gleichzeitig
zu bearbeiten

03. 
Die Analyse- und
Verständnis-
geschwindigkeit

Wie lässt sich die mentale Flexibilität entwickeln?

TIPP 1

Geist regelmäßig aktivieren

Variieren Sie kognitive Herausforderungen, z. B. lesen, diskutieren und analysieren.

TIPP 2

Denkrhythmus variieren

Wechseln Sie zwischen ruhiger Reflexion und schneller Reaktion.

TIPP 3

Sich mit anderen Denkweisen auseinandersetzen

Ein Gespräch mit jemandem, der anders denkt, belebt oft Ihr eigenes Denken neu.

Moralische Urteilsfähigkeit

Stichworte: Integrität, Moral, Rechtschaffenheit, Berufsethik, Ehrlichkeit.

Moralische Urteilsfähigkeit umfasst die Bereitschaft, fair, verantwortungsbewusst und integer zu handeln und Entscheidungen an moralischen Grundsätzen wie Gerechtigkeit, Loyalität und Respekt gegenüber anderen auszurichten. **Dazu gehört, die Folgen der eigenen Entscheidungen zu bedenken und in Interaktionen Integrität groß zu schreiben.**

Reflexionsfrage:

Spiegeln meine Entscheidungen die Werte wider, die ich verkörpern möchte?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die Einhaltung von Regeln und moralischen Werten

02.



Die Entscheidungen, die mit den eigenen Prinzipien übereinstimmen

03.



Die Transparenz und Ehrlichkeit im Handeln

Wie lässt sich die moralische Urteilsfähigkeit entwickeln?

TIPP 1

Beweggründe hinterfragen

Prüfen Sie vor dem Handeln, ob Ihr Hauptgrund wirklich mit Ihren Werten übereinstimmt.

TIPP 2

Verlässlich und fair handeln

Halten Sie Zusagen ein und behandeln Sie andere respektvoll.

TIPP 3

Prinzipien treu bleiben

Wenn die schnellste Lösung Ihren Prinzipien widerspricht, gehen Sie es langsamer an. Manchmal erfordert das Richtige einen Umweg.

Mut

Stichworte: Kühnheit, Initiative, Tapferkeit, Unerschrockenheit.

Mut umfasst die Bereitschaft, kühn und entschlossen zu handeln und dabei wohlüberlegte Risiken einzugehen, um ehrgeizige Ziele zu erreichen. **Er basiert auf Kreativität, Selbstvertrauen und der Fähigkeit, trotz Unsicherheit voranzukommen.**

Reflexionsfrage:

Was hält mich in einer unsicheren Situation davon ab oder ermutigt mich, zu handeln?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die Initiativübernahme
und Freude an
Herausforderungen

02.



Das Einbringen
innovativer Ideen

03.



Das Verlassen der
Komfortzone

Wie lässt sich Mut entwickeln?

TIPP 1

Eigene Grenzen erkunden

Wenn Sie zögern, wählen Sie eine Handlung, die etwas außerhalb Ihrer Komfortzone liegt, um Ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

TIPP 2

Spielraum für Fehler schaffen

Erlauben Sie sich, unvollkommen zu sein; die meisten Fortschritte entstehen aus etwas unbeholfenen Versuchen.

TIPP 3

Handeln

Warten Sie nicht, bis Sie vollständig bereit sind: Machen Sie Vorschläge, wagen Sie den Sprung, melden Sie sich zu Wort. Mut entsteht oft nicht durch Gewissheit, sondern dadurch, dass man den ersten Schritt macht.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[N] anfangen**

Networking

Stichworte: Beziehungen, Vernetzung, berufliche Kontakte, Networking, Verbindungen.

Networking bedeutet, dauerhafte berufliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen, die auf Vertrauen, Austausch und Gegenseitigkeit basieren. **Es ermöglicht Wissensaustausch, das Erkennen von Chancen und die Förderung der Zusammenarbeit, indem es einen Mehrwert für das eigene Netzwerk schafft.**

Reflexionsfrage:

Wie pflege ich berufliche Beziehungen, die für alle einen Mehrwert bieten?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.
Kommunikation



02.
Begeisterung



03.
Selbstvertrauen



Wie lässt sich die Networking-Kompetenz entwickeln?

