



# DEIN FÄHIGKEITENSET

35 konkrete Fähigkeiten für  
deine Kompetenzentwicklung

**SK**GROUP

# DEIN FÄHIGKEITENSET

## Inhalt

- ✦ Dieses Kartenset bietet eine Sammlung konkreter Fähigkeiten, die für deine persönliche Entwicklung von zentraler Bedeutung sein (können).
- ✦ Jede Karte stellt eine Fähigkeit vor, erklärt ihre Bedeutung und enthält eine Übung für die praktische Anwendung.
- ✦ Das Ziel: Klarheit darüber gewinnen, was die jeweilige Fähigkeit ausmacht und wie du sie gezielt stärken kannst.

## Anwendung

- ✦ Das Set lässt sich vielseitig einsetzen – zur Selbstreflexion, als täglicher Impuls oder für die gezielte Entwicklung einzelner Fähigkeiten.
- ✦ Auch im Team ist das Set einsetzbar, etwa in Workshops, als Gesprächseinstieg oder für die gemeinsame Teamentwicklung.
- ✦ Du entscheidest selbst, in welchem Tempo und mit welchem Fokus du (oder ihr) mit den Karten arbeite(s)t. Die vier Anwendungsmöglichkeiten auf den Folgeseiten unterstützen dich dabei, deine Entwicklung praxisnah und zielgerichtet anzugehen.



# ANWENDUNG

## Variante 1: Intuitive Reflexion

### Schritt 1:

Lege die Skill-Karten verdeckt vor dich hin und ziehe anschliessend drei davon.

### Schritt 2:

Nimm deine drei gezogenen Karten zur Hand und lege den Rest beiseite. Beschäftige dich nacheinander mit jeder der drei Karten und reflektiere Folgendes:

- ✦ Wie wichtig ist diese Fähigkeit für mich, mein Leben und meine aktuelle Situation?
- ✦ Wie stark schätze ich meine derzeitige Ausprägung in dieser Fähigkeit ein?
- ✦ Welche Vorteile bringt mir das Erlernen oder Vertiefen dieser Fähigkeit?
- ✦ Wie kann ich diese Fähigkeit im Alltag üben und anwenden?

### Hinweis:

Dieses Vorgehen eignet sich auch hervorragend für Teamworkshops zur gemeinsamen Reflexion.



# ANWENDUNG

## Variante 2: Systematische Analyse

### Schritt 1:

Nimm ein Blatt Papier und zeichne eine Tabelle mit zwei Spalten. Beschrifte sie mit:

- 1 | Diese Fähigkeiten beherrsche ich
- 2 | Bei diesen Fähigkeiten sehe ich Ausbaupotential

### Schritt 2:

Gehe das Kartenset durch und ordne jede Fähigkeit einer der beiden Kategorien der Tabelle zu. Alternativ kannst du die Karten auch in zwei Stapel sortieren.

### Schritt 3:

- 1 | Lege die Skills aus Kategorie 1 vorerst beiseite.
- 2 | Reflektiere nun die Skills aus Kategorie 2:
  - ✦ Welche Bedeutung hat diese Fähigkeit für mein privates und berufliches Leben?
  - ✦ Welche Vorteile würde ich durch das Erlernen dieser Fähigkeit erzielen?
  - ✦ Wie kann ich diese Fähigkeit zielgerichtet trainieren und weiter ausbauen?
  - ✦ Mit welchem ersten Schritt kann ich beginnen, um diese Fähigkeit auszubauen?



# ANWENDUNG

## Variante 3: Entwicklungsgespräch

### Schritt 1:

**Aufgabe an Mitarbeiter:in:** Der/die Mitarbeiter:in wählt gezielt 2–3 Karten aus, die persönliche Stärken beschreiben, sowie 2–3 Karten, die Entwicklungspotenziale aufzeigen. Geht nun gemeinsam die aufgeführten Reflexionsfragen durch.

**Aufgabe an Führungsperson:** Die Führungsperson erhält nun die Möglichkeit, ebenfalls Fähigkeiten auszuwählen, die bei dem/der Mitarbeiter:in besonders anerkannt oder gezielt weiterentwickelt werden sollten. Geht auch hier gemeinsam die Reflexionsfragen durch.

### Reflexionsfragen:

- ✦ Was bedeutet diese Fähigkeit im Arbeitsalltag?
- ✦ Wie zeigt sich diese Fähigkeit bereits heute und wo könnte sie noch stärker genutzt/gefördert werden?

