

Die eigenen Erwartungen sollten sich durch die eigenen Stärken zumindest teilweise umsetzen lassen. Denn sonst wird das Handeln eher zufällig zu einem Ergebnis führen, das den Erwartungen entspricht. Daher sollte, umgekehrt betrachtet, das Bewusstsein für die eigenen vorhandenen Stärken die Erwartungen prägen, um sich zu fordern, aber nicht vom ersten Moment zu überfordern.

Damit wir unsere Erwartungen durch eigenes Handeln erfolgreich umsetzen können, haben wir unsere Stärken auf zwei Ebenen zu betrachten: die Kenntnis über vorhandene Fähigkeiten und deren gezielter Einsatz im Alltag. Erstens geht es also darum, sich über die vorhandenen Kompetenzen klar zu werden, die ich für eine bestimmte Leistung brauche. Daraus kann auch ein Bedarf entstehen, in einzelnen Kompetenzfeldern gezielt für den Alltag oder in einer bestimmten Funktion nachzulegen. Die Fähigkeit, sich seiner Stärken bewusst zu werden und weiter an diesen zu arbeiten, ist also bereits unsere erste Stärke. Zum Sortieren ist eine Verteilung hilfreich:

1. *Persönliche Kompetenzen:* Dazu zählen die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, die Wertorientierung, das unternehmerische Denken oder auch die Fähigkeiten zum Zeitmanagement und Selbstorganisation.
2. *Soziale Kompetenzen:* Hier enthalten sind Themen wie Kommunikations- und Dialogfähigkeit, die Veränderungsbereitschaft, das Mitfühlen und Einfühlen in andere Menschen.
3. *Methodische Kompetenzen:* In diesem Bereich fallen bekannte Themen wie das Projektmanagement, Präsentation und Rhetorik, Konfliktmanagement und Kreativitätstechniken.
4. *Fachliche Kompetenzen:* Zum Schluss geht es um die im Beruf geforderten Fähigkeiten mit einer breiten Palette, je nach Funktion und Aufgabe vom

berufsspezifischen Wissen über funktionsspezifische Kompetenzen, wie zur Führung, bis hin zu notwendigen Zulassungen oder Zertifikaten.

Ihnen wird bereits klar, dass es je nach Situation und Perspektiven, die sich Ihnen im Alltag bieten, unterschiedliche Konstellationen geben kann, welche Kompetenzen zu Stärken werden können und welche keine Bedeutung besitzen. Denn die sogenannte Performanz ist das Entscheidende: Eine Kompetenz ist geduldig, wenn wir diese nicht in eine wie auch immer geartete Leistung umsetzen können. Neudeutsch „performen“ wir dann besser.

Im ersten Schritt ist eine schlichte Auflistung in den vier Bereichen sinnvoll, quasi die Erstellung des persönlichen Kompetenzkatalogs, aus dem dann je nach Situation die Fähigkeiten gewählt werden können. Das können Sie gerne spontan machen. Jetzt sofort einfach dieses *essential* kurz zur Seite legen und zum Notizblock greifen oder eine Sprachmemo erstellen. Später können Sie diese Selbsteinschätzung überprüfen und ggf. ergänzen. Nicht Vollständigkeit ist wichtig, vielmehr die Bestimmung der wesentlichen Fähigkeiten, die sich im Alltag als Stärken erweisen können. Je Kompetenzbereich sollten nicht mehr als fünf Punkte aufgelistet werden und möglichst in jedem Bereich Kompetenzen vorhanden sein. In der heutigen Arbeitswelt werden die Nischen für die berühmten „Fachidioten“ immer weniger. Zugleich ist der „Nebeneffekt“ positiv, sich beim Überlegen der eigenen Fähigkeiten über eigene Schwächen klarer zu werden. Zu wissen, was ich nicht kann, ist zum Justieren der Erwartungen und zum Fokussieren auf mögliche andere Optionen zum Handeln sinnvoll.