TIPP 1

Echtes Interesse zeigen

Gehen Sie offen auf Menschen zu und interessieren Sie sich für ihre Erfahrungen und Perspektiven.

TIPP 2

Mehrwert schaffen

Teilen Sie nützliche Informationen, Kontakte und relevantes Feedback – ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

TIPP 3

Langfristig präsent bleiben

Ein einmaliger Kontakt gerät schnell in Vergessenheit; eine dauerhafte Beziehung, selbst eine lockere, bleibt lebendig.

Neugier

Stichworte: Erkundung, Aufgeschlossenheit, Entdeckung, Lernen, Untersuchung.

Neugier ist die Bereitschaft, neue Ideen oder Erfahrungen zu erforschen und zu verstehen, indem man aktiv nach Informationen sucht und seine Überzeugungen hinterfragt. Sie fördert Offenheit für andere Perspektiven, Lernen und Innovation.

Reflexionsfrage:

Was weckt in mir den Wunsch, mehr zu erfahren?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01. 
Die kontinuierliche
Erforschung neuer
Themen

02. 
Das Hinterfragen
etablierter Praktiken

03. 
Die Offenheit für
unterschiedliche
Perspektiven

Wie lässt sich die Neugierde fördern?

TIPP 1

Zusätzliche Frage stellen

Wenn Sie etwas interessiert, fragen Sie bewusst weiter nach. Zusätzliche Fragen eröffnen oft neue Perspektiven.

TIPP 2

Unerwartete Türen öffnen

Beschäftigen Sie sich gelegentlich mit Themen, die nichts mit Ihren aktuellen Aufgaben zu tun haben. Neugierde wächst, wenn Sie Ihren Horizont erweitern.

TIPP 3

Gewissheiten überprüfen

Wählen Sie ein Thema, von dem Sie glauben, es gut zu kennen, und suchen Sie gezielt nach neuen Sichtweisen oder Informationen, die Ihre bisherige Meinung ergänzen oder infrage stellen.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[O] anfangen**

Optimismus

Stichworte: Positivität, Begeisterung, Vertrauen, Hoffnung, Gelassenheit.

Optimismus ist die Veranlagung, Situationen mit einer positiven Einstellung zu betrachten und zu glauben, dass Schwierigkeiten überwunden werden können. **Er basiert auf Hoffnung, Vertrauen und einer konstruktiven Herangehensweise an Herausforderungen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, auch in schwierigen Situationen das Positive zu sehen?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.

Eine positive Sichtweise auf Herausforderungen und Chancen

02.

Die kollegiale Unterstützung in schwierigen Zeiten

03.

Die Fähigkeit, sich nach einem Misserfolg wieder aufzurappeln

Wie lässt sich der Optimismus stärken?

TIPP 1

Den Blick auf Lösungen richten

Versuchen Sie auch in einer schwierigen Situation zu erkennen, was noch möglich oder bewältigbar ist. Optimismus beginnt oft mit diesem kleinen, konkreten Schritt.

TIPP 2

Worst-Case-Szenarien relativieren

Wenn eine Sorge aufkommt, kehren Sie zu den Fakten zurück: Prüfen Sie, ob sie auf Tatsachen oder auf Vermutungen beruht.

TIPP 3

Zuversichtlich und realistisch bleiben

Gehen Sie mit einer positiven Erwartung an neue Situationen heran und bereiten Sie sich gleichzeitig auf verschiedene Entwicklungen vor. So bleiben Sie optimistisch, ohne Risiken auszublenden.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[P] anfangen**

Problemlösung

Stichworte: Analyse, Diagnose, Argumentation, Strategie, kritisches Denken.

