
Zusammenfassung

Im folgenden Kapitel stelle ich Ihnen die aus meiner Sicht wesentlichen Selbstführungs-Kompetenzen vor. Unter den Überschriften „Erkenne dich selbst“ (Kap. 2.1), „Mache dir ein Bild von deiner Zukunft“ (Kap. 2.2), „Agiere unabhängig und eigenverantwortlich“ (Kap. 2.3) und „Sorge gut für dich“ (Kap. 2.4) finden sich jeweils verschiedene Skills beschrieben, welche – erfolgreich umgesetzt – das Erreichen des in der jeweiligen Überschrift genannten Ziels bewirken. Gemäß dem zuvor vorgestellten Soft-Skill-Modell beginnen wir unser Training also mit dem intrapsychischen Kern – der Arbeit an unserem Selbst. Diese Kompetenzen stellen den Unterbau für die später behandelten „studentischen Kompetenzen“ (siehe Kap. 4) dar, denn ohne ausgereiftes Selbst wird Ihnen ein erfolgreiches Studium kaum möglich sein.

2.1 Erkenne dich selbst

Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.
(Stefan Zweig)

Mitte des 5. Jahrhunderts v. Chr. war an einer Säule des Apollo-Tempels in Delphi die Inschrift „gnōthi seautón“ („Erkenne dich selbst“) zu lesen, welche laut Überlieferung zunächst auf den Gott Apollo und später – in ihrer schriftlichen Darlegung – auf Chilon von Sparta, einen der sogenannten Sieben Weisen der Antike, zurückging. Während Philosophen verschiedenster Denkrichtungen über unterschiedliche Epochen hinweg über diesen Leitspruch und dessen Bedeutung für den Menschen sinnierten, hat er bis heute seine Gültigkeit und Faszination bewahrt und

erfährt in einer Zeit, in der dem Individuum mit seinen ganz spezifischen Talenten wieder eine neue Wertschätzung zukommt, eine Renaissance.

Auch in der Soft-Skill-Arbeit gebührt dem Aufruf zur Selbsterkenntnis eine exponierte Stellung, repräsentiert doch die Fähigkeit, sich selbst umfassend realistisch einschätzen zu können, die Basis für alles Weitere: Nur wer seine Stärken kennt, wird sie zu nutzen wissen und z. B. eine Berufstätigkeit suchen, in der er diese gewinnbringend einsetzen kann. Nur wer sich seiner Bedürfnisse bewusst ist, wird ihnen Raum gewähren und sie vor anderen vertreten können – eine Voraussetzung für langfristige Zufriedenheit, auch und vor allem in der Partnerschaft. Nur wer sich mit seinen Schwächen anfreundet, wird entspannt mit ihnen umgehen und keine Energie darauf verwenden, Rückmeldungen, die ihm diese spiegeln, von sich zu weisen. Je profunder und realistischer sich Ihre Selbstkenntnis zeigt, umso mehr werden sich Ihr Selbst- und Fremdbild decken, umso entspannter werden Sie durch Ihr Leben schreiten und umso zielgerichteter werden Sie dieses gestalten. Schauen wir uns gemeinsam an, welche Erkenntnisse es im Detail zu entdecken gilt – und „entdecken“ ist hier ganz wörtlich gemeint, denn tatsächlich müssen wir das, was uns ausmacht, nicht irgendwo suchen, sondern einfach nur genau hinschauen und hinfühlen. Alles, was wir suchen, ist da. Wir müssen es lediglich wahrnehmen.

2.1.1 Stärke deine Stärken

Bereits in der ersten Klasse steht unter dem Diktat „5 Fehler“ und nicht „Prima, schon 45 Wörter richtig!“

(Martina Schmidt-Tanger, *Charisma-Coaching*)

Jeder Mensch verfügt über Potenziale, davon bin ich nach vielen Jahren der engen Zusammenarbeit mit Menschen mehr denn je überzeugt. Zugleich erschreckt es mich immer wieder zu erleben, wie wenige Menschen überhaupt Kenntnis von ihren Potenzialen haben bzw. unter wie vielen Schichten diese verschüttet liegen, sodass sie nicht wahrgenommen, geschweige denn gelebt werden.

