



SELBSTKOMPETENZ

7 Fakten über das Was, Wie und Warum

Je älter ich werde, desto klarer wird mir, dass

Reichtum nichts mit Geld zu tun hat.

twitter.com@mkanleger

1 Agile Arbeitswelten verlangen nach Mitarbeitenden mit intrapersonaler Fitness



Das zunehmende Veränderungstempo in Organisationen erhöht den Zeit- und Leistungsdruck. Entwicklungen sind immer seltener vorhersehbar und Anforderungen an die Mitarbeitenden steigen ständig. Je grösser unsere innere Stärke - also unsere intrapersonale Fitness - ist, desto besser können wir uns in einem volatilen Umfeld zurecht finden und uns erfolgreich entfalten.



2 Was ist Selbstkompetenz?

Wenn wir uns selbst wahrnehmen, beobachten und reflektieren können.

Wenn wir auch in schwierigen Situationen gut mit uns zurecht kommen.



3 Die Bedeutung der inneren Stärke für unsere Sozialkompetenz

Um funktionierende soziale Beziehungen einzugehen, braucht es Kommunikationskompetenz, Einfühlungsvermögen, Konflikt- und Teamfähigkeit. Diese wiederum bauen auf gut entwickelte Selbstkompetenz wie Selbstreflexion, Selbstbewusstsein, emotionale Kompetenz und Motivation auf.



4 Wenn wir doch mal die Fassung verlieren,

dann ist unser Verhalten erst mal durch und durch menschlich - auch wenn wir uns über unser vermeintliches Unvermögen ärgern und das ungewollte Verhalten unser Selbstwertgefühl schwächen mag. Die gute Nachricht: Unser Unvermögen ist eine wertvolle Ressource zur Selbsterkundung und Weiterentwicklung.



5

Die Steigerung unserer Selbstkompetenz durch Selbstreflexion

Uns Menschen ist die beachtliche Fähigkeit gegeben, über uns nachzudenken und unser Verhalten und unsere Einstellungen zu ändern.



6

Je ausgeprägter unsere Selbstkompetenz ist, desto authentischer wirkt unsere Persönlichkeit und desto mehr Handlungsoptionen haben wir.



Souveränität

In stressvollen Situationen ruhig, kontrolliert und optimistisch bleiben. Trotz widriger Umstände überlegt agieren.



Durchhaltevermögen

Auch unter schwierigen Umständen wichtige Themen vorantreiben. Sich nicht verunsichern lassen, belastbar bleiben.



Umgang mit Misserfolg

Mit Rückschlägen konstruktiv umgehen und sich nicht demotivieren lassen. Probleme als persönliche Herausforderungen erkennen.



Sich selbst kennen

Sich seiner Stärken- und Schwächen bewusst sein. Offen und konstruktiv mit Kritik umgehen.

7

Wenn wir unsere eigenen inneren Prozesse, Emotionen, Prägungen und Muster kennen, verstehen und managen können, dann gelingt es uns, unsere innere Balance immer wiederherzustellen. Wir sind belastbar, können uns selbst führen und motivieren. Wir sind selbstkompetent.