Problemlösung ist die Kompetenz, eine komplexe Situation zu analysieren, die wichtigsten Faktoren zu erkennen und mit einem methodischen und durchdachten Ansatz effektive Lösungen zu entwickeln. **Sie erfordert analytische Fähigkeiten, eine systemische Sichtweise und manchmal auch Kreativität, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.**

Reflexionsfrage:

Wie gehe ich ein Problem an, um seine Ursachen wirklich zu verstehen, bevor ich nach einer Lösung suche?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.**Konzeptualisierung****02.****Synthesefähigkeit****03.****Resilienz**

Wie lassen sich komplexe Situationen lösen?

TIPP 1

Problem erfassen

Bevor Sie nach einer Lösung suchen, listen Sie die Beteiligten, mögliche Ursachen und Einschränkungen auf, um die Situation zu erfassen.

TIPP 2

Problem aufgliedern, ohne es zu stark zu vereinfachen

Teilen Sie das Problem in überschaubare Teilfragen auf, wobei Sie die Zusammenhänge zwischen ihnen im Blick behalten.

TIPP 3

Mehrere Perspektiven berücksichtigen

Analysieren Sie die Situation anhand von mindestens zwei verschiedenen Blickwinkeln (technisch, menschlich, organisatorisch).

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

**Begriffe, die mit
dem Buchstaben
[R] anfangen**

Resilienz

Stichworte: Ausdauer, Beharrlichkeit, Widerstandsfähigkeit, Hartnäckigkeit.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Widrigkeiten umzugehen, indem man sich nach Schwierigkeiten wieder aufrappelt und sich an Veränderungen anpasst. **Sie basiert auf der Fähigkeit, sich zu erholen, aus Schwierigkeiten zu lernen und trotz Hindernissen weiterzumachen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, nach einer schwierigen Zeit wieder auf die Beine zu kommen?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.

Die Fähigkeit, sich nach einem Misserfolg wieder aufzurappeln

02.

Die Anpassung an Herausforderungen, ohne an Effizienz zu verlieren

03.

Den Umgang mit Emotionen bei Rückschlägen

Wie lässt sich die Resilienz entwickeln?

TIPP 1

Herausforderungen annehmen

Akzeptieren Sie schwierige Situationen, statt gegen sie anzukämpfen. Wer die Realität annimmt, kann seine Energie auf Lösungen richten.

TIPP 2

Nach kleinen Fortschritten suchen

Ein kleiner Schritt nach vorne reicht aus, um wieder Schwung zu gewinnen, auch wenn die Umstände schwierig bleiben.

TIPP 3

Aus Erfahrung lernen

Fragen Sie sich nach schwierigen Situationen, was Sie daraus mitnehmen können. Jede Herausforderung bietet die Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Begriffe, die mit dem Buchstaben [S] anfangen

Selbstbestimmung

Stichworte: Unabhängigkeit, Freiheit, Initiative, Verantwortung, Autonomie

Selbstbestimmung ermöglicht es, unabhängig zu arbeiten, Entscheidungen zu treffen und die Initiative zu ergreifen, ohne ständig beaufsichtigt zu werden. **Sie basiert auf Selbstvertrauen, persönlicher Organisation und der Fähigkeit, Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, voranzukommen, wenn ich alleine arbeite? Was bremst mich, wenn ich keine Unterstützung von außen habe?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.



Das effektive Zeit- und Aufgabenmanagement

02.



Das selbstständige Treffen von Entscheidungen

03.



Die Fähigkeit, Probleme eigenständig zu lösen

Wie lässt sich Selbstbestimmung entwickeln?

TIPP 1

Arbeit organisieren

Bevor Sie um Rat fragen, klären Sie, was Sie bereits selbstständig tun können; Sie werden feststellen, dass der Spielraum oft größer ist als erwartet.

TIPP 2

Eine einfache Entscheidung pro Tag

Je mehr Sie selbst entscheiden, desto mehr stärken Sie Ihre Autonomie.

TIPP 3

Sich abgrenzen

Reduzieren Sie unnötige Abhängigkeiten; Selbstbestimmung entsteht auch dadurch, dass man „Nein, danke“ sagt.