Meiner Einschätzung nach gibt es für dieses traurige Phänomen mehrere Ursachen: Zum einen werden in unserem Bildungssystem nur ganz bestimmte Fähigkeiten fokussiert und bewertet. Hierzu gehört z. B. die Fähigkeit, schnell zu lesen und das Wesentliche eines Textes zu erfassen, die Fähigkeit, gelernte Lösungswege auf neue Sachverhalte zu übertragen oder zu modifizieren, die Fähigkeit, komplexe Sachverhalte zu durchdringen und auf ihre Essenz zu reduzieren. Diejenigen, die diese Dinge beherrschen (oder im Laufe der Zeit lernen), erfahren zwölf Schuljahre lang Wertschätzung und gute Noten; diejenigen, die bezüglich der hier erwarteten Leistung weniger begabt sind, fühlen sich über denselben Zeitraum hinweg

als weniger „gut“ und häufig auch als weniger „wert“. (Das Perfide an der Sache ist, dass die Fähigkeiten meist stillschweigend vorausgesetzt und nicht wirklich unterrichtet werden.) Zweifelsohne sind die genannten Fähigkeiten von Bedeutung – auch, um ein Studium erfolgreich absolvieren oder im Job bestimmte Dinge leisten zu können. Doch es gibt auch viele andere Dinge, die von großer Bedeutung sind, um in Schule, Studium und Berufsleben gut zurechtzukommen, und diese werden in der Schule nicht gelehrt und finden auch in keiner Leistungsbeurteilung einen Platz. Hierzu gehört etwa die Fähigkeit, entgegen der Einschätzung Dritter, auf einem bestimmten Schulzweig zu verharren und sich bis zum Abitur durchzubeißen (Resilienz und Hartnäckigkeit), hierzu gehört die Fähigkeit, sich in einer Gemeinschaft einen respektierten Status zu erarbeiten, wozu in der Regel eine Mischung aus Empathie, Gerechtigkeitssinn, Konfliktbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein beiträgt; hierzu gehört schließlich unter vielen weiteren die Fähigkeit, Autoritäten mit Mut und Selbstbewusstsein gegenüberzutreten und sich – umgeben von vielen anderen – eine eigene Meinung zu bilden. Und so kommt es schließlich, dass eine Menge Schüler ihre Schullaufbahn mit einem grundlegenden Minderwertigkeitsgefühl ausgestattet verlässt, obwohl sie unter Umständen über eine Menge fantastischer Fähigkeiten verfügen, aber eben nicht über jene, die im Bewertungssystem der Schule Berücksichtigung finden.

Die zweite Ursache dafür, dass viele Menschen sich in unserer Gesellschaft eher minderwertig fühlen, liegt meines Erachtens daran, dass wir gemeinhin nur eine überschaubare Anzahl von Lebenswegen mit dem Gütesiegel „Erfolgreich und bewundernswert“ bedenken. Meist sind dies Karrieren, die ein volles Konto, eine Menge an vorzeigbaren Gütern und eine gehobene Position in einem Unternehmen nach sich ziehen. Dass es aber genauso für Erfolg sprechen kann, wenn ein Mensch sich aus tiefster Überzeugung für den Beruf des Lehrers, des Schriftstellers, des Archäologen oder des Schreiners entscheidet, sehen viele nicht. Aus meiner Sicht sollten wir den als erfolgreich bezeichnen, der das macht, was ihm liegt, und der mit dem, was er macht, glücklich und zufrieden wird. Es ist in Ordnung, wenn jemand nicht studieren will. Es ist in Ordnung, wenn jemand sich entschließt, mit der Fachhochschulreife die Schule zu verlassen. Es ist in Ordnung, wenn jemand Zahnarztthelfer oder Tanzlehrer wird. Es ist auch in Ordnung, wenn jemand schnell studiert, dann promoviert, dann in einem Unternehmen aufsteigt, Geschäftsführer wird und eine Menge Geld verdient. Hauptsache ist, dass der Mensch das macht, mit dem er glücklich ist. Entscheiden Sie sich also bitte nicht für Studienfächer, von denen Sie meinen, dass diese Ihnen eine verheißungsvolle Karriere und gesellschaftliche Anerkennung ermöglichen. Entscheiden Sie sich für das, wo es Sie hinzieht, auch wenn es sich hierbei um einen – aus Mainstream-Sicht – „ver-rückten“ Weg handelt.