### Schritt 2:

Vereinbart gemeinsam 1–3 Fähigkeiten, die ihr in der nächsten Zeit gezielt fördern möchtet. Legt fest, welche Massnahmen dafür ergriffen werden, welche Unterstützung erforderlich ist und wann ihr die Weiterentwicklung gemeinsam überprüft.



# ANWENDUNG

## Variante 4: Teamworkshop

### Schritt 1:

Teilt die Karten zufällig und gleichmässig im Team auf. Jede Person nimmt sich individuell 5–10 Minuten Zeit, um die erhaltenen Fähigkeiten durchzugehen und folgende Fragen zu reflektieren:

- ✦ Wie stark ist diese Fähigkeit im Team insgesamt ausgeprägt?
- ✦ Von welchen Teammitgliedern wird diese Fähigkeit besonders sichtbar gelebt?
- ✦ Besteht ein Bedürfnis oder eine Notwendigkeit, diese Fähigkeit im Team weiter zu fördern?

### Schritt 2:

Stellt nun eure Einschätzungen im Team vor und prüft, ob eine einheitliche Sichtweise besteht oder unterschiedliche Wahrnehmungen erkennbar sind.

### Schritt 3:

Vereinbart gemeinsam 1–3 Fähigkeiten, die ihr im Team fördern möchtet. Legt fest, welche Massnahmen dafür ergriffen werden und wann ihr die Teamentwicklung gemeinsam überprüft.



# SELBSTBEWUSSTSEIN

NIEMAND KANN DICH OHNE DEINE ZUSTIMMUNG DAZU BRINGEN, DICH MINDERWERTIG ZU FÜHLEN. - ELEANOR ROOSEVELT

Selbstbewusstsein bedeutet, sich selbst mit all seinen Stärken, Schwächen, Emotionen, Bedürfnissen und Grenzen zu kennen und anzunehmen. Es geht darum, ein klares Selbstbild zu entwickeln, das weder von äusseren Erwartungen noch von Selbstzweifeln verzerrt ist. Selbstbewusstsein heisst, die Person zu sein, die man wirklich ist. Dieses Bewusstsein stärkt ein authentisches Auftreten und innere Stabilität.

**Hinweis:** Selbstbewusstsein entsteht nicht in einem einzigen Moment der Erkenntnis, sondern wächst durch kleine Erfahrungen, in denen du dir selbst treu bleibst. Achte im Alltag darauf, wann du dich verstellst oder anpasst, nur um Erwartungen zu erfüllen. Frage dich in solchen Situationen: Was würde ich tun oder sagen, wenn ich ganz bei mir bleiben würde?



## Übung

Reflektiere die folgenden Fragestellungen:

- ✦ Wie sehe ich mich mit mehr Selbstbewusstsein?
- ✦ Welche Unterschiede bestehen zwischen meinem heutigen und meinem selbstbewussten Ziel-Ich?
- ✦ Was hindert mich derzeit daran, mein Ziel-Ich zu erreichen (z. B. Selbstzweifel, Glaubenssätze)?
- ✦ Welche drei konkreten Massnahmen helfen mir, diese Hindernisse zu überwinden?

# OPTIMISMUS

HALTE DEIN GESICHT STETS DER SONNE ZUGEWANDT, UND DIE SCHATTEN  
FALLEN HINTER DICH. – WALT WHITMAN

Optimismus ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten an eine positive Entwicklung zu glauben. Optimistische Menschen vertrauen darauf, dass sie Einfluss nehmen können, an Herausforderungen wachsen und gute Lösungen finden. Diese Haltung macht handlungsfähiger und reduziert Stress.

**Hinweis:** Optimismus bedeutet nicht, Probleme zu übersehen oder alles schönzureden. Es geht darum, Schwierigkeiten realistisch wahrzunehmen und trotzdem bewusst nach Chancen und Handlungsmöglichkeiten zu suchen. So bleibt Optimismus keine naive Brille, sondern eine aktive Entscheidung für Zuversicht.



## Übung

Nimm dir ein Blatt zur Hand und folge der Anleitung:

- 1 | Wähle und notiere eine aktuelle Herausforderung oder ein Thema, das dich im Moment beschäftigt.
- 2 | Beschreibe anschliessend die Realität, indem du sachlich und ohne Bewertung festhältst, was geschehen ist.
- 3 | Suche danach bewusst nach Chancen und halte mindestens drei positive Aspekte, neue Perspektiven oder Lernmöglichkeiten fest. Formuliere abschliessend einen kurzen Satz, der dir Zuversicht und Hoffnung gibt.