Selbstreflexion

Stichworte: Klarheit, Selbsterkenntnis, Selbsteinschätzung, Urteilsvermögen

Die Selbstreflexion beschreibt die Fähigkeit, das eigene Denken, Verhalten sowie die Wirkungen auf andere bewusst zu analysieren und zu hinterfragen. **Sie ermöglicht es, eigene Stärken, Grenzen und Handlungsmuster besser zu verstehen und daraus fundierte Entscheidungen für das eigene Handeln abzuleiten.**

Reflexionsfrage:

Inwieweit hinterfrage ich mein eigenes Denken und Verhalten, um mich weiterzuentwickeln?

Diese Fähigkeit unterstützt:

01.



Das Erkennen der eigenen Stärken und Entwicklungsfelder

02.



Das Annehmen und Einbeziehen von Feedback

03.



Ein bewussteres und situationsangemessenes Handeln im beruflichen Umfeld

Wie lässt sich die Selbstreflexion fördern?

TIPP 1

Ehrliche Bestandsaufnahme machen

Ermitteln Sie Ihre Stärken und Schwächen; ohne dies ist es schwierig, Ihre Karriere und die nächsten Schritte zu steuern.

TIPP 2

Grenzen bewusst testen

Übernehmen Sie eine Aufgabe, die Sie etwas herausfordert. So schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung.

TIPP 3

Wirkung auf andere beobachten

Feedback von anderen ist nur ein Teilbild, aber es ist unerlässlich, um Ihr Urteilsvermögen zu verfeinern.

Selbstvertrauen

Stichworte: Selbstsicherheit, Selbstwertgefühl, Entschlossenheit, Selbstbewusstsein.

Das Selbstvertrauen beschreibt die Überzeugung, den eigenen Anforderungen gewachsen zu sein und Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. **Es zeigt sich in einem sicheren Auftreten, der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, und der Fähigkeit, auch in unsicheren Situationen handlungsfähig zu bleiben.**

Reflexionsfrage:

Wie sehr traue ich mir zu, das zu schaffen, was ich mir vorgenommen habe?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Die Fähigkeit, seine Ideen zu verteidigen

02.



Das Ergreifen von Initiative ohne Angst vor Urteilen

03.



Das gelassene Bewältigen schwieriger Situationen

Wie lässt sich das Selbstvertrauen entwickeln?

TIPP 1

Kleine Erfolge anerkennen

Wirkliches Selbstvertrauen wächst durch viele kleine Erfolgserlebnisse, nicht durch wenige große.

TIPP 2

Fair mit sich selbst umgehen

Sprechen Sie mit sich selbst so, wie Sie mit einem*einer Kolleg*in sprechen würden: ohne sich selbst kleiner zu machen. Ein respektvoller Ton stärkt Selbstvertrauen und die eigene Haltung.

TIPP 3

Handeln trotz Zweifel

Selbstvertrauen geht nicht immer der Aktion voraus; es entwickelt sich im Laufe der Zeit.

Selbstwirksamkeit

Stichworte: Resilienz, Eigeninitiative, Zuversicht, Handlungskompetenz, Einflussnahme.

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. **Sie zeigt sich darin, Herausforderungen aktiv anzugehen, auch bei Unsicherheit oder Rückschlägen handlungsfähig zu bleiben und Vertrauen in die eigene Fähigkeit zur Problemlösung zu haben.**

Reflexionsfrage:

Wie erlebe ich im Alltag, dass mein eigenes Handeln tatsächlich einen Unterschied macht?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



**Das
eigenverantwortliche
Handeln**

02.



**Das Durchhalte-
vermögen bei
Rückschlägen**

03.



**Die proaktive
Problemlösung**

Wie lässt sich die Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit fördern?

TIPP 1

Kleine Erfolge bewusst wahrnehmen

Notieren Sie regelmäßig Situationen, in denen Ihnen etwas gelungen ist, auch wenn es nur ein kleiner Fortschritt war. So entsteht ein realistisches Bild eigener Wirksamkeit.

TIPP 2

In kleinen Schritten handeln

Teilen Sie größere Aufgaben in konkrete, überschaubare Schritte. Wer ins Handeln kommt, erlebt eher, dass Einfluss möglich ist.