Drittens schließlich ist unsere defizitorientierte Herangehensweise an Erziehung und (Aus-)Bildung dafür verantwortlich, dass so viele Menschen nicht in Kontakt mit ihren Potenzialen kommen. Von klein auf werden wir eher auf unsere Schwächen als auf unsere Stärken hingewiesen: So wird guten Leistungen unterm Strich viel weniger Aufmerksamkeit zuteil als schlechten – gute Zensuren werden hingenommen, schlechte werden diskutiert; Gespräche mit Schülern oder Eltern werden eingefordert, wenn es Probleme gibt, nicht um kundzutun, wann und wo die Dinge gut liefen; auch wer als erwachsener Arbeitnehmer zum Vorgesetzten gerufen wird, bekommt zuerst einen Schreck und denkt darüber nach, wo er einen Fehler gemacht haben könnte; kaum einer erwartet in einem solchen Falle ein positives Feedback. Und so verschwinden viele Potenziale im Schatten unserer ewig im Rampenlicht stehenden Schwächen.

► Unser Schulsystem bewertet ganz bestimmte Fähigkeiten und lässt andere – z. B. die Soft Skills – außen vor. Unsere Gesellschaft zieht für die Beurteilung von Erfolg materielle und Machtkriterien heran, berücksichtigt aber das Kriterium der Zufriedenheit nicht. Schließlich prägt uns die defizitorientierte Herangehensweise im Erziehungs- und Bildungswesen. Und so kommt es schließlich, dass einige Menge Menschen nichts oder wenig von ihren Potenzialen wissen, obwohl sie doch über sehr viele verfügen.

Exkurs – Wie Erziehung (auch) misslingen kann

Manche Eltern sind die defizitorientierte Herangehensweise in ihrer eigenen Erziehung und Ausbildung so leid, dass sie in der Erziehung ihrer eigenen Kinder in das Gegenteil umschlagen: Sie loben nach dem Gießkannenprinzip, schützen ihre Kinder vor jeder Unannehmlichkeit und vermeiden es, sie mit Herausforderungen zu konfrontieren. Die Kinder, die eine solche Erziehung genießen, werden häufig als „Trophy Kids“¹ betitelt, junge Menschen also, die, während sie aufwuchsen, für alles und jedes gelobt und pausenlos „gepampert“ werden. Dass dieser Erziehungsstil ebenso wenig hilfreich ist wie die reine Defizitorientierung versteht sich von selbst.

Doch was genau sind nun eigentlich Potenziale, Stärken und Fähigkeiten und wie können wir sie für uns persönlich entdecken, hegen und pflegen? Die drei Begriffe Stärke, Fähigkeit und Potenzial sind eng miteinander verwandt und haben doch jeweils einen eigenen Bedeutungskern: Während der Begriff der Fähigkeit sich auf etwas Sichtbares und bereits Existentes bezieht („Sie kann gut kochen“), meint

¹ Der Begriff „Trophy Kids“ wird in vielen Artikeln über die sogenannte Generation Y verwendet – also die Menschen, die ca. zwischen 1980 und 1999 geboren wurden (z. B. Matchar 2012). Selbstredend sind nicht alle Generation-Y-Zugehörigen als „Trophy Kids“ zu bezeichnen, obgleich das Bemühen, ihre Kinder vor unschönen Wahrheiten – und dazu gehört eben auch manchmal der ehrliche Blick in den Spiegel – zu beschützen, sicher viele Eltern teile dieser Generation eint.

der Begriff des Potenzials das (noch) nicht umgesetzte, nicht sichtbare, aber im Verborgenen Liegende und Mögliche („Sie müsste gut kochen können; sie verfügt über alle Eigenschaften und Anlagen, die man zum Kochen braucht“). Die „Fähigkeit“ ist zudem meist eindimensional zu verstehen und fokussiert das durch sie entstandene Ergebnis („Sie kann gut kochen“), das „Potenzial“ ist mehrdimensional und fokussiert die das Ergebnis ermöglichenden Voraussetzungen („Sie hat einen ausgeprägten Geschmacks- und Geruchssinn, sie ist kreativ, sie ist geduldig, sie hat ein Gefühl für mögliche Kombinationen“). (Abbildung 2.1 zeigt Beispiele für sich hinter Fähigkeiten verbergende Potenziale.)