# REALISMUS

DER PESSIMIST KLAGT ÜBER DEN WIND, DER OPTIMIST HOFFT, DASS ER SICH ÄNDERT, UND DER REALIST RICHTET DIE SEGEL. – WILLIAM ARTHUR WARD

Realismus bedeutet, die Wirklichkeit klar und unverfälscht wahrzunehmen. Realistische Menschen vermeiden sowohl Wunschdenken als auch übertriebene Skepsis. Sie erkennen Chancen ebenso wie Grenzen und können dadurch ausgewogene und fundierte Entscheidungen treffen. Diese Haltung schafft Klarheit, Handlungsfähigkeit und Vertrauen.

**Hinweis:** Realistisch zu sein heisst nicht, negativ eingestellt oder zynisch zu sein. Vielmehr geht es um eine geerdete Sichtweise, welche die Dinge weder schöner noch schlimmer darstellt, als sie sind. Realismus vermittelt Bodenhaftung, stärkt die innere Stabilität und ermöglicht einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen.



## Übung

Nimm dir ein Blatt zur Hand und folge der Anleitung:

- 1 | Wähle ein Ziel, das du erreichen möchtest.
- 2 | Sammle alle Erfolgsfaktoren und halte sie sachlich ohne Annahmen und Bewertungen fest.
- 3 | Identifiziere drei mögliche Hindernisse und drei mögliche Beschleuniger zur Erreichen des Ziels.
- 4 | Prüfe kritisch, welche Zielaspekte eher optimistisch und welche eher pessimistisch eingeschätzt sind.
- 5 | Formuliere auf dieser Basis eine angepasste, realistischere Version deines Ziels.

# INTRINSISCHE MOTIVATION

ES IST NICHT DER BERG, DEN WIR ERZWINGEN, SONDERN UNS SELBST. -  
SIR EDMUND HILLARY

Motivation bezeichnet die Gesamtheit der Beweggründe, die unsere Entscheidungen beeinflussen. Eine besondere Rolle spielt dabei die intrinsische Motivation, also jene innere Antriebskraft, die aus persönlichen Interessen, Überzeugungen oder Begeisterung entsteht. Wer aus intrinsischer Motivation handelt, tut dies, weil es spannend, sinnvoll oder erfüllend ist und nicht wegen äusserer Belohnungen oder Druck. Diese Form der Motivation fühlt sich stimmig und mühelos an, stärkt die Ausdauer und führt langfristig zu mehr Zufriedenheit.

**Hinweis:** Intrinsische Motivation kann nicht von aussen verordnet werden. Deshalb lohnt es sich, Tätigkeiten zu suchen, die wirklich zur eigenen Person passen.



## Übung

Notiere dir ein Ziel, das du gerne verfolgen möchtest, und reflektiere anschliessend folgende Fragen:

- ✦ Warum möchte ich dieses Ziel erreichen?
- ✦ Beruht meine Motivation überwiegend auf intrinsischen oder extrinsischen Gründen?
- ✦ Wenn meine Motivation hauptsächlich extrinsisch ist, welche intrinsischen Gründe könnte ich entdecken, um das Ziel zu verfolgen?
- ✦ Sollte ich mein Ziel anpassen, dass es besser mit meinen inneren Überzeugungen übereinstimmt?

# SELBSTDISZIPLIN

DISZIPLIN BEDEUTET, ZWISCHEN DEM ZU WÄHLEN, WAS DU JETZT WILLST, UND DEM, WAS DU AM MEISTEN WILLST. - ABRAHAM LINCOLN

Selbstdisziplin bedeutet, auch dann dranzubleiben, wenn Bequemlichkeit, Ablenkung oder kurzfristige Versuchungen locken. Sie hilft, langfristige Ziele über momentane Impulse zu stellen und den Fokus zu bewahren. Selbstdisziplin ist kein ständiger Kraftakt, sondern die Fähigkeit, Routinen und Strukturen aufzubauen, die uns besonders in Momenten, in denen Motivation allein nicht ausreicht, unterstützen.

**Hinweis:** Selbstdisziplin ist kein Verzicht, sondern die bewusste Entscheidung für das, was auf lange Sicht tatsächlich zählt.