TIPP 3

Aus Rückschlägen lernen

Fragen Sie sich nach schwierigen Situationen nicht nur „Was ist schiefgelaufen?“, sondern auch „Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?“. Das stärkt die Erfahrung, Situationen aktiv beeinflussen zu können.

Steuerung

Stichworte: Leitung, Management, Koordination, Überwachung, Verwaltung.

Steuerung ist die Kompetenz, eine Aktivität oder ein Projekt zu planen, zu verfolgen und anzupassen, um bestimmte Ziele zu erreichen. **Dazu gehören Entscheidungsfindung, Überwachung von Abweichungen und die Verantwortung für die Ergebnisoptimierung.**

Reflexionsfrage:

Wie stelle ich sicher, dass meine Handlungen mit den festgelegten Zielen übereinstimmen?

Diese Kompetenz basiert auf:

01. 
Führungsqualitäten

02. 
Stressbewältigung

03. 
Entscheidungsfindung

Wie lässt sich das Gespür für Steuerung entwickeln?

TIPP 1

Klare Ziele und Schritte festlegen

Definieren Sie vor dem Start die wichtigsten Ziele, Meilensteine und Verantwortlichkeiten. Eine gute Steuerung beginnt mit einer klaren Planung.

TIPP 2

Fortschritt regelmäßig überprüfen

Vergleichen Sie den aktuellen Stand mit den gesetzten Zielen und passen Sie den Kurs bei Bedarf frühzeitig an.

TIPP 3

Stakeholder informiert halten

Teilen Sie Fortschritte und Abweichungen mit; ein Projekt verläuft reibungsloser, wenn alle auf dem gleichen Stand sind.

Strategische Weitsicht

Stichworte: Aufgeschlossenheit, Geduld, Nachsicht, Respekt.

Strategische Weitsicht ist die Kompetenz, Entwicklungen vorauszusehen, Trends zu analysieren und eine langfristige Richtung festzulegen, indem Chancen und Risiken erkannt werden. **Sie hilft dabei, aktuelle Entscheidungen zu treffen, um die Kohärenz und die zukünftige Leistung zu stärken.**

Reflexionsfrage:

Anhand welcher Elemente kann ich erkennen, was morgen wirklich wichtig sein wird?

Diese Kompetenz basiert auf:

01. 
Abstand gewinnen

02. 
Innovation

03. 
**Intellektuelle
Dynamik**

Wie lässt sich die strategische Weitsicht entwickeln?

TIPP 1

Langfristig denken

Behalten Sie neben den aktuellen Aufgaben auch die langfristigen Ziele im Blick. So treffen Sie Entscheidungen, die heute und in Zukunft sinnvoll sind.

TIPP 2

Subtile Trends hinterfragen

Was heute nebensächlich scheint, prägt manchmal die Herausforderungen von morgen.

TIPP 3

Zusammenhänge erkennen

Betrachten Sie Entscheidungen, Entwicklungen und Veränderungen nicht isoliert, sondern im Gesamtzusammenhang. Weitsicht baut oft auf unerwarteten Zusammenhängen auf.

Stressbewältigung

Stichworte: Selbstbeherrschung, Gelassenheit, emotionale Ausgeglichenheit, Belastbarkeit.

Die Stressbewältigung ermöglicht es, emotionale und körperliche Stressreaktionen zu erkennen und geeignete Strategien anzuwenden, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. **Sie basiert auf Situationsanalysen, Emotionsregulation und der Befähigung, bei Bedarf Unterstützung zu suchen.**

Reflexionsfrage:

Welche Strategien helfen mir, mein Gleichgewicht wiederzufinden, wenn ich unter Druck stehe?

Diese Kompetenz unterstützt:

01.

Die Befähigung, unter Druck ruhig zu bleiben

02.

Die Emotionsregulation in schwierigen Situationen

03.

Die Aufrechterhaltung eines kooperativen und entspannten Klimas

Wie lässt sich die Stressbewältigung verbessern?