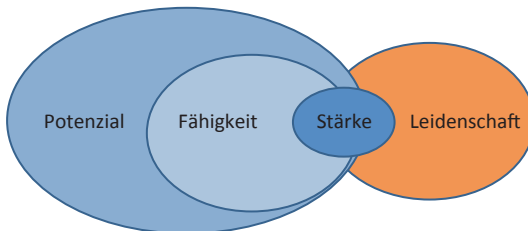
Eine Stärke entsteht schließlich, wenn Menschen ihre Potenziale (er-)kennen und nutzen, daraus ganz konkrete Fähigkeiten entwickeln und diese mit Hingabe, Engagement und Perfektion ausführen. (Abbildung 2.2 macht den Zusammenhang zwischen Potenzial, Fähigkeit, Leidenschaft und Stärke deutlich.)

Machen Sie sich also ab jetzt hemmungslos auf die Suche nach all den Dingen, die Sie gut können. Fertigen Sie Listen mit den Fähigkeiten an, die Sie beherrschen.



Abb. 2.1 Hinter Fähigkeiten verbergen sich Potenziale

Abb. 2.2 Stärken als Schnittmenge von Potenzial, Fähigkeit und Leidenschaft



Denken Sie darüber nach, wo Ihnen Dinge gelungen sind. Überlegen Sie, was Sie alles sympathisch und liebenswert macht. Wir tun dies viel zu wenig und versäumen es auf diese Weise, uns zu stärken, zu wachsen und unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu nähren. Haben Sie keine Angst davor, übermütig zu werden oder arrogant zu wirken. Es gibt nichts Gesünderes, als sich bewusst zu machen, was wir können, was wir schon geschafft haben und was uns liebenswert macht. Behalten Sie dabei immer im Hinterkopf, dass Ihr Reservoir an Stärken, das Sie heute kennen, nichts mit Ihren wahren Möglichkeiten zu tun haben muss. Es sind lediglich die Stärken, die Sie gelernt haben zu sehen oder auf die man Sie aufmerksam gemacht hat. Über Ihre Potenziale, also über die Möglichkeiten, die in Ihnen schlummern, sagt eine aktuelle Bestandsliste wenig aus.

Als uns an der Hochschule die Möglichkeit angeboten wurde, an einem Coaching-Programm teilzunehmen, war mir sofort klar, dass ich mich darauf bewerben und mein Glück versuchen wollte. Ich hatte einige Themen, an denen ich arbeiten wollte, und war dementsprechend froh, als ich die Zusage erhielt. Noch heute denke ich besonders gerne an das erste Treffen zurück und bin froh und auch stolz, mich mit Unterstützung einer außenstehenden Person meinen Themen gestellt zu haben.

Zu Beginn sprach ich gleich das Thema Selbstbewusstsein an – ich hatte den Eindruck, dass hier bei mir noch einiges an „Luft nach oben“ war. Wir begannen damit, das Thema greifbar zu machen und gemeinsam ein Ziel für mich zu entwickeln: Auf was wollte ich hinarbeiten? Was sollte ich immer präsent vor Augen haben? Zu meinem Erstaunen sprachen wir dann nicht weiter darüber, wie ich mein Selbstbewusstsein würde verbessern können, sondern suchten nach positiven Charaktereigenschaften, die bereits vorhanden waren und die ich durch Handlungen in der nahen Vergangenheit unter Beweis gestellt hatte. Heraus kamen Eigenschaften, die ich mir so auf den ersten Blick gar nicht zugeordnet hätte. Und dennoch, mit Blick auf die zurückliegenden Monate sind es wohl genau diese, die mich als Mensch auszeichnen und stark machen. Plötzlich waren sie für mich greifbar, diese Stärken, und das, weil eine außenstehende Person, die nicht Freund, Freundin, Vater oder Mutter hieß und mich dementsprechend nicht bereits jahrelang kannte, dieses Potenzial in mir sah und es mich selbst entdecken ließ. In den darauffolgenden Wochen und Monaten spiegelten noch andere Personen mir meine frisch entdeckten Stärken und so entwickelte ich ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür, wie sehr mich diese Dinge auszeichneten. Mit

der Zeit konnte ich beobachten, wie ich mich veränderte, wie mein Selbstbewusstsein immer weiter wuchs – wie eine Pflanze, die sich aus einem Samenkorn entwickelt. Noch heute bin ich froh und dankbar für diesen Stein des Anstoßes, den ich im Coaching erhielt. Sei es im Privatleben, in der Hochschule oder bei der Arbeit – die Erfahrung des Coachings und das, was ich für mich mitnehmen durfte, hilft mir in vielen Situationen meines täglichen Lebens.