## Übung

Denke an eine konkrete Situation, in der dir oft Selbstdisziplin fehlt, und reflektiere:

- ✦ Welches langfristige Ziel möchtest du mit Selbstdisziplin erreichen?
- ✦ Welche kurzfristigen Versuchungen durchbrechen deine Disziplin?
- ✦ Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Versuchungen?
- ✦ Welche Handlung könnte dieses kurzfristige Bedürfnis auch erfüllen, ohne dein Ziel zu gefährden?

Überlege dir Vorkehrungen (z. B. statt Süßigkeiten frisches Obst einkaufen) und führe sie im Alltag ein.

# FOKUS

DERJENIGE, DER ZWEI HASEN GLEICHZEITIG JAGT, WIRD KEINEN DAVON FANGEN. – KONFUZIUS

Fokus bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst und ohne Ablenkung auf eine Aufgabe, eine Person oder eine Situation zu richten. Es ist die Fähigkeit, präsent zu sein und sich voll und ganz zu konzentrieren. Wer fokussiert arbeitet, handelt klarer, nutzt seine Energie effizienter und erzielt nachhaltigere Ergebnisse.

**Hinweis:** In einer Welt voller Ablenkungen ist es eine Herausforderung, den Fokus zu bewahren. Doch wie ein Muskel lässt er sich trainieren – durch bewusste Pausen, klare Prioritäten und den gezielten Umgang mit Störungen.



## Übung

Reflektiere deinen Alltag und notiere die Ablenkungen, die dich am häufigsten stören (z. B. Smartphone, Geräusche, Unterbrechungen).

- 1 | Überlege dir, wie du diese Ablenkungen verringern oder ausschalten kannst (z. B. Deaktivieren von Push-Benachrichtigungen, Einsatz von Noise-Cancelling-Kopfhörern).
- 2 | Setze die Veränderungen schrittweise um und beobachte, wie sich dein Fokus im Laufe des Tages verändert.

# GEDULD

GEDULD IST NICHT WARTEN, SONDERN EINE HALTUNG BEIM WARTEN. –  
JOYCE MEYER

Geduld ist die innere Fähigkeit, mit Ungewissheit, Verzögerungen oder Widerständen gelassen umzugehen. Sie hilft dir, langfristig dranzubleiben, ohne zu resignieren oder dich selbst unter Druck zu setzen. Geduld bedeutet, Vertrauen in den Prozess zu haben und einer Sache oder Situation die notwendige Zeit einzuräumen, weil sich dies auszahlen wird. Dafür braucht es Akzeptanz und Verständnis, dass wir den Lauf der Dinge nicht beschleunigen können, nur weil wir es unbedingt wollen.

**Hinweis:** Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.



## Übung

Denke an eine konkrete Situation oder ein Ziel, bei dem du merkst, dass du ungeduldig wirst. Reflektiere hierzu folgende Fragen:

- ✦ Wie zeigt sich meine Ungeduld körperlich?
- ✦ Welche Gedanken und Gefühle tauchen in diesem Moment auf?
- ✦ Was verändert meine Ungeduld wirklich an der Situation und was nur in meiner Wahrnehmung?
- ✦ Wie kann ich in dieser Situation gelassener werden, sowohl durch konkrete Massnahmen als auch durch eine unterstützende innere Haltung?

# AUSDAUER

AUSDAUER WIRD FRÜHER ODER SPÄTER BELOHNT – MEISTENS ABER SPÄTER. –  
WILHELM BUSCH

Ausdauer ist die Fähigkeit, über längere Zeit hinweg konsequent an einem Ziel dranzubleiben, auch wenn Motivation, Energie oder Erfolge ausbleiben. Sie baut auf innerer Überzeugung, Selbstdisziplin und Geduld auf und ist entscheidend für Entwicklungsschritte. Ausdauer schafft Vertrauen in die eigene Stärke, weil sie zeigt, dass Fortschritt auch dann möglich ist, wenn es zwischendurch schwerfällt.

**Hinweis:** Ausdauer bedeutet nicht, stur alles durchzuziehen. Sie braucht kluge Pausen und die Fähigkeit, sich an neue Umstände anzupassen. Wer Ausdauer trainiert, übt also nicht nur durchhalten, sondern auch dranbleiben mit Weitblick.



## Übung

Wähle ein Ziel oder eine Aufgabe, die dir wichtig ist und bei der dir das Durchhalten schwerfällt.

- 1 | Zerlege dein Vorhaben in kleine, konkrete Teilschritte, die dich schrittweise voranbringen.
- 2 | Bestimme eine realistische Mindestleistung für jeden Tag (z. B. 10 Minuten bewegen oder eine Seite schreiben). Alles darüber hinaus ist Bonus.
- 3 | Würdige am Ende des Tages deinen Einsatz, egal, wie gross oder klein er war. Feiere nicht nur das Ergebnis, sondern vor allem dein Dranbleiben.