TIPP 1

Durchatmen vor dem Handeln

Eine kurze Pause reicht oft aus, um Ihrem Nervensystem etwas Luft zu verschaffen.

TIPP 2

Kontrolle schrittweise zurückgewinnen

Identifizieren Sie etwas Konkretes, das Sie sofort angehen können; dies verringert das Gefühl der Überforderung.

TIPP 3

Gefühle benennen

Ihre Anspannung in Worte zu fassen, hilft, sie zu kanalisieren und zu verhindern, dass sie Ihre Entscheidungen beeinflusst.

Begriffe, die mit dem Buchstaben [T] anfangen

[A](#)[B](#)[C](#)[D](#)[E](#)[F](#)[G](#)[H](#)[I](#)[J](#)[K](#)[L](#)[M](#)[N](#)[O](#)[P](#)[Q](#)[R](#)[S](#)[T](#)[U](#)[V](#)[W](#)[X](#)[Y](#)[Z](#)

Teamgeist

Stichworte: Zusammenarbeit, Solidarität, gegenseitige Hilfe, Zusammenhalt.

Teamgeist ist die Bereitschaft, aktiv mit anderen zusammenzuarbeiten, Informationen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu einem gemeinsamen Ziel beizutragen. **Er basiert auf Vertrauen, offener Kommunikation und dem Willen, gemeinsam erfolgreich zu sein.**

Reflexionsfrage:

Wie trage ich konkret dazu bei, die Arbeit meines Teams zu erleichtern?

Diese Kompetenz unterstützt:

01.



Die Zusammenarbeit und Aufteilung von Verantwortlichkeiten

02.



Die Anpassung an unterschiedliche Persönlichkeiten

03.



Den aktiven Beitrag zur Harmonie in der Gruppe

Wie lässt sich der Teamgeist stärken?

TIPP 1

Stärken jedes Einzelnen nutzen

Konzentrieren Sie sich darauf, was jede*r Einzelne einbringt, statt auf das, was ihm*ihr fehlt. Ein Team lebt von unterschiedlichen Stärken, nicht von Einheitlichkeit.

TIPP 2

Absichten mitteilen

Teilen Sie mit, was Sie tun und warum. Das erleichtert die Koordination und Abstimmung im Team erheblich.

TIPP 3

Zusammenhalt aktiv fördern

Unterstützen Sie Ihre Kolleg*innen, wenn Hilfe gebraucht wird. Gegenseitige Unterstützung stärkt das Vertrauen.

Toleranz gegenüber Unsicherheit

Stichworte: Flexibilität, Geduld, Belastbarkeit, Gelassenheit.

Toleranz gegenüber Unsicherheit ist die Bereitschaft, in unklaren, unvorhersehbaren oder unvollständigen Situationen gelassen und flexibel zu bleiben. **Sie ermöglicht es, trotz Ungewissheit voranzukommen, das Handeln anzupassen und Entscheidungen zu treffen, ohne durch fehlende Gewissheit gelähmt zu sein.**

Reflexionsfrage:

Wie reagiere ich, wenn ich nicht alle Aspekte einer Situation im Griff habe?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Den effektiven Umgang mit unklaren Situationen

02.



Die Entscheidungsfindung bei unvollständigen Informationen

03.



Die Anpassungsfähigkeit an unvorhergesehene Entwicklungen

Wie lässt sich die Toleranz gegenüber Unsicherheit entwickeln?

TIPP 1

Unsicherheit akzeptieren

Machen Sie sich bewusst, dass nicht alle Situationen vorhersehbar sind. Veränderungen und Ungewissheit gehören zum Arbeitsalltag dazu.

TIPP 2

Mit dem Vorhandenen entscheiden

Treffen Sie Entscheidungen auf Basis der Informationen, die Ihnen aktuell zur Verfügung stehen. Warten auf vollständige Sicherheit kann Fortschritt verhindern.

TIPP 3

Schrittweise Vertrauen aufbauen

Verlassen Sie nach und nach Ihre Komfortzone und stellen Sie sich Situationen, die nicht vollständig planbar sind.