Manuel Schaar, Alumnus 2015 International Sports Management,
accadis Hochschule Bad Homburg

Suchen Sie auch gemäß Abb. 2.1 nach den Stärken hinter Ihren Stärken, also Ihren Potenzialen. Sie sind universell, also allgemeiner Natur und damit übertragbar, sie weiten unsere Perspektive in Bezug auf etwaige Einsatzmöglichkeiten. Wer etwa gut Tennis spielen kann, hat in der Regel viel Ballgefühl (lässt sich auch auf andere Sportarten übertragen), beherrscht verschiedene Schlagtechniken (spricht für das Bemühen um Variantenreichtum und das richtige Gefühl dafür, wann welche Technik einzusetzen ist), verfügt über eine gute Kondition (erreicht man nur, wenn man in kontinuierlichem Training die Grenzen seiner Möglichkeiten stetig erweitert). Wer fähig ist, offen auf Menschen zuzugehen und schnell in Kontakt zu kommen, hat ein gesundes Selbstwertgefühl, ist empathisch und verfügt über ein Gefühl für Situationen (wann sage ich am besten was zu wem?), über Freude am Miteinander und der Fähigkeit, das Gute in anderen zu sehen. Blicken Sie also hinter die Kulissen und versuchen Sie zu entdecken, welche verborgenen, auf andere Gebiete übertragbaren Potenziale Ihnen die sichtbaren Fähigkeiten überhaupt erst ermöglichen. Dadurch können Sie noch ein Stück mehr wachsen.

- **Fazit** Es tut uns wohl und lässt uns wachsen, wenn wir uns über all die Dinge im Klaren werden, die wir beherrschen, können oder schon geschafft haben. Je mehr wir unsere Sonnenseiten fokussieren, umso öfter wird die Sonne für uns scheinen. Das Stärken unserer Stärken macht daher mehr als Sinn. Im Zentrum der Arbeit an unserem Selbst steht die Idee, unsere Stärken zu stärken, sie zu nähren und zu entwickeln, sie selbstbewusst zu leben und gewinnbringend in die Welt zu tragen.

Meine Empfehlung

- Fertigen Sie eine Liste von den Fähigkeiten an, die Sie besonders gut beherrschen.
Auch wenn Sie zurzeit eher auf der Suche nach einem Studienfach oder einer beruflichen Perspektive sind, schreiben Sie alle Dinge auf, die Ihnen einfallen.

Denken Sie bei dieser Übung nur innerhalb Ihres persönlichen „Kosmos“ und vergleichen sich nicht mit anderen. Gedanken wie „Ja, ich bin auf dem Gebiet nicht schlecht, doch XY kann es doch viel besser als ich“ sind hier nur kontra-produktiv.

Falls Sie selbst unsicher sind oder Ihnen nur wenige Dinge einfallen, fragen Sie mehrere Menschen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen.

- Notieren Sie dann jeweils, welche Potenziale sich hinter den genannten Fähigkeiten verbergen bzw. diese erst ermöglichen (siehe Abb. 2.1).
- Überlegen Sie im Anschluss, welche weiteren Fähigkeiten Sie aus den notierten Potenzialen entwickeln könn(t)en.
- Entscheiden Sie schließlich, welche Ihrer Fähigkeiten Sie als Stärke bezeichnen würden (siehe Abb. 2.2).

2.1.2 Nimm deine Schwächen unter die Lupe

Sind auch Sie auf Ihre Unzulänglichkeiten fokussiert?
(Martina Schmidt-Tanger, *Charisma-Coaching*)

Eine profunde und realistische Selbsteinschätzung – die Kenntnis unserer Licht- und Schattenseiten also – ist von unschätzbarem Wert, da sie Voraussetzung für ein wirkungsstarkes Auftreten und eine passende Entwicklung unserer selbst ist. Lesen Sie hier die Geschichte eines Studierenden, dem das offensichtlich gut gelungen ist:

Zu Beginn meines Studiums war ich ein eher durchschnittlicher Student. Das langwierige Auseinandersetzen mit theoretischen Sachverhalten und wochenlanges Lernen gehörte nicht unbedingt zu meinen Leidenschaften und Stärken. Es war auch frustrierend, dass ich immer wieder auf meine Schwächen traf und trotz Lernen anfangs nicht die besten Noten erzielte. Umso wichtiger war es für mich zu erfahren, dass ich auf der anderen Seite der Waagschale eine Menge Stärken besaß – Kontakte knüpfen, offenes Zugehen auf Menschen, humorvoll und charmant sein, für lockere Stimmung sorgen, ehrlich, authentisch und sympathisch rüberkommen. Auch wurde mir im Laufe meines Studiums zunehmend bewusst, dass ich sehr viel Energie besaß, hartnäckig meine Ziele verfolgte und meinen beruflichen Einstieg pro-aktiv anging. Mit dem Wissen um meine Stärken suchte ich mir dann auch den passenden Job: Nach meinem Praktikum im Key-Account-Team eines renommierten Sportartikelherstellers trat ich im vergangenen November meine Stelle als Retail Space Coordinator an. Ich betreue hier eine große Premiumverkaufsfläche und muss dies so tun, dass die Umsatzzahlen weiter steigen. Der Job macht mir sehr viel Spaß, da ich hier meine persönlichen Stärken zu 100 Prozent einbringen und ausspielen kann. Ich kann jedem nur empfehlen, sich auf die Suche nach den eigenen Stärken zu machen und sich einen Job zu suchen, in dem diese gefragt sind und wertgeschätzt werden. Inter-

essanterweise wurden mit der Kenntnis um meine Stärken auch meine studentischen Leistungen immer besser.

Maximilian Minner, Alumnus 2014 International Sports Management,
accadis Hochschule Bad Homburg
Retail Space Coordinator, Nike, Munich

Nachdem ich in Kap. 2.1.1 verdeutlicht habe, wie bedeutsam es ist, sich seiner Stärken bewusst zu sein und diese zu nutzen und zu intensivieren, möchte ich nun das Phänomen „Schwäche“ einmal genauer unter die Lupe nehmen, gewährt doch ein detaillierter Blick auch hier eine Menge an Erkenntnis- und Entwicklungspotenzial.

Zunächst einmal ist zu konstatieren, dass unsere Schwächen oft in einem Zusammenhang mit unseren Stärken zu sehen sind. Nicht selten stellen sie einfach nur die andere Seite der Medaille bzw. die Schattenseite unserer Stärke dar. Wer etwa über hohes analytisches Potenzial verfügt, dem fehlt manches Mal ein gewisses Maß an Spontaneität und der Fähigkeit, aus dem Bauch heraus zu agieren. Wer kommunikativ und redegewandt ist, der verliert sich gelegentlich im Plaudern und versäumt das Schweigen und Zuhören. Wer Harmonie herstellen und auf die Bedürfnisse anderer eingehen kann, der ist oft weniger begabt in Sachen Streithführung und meidet die Auseinandersetzung. Wer seine Schwächen unter diesem Vorzeichen zu sehen vermag, hat oft bessere Chancen, sich mit ihnen anzufreunden und erliegt nicht immer wieder der zum Scheitern verurteilten Versuchung, sich von ihnen distanzieren zu wollen.

Exkurs – Stärken durch andere Stärken im Gleichgewicht halten

Friedemann Schulz von Thun stellt den Zusammenhang von Stärken und Schwächen als die zwei Seiten ein- und derselben Medaille in seinem Werte- und Entwicklungsquadrat dar, das wie eine Waage aufgebaut ist. Wenn eine Stärke im Extrem gelebt wird, so der Gedanke, läuft sie Gefahr, zur Schwäche zu verkommen. Um dies zu verhindern, muss sie durch eine andere Stärke im Gleichgewicht gehalten werden. Beispiel: Wer über die Stärke „Gelassenheit“ verfügt, sollte vorsichtig sein, dass diese Stärke, die Ruhe und Konzentration ermöglicht, sich nicht im Extrem der „Wurschtigkeit“ zeigt (Termine werden versäumt, Anstrengung wird verpasst, Respekt vor Aufgaben fehlt). Verhindert werden kann dies, wenn die Stärke „Gelassenheit“ von der Stärke „Wichtiges von Unwichtigem trennen können“ ausgeglichen wird. (Vgl. Schulz von Thun et al. 2009, S. 52–59.)