Bei bestem Willen und der Fähigkeit zur Selbstkritik wird die eigene Einschätzung mehr oder weniger Mängel aufweisen, zum Beispiel in der Gewichtung von Fähigkeiten. Insofern sollten Sie das Ergebnis reflektieren. Mehrere Möglichkeiten bieten sich an:

- *Rückblick:* Betrachten Sie vergangene Ereignisse oder Erlebnisse, inwieweit Sie die Stärken einsetzen konnten oder nicht, welche Erfahrungen Sie gesammelt haben und was Sie in Zukunft daraus lernen können.
- *Szenarien:* Überlegen Sie sich typische oder gewünschte Situationen, die sie erleben möchten oder werden (Präsentation und Prüfungen, neue Positionen oder Aufgaben, ...) und wie dort Ihre Fähigkeiten zu Stärken werden können.
- *Reflexion:* Oder Sie unterhalten sich (zusätzlich) mit Freunden, die den Kompetenzkatalog prüfen und den Spiegel vorhalten können. Vielleicht kommen neue Impulse und Sie werden aufmerksam für Fähigkeiten, die Sie bisher nicht in ihrem Katalog enthalten waren.

Die Prüfung schärft den eigenen Blick. Überraschungen, positiv wie negativ, sind dabei nicht ausgeschlossen. Aber darauf sollten Sie keine Rücksicht nehmen, dieses Risiko sollten Sie eingehen. Denn völlig aus sich selbst heraus, ohne Reize und Impulse von außen als Bestätigung und Zuspitzung seiner Stärken, kommen nur ganz wenige Menschen aus.

Situation erfassen und Kompetenzen justieren

Sobald Ihnen der eigene Kompetenzkatalog zur Verfügung steht, fällt es viel leichter, spontan und tagesaktuell aus dem Katalog die jeweils relevanten Fähigkeiten zu wählen, um diese zu Stärken werden zu lassen. Ein Beispiel: Freitagmorgen, die finale Vorbereitungen auf eine Präsentation, Prüfung o. ä. am Montag beginnen. Sie wissen, es liegt noch einiges auf dem Tisch, was dazu verarbeitet werden könnte, aber einfach nicht zu schaffen ist. Sie kennen Ihre Stärken: Durchsetzungsfähigkeit und Durchhaltevermögen, einen Schuss Kreativität und viel Erfahrung. Sie haben ein Team, wo jeder eigene Interessen hat, im Beruf und auch privat.

Welche Fähigkeiten sind nun wichtig? Um jeden Preis alle Informationen hin- und herwälzen und den Kunden, die Prüfer o. ä. mit einer brillanten Analyse zu beeindrucken, auch auf die Gefahr hin, ein paar Nachtschichten zu schieben? Oder eher die Kreativität einsetzen und im Team kurzfristig die besten Ideenköpfe einschließen lassen, um sich nur um den Kern der Aufgabe zu kümmern – verbunden mit mehr Risiko zur Reaktion des Kunden? Das sind zwei Möglichkeiten. Es wird noch mehrere geben.

Ich werde Ihnen nicht sagen, welche die beste Möglichkeit ist. Das können nur Sie und für jede Situation wieder neu, abhängig von Anlass und Thema, Ziel und Umfeld. Mir geht es darum, dass Sie künftig bewusst Ihren Fähigkeiten betrachten und die passende Kombination auswählen, die für Sie die richtige ist, die Ihnen das beste Gefühl vermittelt. Schreiben Sie sich einfach zwei oder drei Situationen aus der Vergangenheit auf, wo Sie im Zweifel sind, ob Sie Ihre Stärken passend eingesetzt haben. Legen Sie den Kompetenzkatalog darüber und schauen, welche Optionen sich ergeben. Vielleicht hatten Sie richtig entschieden oder etwas Anderes wäre besser gewesen. Künftig sollten Sie stets die am besten passende Möglichkeit für sich wählen können.

Vergleichen behindert das eigene Glück

Die Summe und die immer wieder neue Kombination der Kompetenzen entscheiden und machen den Unterschied, ob jemand seine Stärken aktivieren kann. Der Vergleich mit anderen Leistungen ist dabei zunächst sekundär. Erfolg ist zwar das, was eine Leistung im Wettbewerb bewirkt, wie unsere Stärken im Vergleich

wirken. Jedoch sollte die Entfaltung der individuellen Stärken sich nicht zuerst am Maßstab der Konkurrenz orientieren. Andere „Vorbilder“ können inspirieren und uns aktivieren („Wenn der das kann, dann ...“), aber nicht zum Nachahmen verführen.