Begriffe, die mit dem Buchstaben [V] anfangen

[A](#)[B](#)[C](#)[D](#)[E](#)[F](#)[G](#)[H](#)[I](#)[J](#)[K](#)[L](#)[M](#)[N](#)[O](#)[P](#)[Q](#)[R](#)[S](#)[T](#)[U](#)[V](#)[W](#)[X](#)[Y](#)[Z](#)

Verantwortungsbewusstsein

| **Stichworte:** Zuverlässigkeit, Engagement, Ernsthaftigkeit, Pflicht.

Verantwortungsbewusstsein ist die Veranlagung, für eigene Entscheidungen und deren Folgen zuverlässig, ernsthaft und engagiert einzustehen. **Dazu gehört, die Auswirkungen eigener Handlungen vorauszusehen, Verpflichtungen nachzukommen und nach Lösungen zu suchen, wenn ein Fehler passiert.**

Reflexionsfrage:

| *Wie zeige ich, dass ich wirklich die Konsequenzen meiner Entscheidungen trage?*

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.

Die Kontinuität bei Entscheidungen

02.

Die Initiative in kritischen Situationen

03.

Das Engagement für die Aufgaben und das Team

Wie lässt sich das Verantwortungsbewusstsein entwickeln?

TIPP 1

Auswirkungen bedenken

Hinterfragen Sie die Auswirkungen Ihres Handelns auf andere und auf die Gruppe. Verantwortungsbewusst zu handeln bedeutet, sich der Konsequenzen des eigenen Handelns bewusst zu sein.

TIPP 2

Verantwortung für Entscheidungen übernehmen

Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen und übernehmen Sie die Verantwortung für deren Folgen.

TIPP 3

Lösungsorientiert handeln

Wenn etwas nicht wie geplant verläuft, suchen Sie nach Möglichkeiten, es zu korrigieren oder anzupassen. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, angesichts von Fehlern aktiv zu werden.

Verhandlungsgeschick

Stichworte: Abstimmung, Vermittlung, Diskussion, Transaktion, Kompromiss.

Verhandlungsgeschick bedeutet, eine ausgewogene Einigung zu finden, indem man die Bedürfnisse aller erkennt und seinen Ansatz anpasst, um die Qualität der Beziehung zu erhalten. **Es basiert auf Zuhören, Vertrauen, Flexibilität und der Verwendung relevanter Argumente.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir, die Bedürfnisse aller zu verstehen, um eine gemeinsame Basis zu finden?

Diese Kompetenz unterstützt:

01.

Eine effektive
Argumentation und
Überzeugungskraft

02.

Die Suche nach Win-
Win-Kompromissen

03.

Den Umgang mit
Spannungen und
Meinungs-
verschiedenheiten

Wie lässt sich das Verhandlungsgeschick entwickeln?

TIPP 1

Die Interessen des Gegenübers verstehen

Versuchen Sie zu erkennen, welche Ziele und Bedürfnisse Ihr Gegenüber hat. Das ist der Schlüssel zu einer tragfähigen Vereinbarung.

TIPP 2

Sachlich und respektvoll bleiben

Konzentrieren Sie sich auf die Sache, ohne die Beziehung zum Gegenüber zu belasten. Eine wertschätzende Kommunikation erleichtert Einigungen.

TIPP 3

Optionen anbieten

Das Aufzeigen mehrerer Alternativen öffnet oft Türen, die zuvor verschlossen schienen.

Begriffe, die mit dem Buchstaben [Z] anfangen

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Zeitmanagement

Stichworte: Organisation, Planung, Priorisierung, Effizienz, Disziplin.

Das Zeitmanagement ermöglicht es, Aufgaben zu planen, zu organisieren und zu priorisieren, um Ziele termingerecht zu erreichen. **Dazu gehören eine strukturierte Arbeitsweise, der bewusste Umgang mit Prioritäten, das Vermeiden von Prokrastination sowie die Fähigkeit, den eigenen Zeitaufwand an den Anforderungen auszurichten.**

Reflexionsfrage:

Wie hilft mir meine Art zu planen dabei, bei wichtigen Themen voranzukommen?