Darüber hinaus kann man beobachten, dass eine Schwäche nicht einfach nur eine Schwäche ist, sondern sich in verschiedener Intensität zeigen kann. Wenn jemand z. B. grundsätzlich eine Schwäche für Süßes hat (die dahinterstehende Stärke ist die Genussfähigkeit), wird er an den meisten Tagen irgendwann eine Kleinigkeit naschen – und dies wird ihm in der Regel Befriedigung und ein Wohlgefühl ver-

schaffen. Zugleich wird er jedoch auch die Tage kennen, an denen er mehr nascht als ihm guttut, sich hinterher darüber ärgert, sich körperlich und meist auch psychisch unwohl fühlt. Ebenso verhält es sich mit dem „Last-Minute-Lerner“, demjenigen also, der die Schwäche hat, grundsätzlich zu spät mit dem Lernen zu starten (bzw. die Stärke, sich nicht verrückt machen zu lassen und auch in Stresssituationen ein gewisses Maß an Ruhe bewahren kann). Der Last-Minute-Lerner kennt Situationen, in denen es ihm gelingt, trotz eines zu späten Lernstarts und dadurch entstehenden Stresses noch zu Erfolg zu kommen. Er kennt aber auch Situationen, in denen er zu hoch pokert und schließlich unter dem selbst erzeugten Zeitdruck zusammenbricht und scheitert. Die Ausprägung unserer Schwächen – die im Übrigen jeder von uns hat und die uns in Summe auch sympathisch und zutiefst menschlich erscheinen lassen – unterliegt also – in schwächerer oder stärkerer Ausprägung – Schwankungen. Man kann sich das Ganze wie auf einem Spektrum vorstellen. Am linken Ende ist die Ausprägung schwach, am rechten Ende ist die Ausprägung stark. In welcher Ausprägung unsere Schwächen sich zeigen, hängt nun jeweils von unseren Lebensumständen ab. Sind die Umstände so, dass wir uns wohlfühlen und es uns – unserem individuellen Gemüt entsprechend – gut geht, machen unsere Schwächen sich kaum bemerkbar. Erleben wir jedoch z. B. ein Stresslevel, das uns persönlich nicht mehr guttut, oder sind wir mit anderen Gegebenheiten konfrontiert, die uns aus unserem Gleichgewicht bringen, wachsen unsere Schwächen und haben das Potenzial, unsere Effektivität in beträchtlichem Maße zu beeinflussen (Abb. 2.3 illustriert die Thematik am Beispiel der Schwäche „Innere Unruhe“).

Wenn sich die Lebensumstände also passend zeigen, wird etwa niemand, der eine Schwäche für Süßes hat, auf die Idee kommen, sich zu überfressen. Wenn sich die Lebensumstände passend zeigen, wird der Last-Minute-Lerner die Dinge

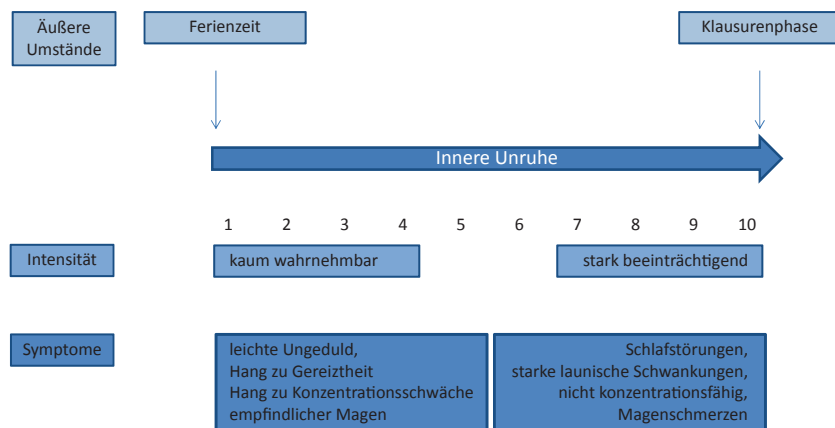


Abb. 2.3 Das Spektrum der Schwäche „Innere Unruhe“

Erfolgreich studieren mit Soft Skills

Die eigene Persönlichkeit wirkungsvoll stärken

Hüttmann, A.

2016, XX, 232 S. 32 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09969-5