Besonders im Wettbewerb mit anderen und gerade, wenn der persönliche Erfolg im Beruf durch den Vergleich mit anderen Leistungen entsteht, zählt die Konzentration auf die eigenen Stärken. Der Grund dazu ist einfach: Den Wettbewerb können wir nicht beeinflussen. Nur unsere Stärken können wir aktiv und zu 100 % ausbilden, um am Ende die Leistung zu bringen, die wir von uns selbst erwarten – und die uns dann auch im Wettbewerb stärker macht. Wollen wir etwas erreichen, sollten wir etwas Eigenes werden oder entstehen lassen. Niemand kann bei einem Erfolg sagen, welchen Anteil die Fehler des Wettbewerbs hatten oder unsere eigenen Leistungen. Nur ob wir unser Potenzial ausgeschöpft haben – das können wir beurteilen. Und ein Vergleich mit anderen lenkt uns nur unnötig ab, das eigene Potenzial zu entfalten.

Niemals perfekt und immer passend

Für das gute Gefühl, passend zur jeweiligen Situation im Alltag die eigenen Kompetenzen eingesetzt zu haben, sollte stets ein Gedanke im Kopf behalten werden: Nie wird man es schaffen, hundertprozentig perfekt zu sein, alles richtig oder erfolgreich zu machen, das vorhandene Potenzial komplett auszuschöpfen. Das ist auch gar nicht entscheidend. Wichtig ist, es zu versuchen. Das Gefühl ist sehr erfüllend, alles getan zu haben, nichts unversucht zu lassen, um seine Stärken zu aktivieren und dadurch Ziele zu erreichen.

Dieses Bewusstsein für die eigenen Stärken und Grenzen ist ein entscheidendes Element für den Erfolg im Alltag. Denn dadurch sind wir in der Lage, das eigene Handeln auch unabhängig vom Ergebnis und der Folge daraus einzuordnen. Beispiel eine Präsentation/Vorstellung/Beratung/Diagnose/... und die Reaktionen von Kunden/Klienten/Mandanten/Patienten/...: Nichts ist schlimmer als zu wissen, dort nicht die bestmögliche Leistung gebracht zu haben. Sie werden sich in diesem Fall nach der eigenen Leistung innerlich sagen: Hätte ich besser machen können! Doch der Kunde/... ist zufrieden, Sie bekommen den Auftrag/ein Lob/eine Auszeichnung/... und dadurch zugleich die innere Aufgabe, beim nächsten Mal noch mehr zu zeigen. Umgekehrt können Sie verlieren/kritisiert werden/... und wissen in diesem Moment spontan nicht, was Sie hätte besser machen können. Beim zweiten Blick auf die eingesetzten Kompetenzen könnten Sie jedoch etwas finden, um Ihre Stärken noch besser zur Situation passend einzusetzen.

Nie aufhören, besser werden zu wollen, um zu den Besten gehören zu können – das Motto kennen Sie vielleicht. Zunächst aber einmal bedeutet es schlicht, seine eigenen Stärken zu mobilisieren, egal was damit bewirkt wird. Letztlich basiert alles auf einer Grundlage: sich selber entwickeln besser zu werden, mit jedem neuen Auftrag, der zu bearbeiten ist, mit jedem neuen Problem, das es zu lösen gilt. Das gilt in jedem Alter, mit 30 und jünger genauso wie mit 60 und älter. Es gibt nichts schöneres und schwierigeres, faszinierendes und manchmal frustrierendes, als sich dieser Aufgabe zu stellen. Eine wichtige Erleichterung können wir uns selber geben, indem wir im Alltag die richtigen Schwerpunkte setzen, wie das nächste Kapitel zeigen wird.

Erfolgreich im Alltag

Die Top 10 zur Selbstführung für jeden
Groß, M.

2017, IX, 49 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-16435-5