Diese Kompetenz basiert auf:

01.**Disziplin****02.****Selbstständigkeit****03.****Verantwortungs-
bewusstsein**

Wie lässt sich das eigene Zeitmanagement verbessern?

TIPP 1

Prioritäten setzen

Identifizieren Sie Aufgaben mit hoher Wichtigkeit und Dringlichkeit und erledigen Sie diese zuerst.

TIPP 2

Realistisch planen

Gliedern Sie Ihre Aufgaben auf, schätzen Sie den Zeitaufwand ab und planen Sie Puffer ein.

TIPP 3

Zeit bewusst schützen

Reduzieren Sie unnötige Unterbrechungen, bündeln Sie ähnliche Aufgaben und trauen Sie sich, klare Grenzen zu setzen.

Zwischenmenschliche Toleranz

Stichworte: Aufgeschlossenheit, Geduld, Nachsicht, Respekt.

Zwischenmenschliche Toleranz ist die Bereitschaft, andere Meinungen oder Verhaltensweisen zu akzeptieren und zu respektieren, indem man das eigene Urteil zurückhält und Vielfalt wertschätzt. **Sie basiert auf Aufgeschlossenheit, Empathie und dem Wunsch, harmonische Beziehungen zu pflegen.**

Reflexionsfrage:

Was hilft mir dabei, Standpunkte, die sich stark von meinen eigenen unterscheiden, ohne Vorurteile anzunehmen?

Diese Eigenschaft unterstützt:

01.



Den Respekt vor Unterschieden und Meinungen

02.



Die Fähigkeit, mit unterschiedlichen Persönlichkeiten zusammenzuarbeiten

03.



Die Akzeptanz von Meinungsverschiedenheiten ohne Vorurteile

Wie lässt sich die zwischenmenschliche Toleranz entwickeln?

TIPP 1

Anderen Raum geben

Lassen Sie andere existieren, ohne sofort zu versuchen, das zu korrigieren, was Sie stört.

TIPP 2

Absicht hinter Handlungen erkennen

Oftmals macht das Verständnis des „Warum“ Unterschiede weniger befremdlich.

TIPP 3

Mit Interpretationen zurückhalten

Bevor Sie urteilen, bedenken Sie, dass Ihre Interpretation nur eine von vielen Möglichkeiten sein könnte.

Fazit des Dictionaries

Mit diesem Wörterbuch wollten wir zahlreiche Skills sichtbar, verständlich und konkret anwendbar machen. Es bietet eine strukturierte Grundlage, um zentrale Begriffe einzuordnen und ihre Bedeutung im beruflichen Kontext besser zu verstehen. Gleichzeitig schafft es Orientierung für den bewussten Umgang mit individuellen Stärken.

Fähigkeiten bilden die Grundlage, auf der Kompetenzen entstehen, und beeinflussen maßgeblich, wie wir lernen, zusammenarbeiten, uns an veränderte Rahmenbedingungen anpassen und fundierte Entscheidungen treffen. In diesem Sinne ergänzen sie fachliche Kompetenzen und sind häufig eine Voraussetzung für deren wirksamen Einsatz im beruflichen Kontext. Eigenschaften bilden hierbei einflussgebende persönliche Attribute ab.

Die 50 in diesem Wörterbuch beschriebenen Begriffe schaffen somit eine gemeinsame Sprache für die menschlichen Dimensionen von Arbeit. Gleichzeitig dienen sie als Orientierung für individuelle Reflexion und gezielte Weiterentwicklung. Denn Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften entstehen nicht allein durch Definitionen – sie entwickeln sich durch Anwendung, Erfahrung und kontinuierliche Auseinandersetzung im Alltag.

Sie ermöglichen nachhaltige, ausgewogene und wirksame Leistung in Organisationen.

Lassen Sie uns diese Fähigkeiten, Kompetenzen und Eigenschaften gezielt entwickeln, teilen und als Hebel für gemeinsamen Erfolg nutzen.

**Kennen Sie Ihre
zentralen Skills?**

TESTEN SIE UNSERE TOOLS