# GESUNDER EGOISMUS

DIE WICHTIGSTE BEZIEHUNG IM LEBEN IST DIE ZU DIR SELBST. – DIANE VON FÜRSTENBERG

Gesunder Egoismus bedeutet, für sich selbst zu sorgen, ohne anderen zu schaden. Wer seine Grenzen wahrt und Bedürfnisse ernst nimmt, bleibt stabiler, ausgeglichener und kann dadurch paradoxerweise oft mehr geben. Denn nur wenn es dir selbst gut geht, hast du die Kraft, auch für andere da zu sein.

**Hinweis:** Gesunder Egoismus heisst nicht «immer ich zuerst», sondern ein bewusstes Gleichgewicht: Wo gebe ich gerne und wo gebe ich zu viel? Ein Nein zu anderen ist oft ein notwendiges Ja zu dir selbst und damit auch langfristig ein Ja zu gesunden Beziehungen.

## Übung



Erinnere dich an eine Situation, in der du etwas zugesagt hast, obwohl du eigentlich nicht wolltest. Reflektiere dazu folgende Fragen:

- ✦ Warum habe ich zugesagt? (z. B. Pflichtgefühl, Angst vor Ablehnung)
- ✦ Was hätte ein Nein für mich bedeutet?
- ✦ Welche meiner Ressourcen sind im Moment gut gefüllt? (z. B. Zeit, Energie, Geld, Lebensfreude)
- ✦ Wo merke ich, dass meine Ressourcen knapp sind?
- ✦ Was könnte mir helfen, meine eigenen Grenzen besser zu wahren und gut für mich zu sorgen?

# ZIELORIENTIERUNG

EIN ZIEL OHNE PLAN BLEIBT EIN WUNSCH. - ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Ziele geben Orientierung, Fokus und Motivation. Klar formulierte Ziele, zum Beispiel nach dem SMART-Prinzip (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert), erhöhen die Chance, dass du sie erreichst und stärken zugleich dein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Erst wenn du dein Ziel und die Rahmenbedingungen definiert hast, kannst du dein Vorhaben sinnvoll planen. Zu viele oder vage Ziele wirken hingegen kontraproduktiv: Sie überfordern, zerstreuen Energie und können demotivieren.

**Hinweis:** Ziele wirken am besten, wenn sie klar, aber nicht starr sind. Sie geben Richtung, lassen aber genug Flexibilität, um den Weg an neue Umstände anzupassen.



## Übung

Formuliere dein Vorhaben als SMART-Ziel: *spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert*.  
Beispiel: «Ich laufe bis zum 30. Juni 5 km am Stück.»  
Reflektiere anschliessend:

- ✦ Welche Rahmenbedingungen muss ich berücksichtigen?
- ✦ Welche möglichen Hürden könnten auftreten und wie kann ich damit umgehen?
- ✦ Welche konkreten Schritte kann ich diese Woche unternehmen, um meinem Ziel näherzukommen?

# MUT

MUT STEHT AM ANFANG DES HANDELNS, GLÜCK AM ENDE. – DEMOKRIT

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst zu handeln. Mutige Menschen wagen den Schritt ins Ungewisse, probieren Neues aus, stehen für ihre Überzeugungen ein und wachsen daran. Mut zeigt sich oft in kleinen Momenten, die erst im Rückblick als Auslöser grosser Veränderungen erkennbar werden.

**Hinweis:** Mut wird oft genau dort benötigt, wo die Komfortzone endet. Es geht nicht darum, sich kopflös in Risiken zu stürzen, sondern bewusst einen Schritt über das Vertraute hinaus zu wagen.

## Übung



Wähle eine kleine Mutprobe in deinem Alltag (z. B. jemandem Feedback geben, allein essen gehen, etwas Neues ausprobieren). Reflektiere im Vorfeld:

- ✦ Was könnte im schlimmsten Fall passieren?
- ✦ Wie schlimm wäre es, wenn das eintreten würde?
- ✦ Wie wahrscheinlich ist es, dass dies eintritt?
- ✦ Was könnte im besten Fall geschehen?

Entscheide dich bewusst dafür, deine Angst zu überwinden und die Aufgabe durchzuführen. Notiere danach:

- ✦ Wie habe ich mich dabei und danach gefühlt?
- ✦ Was habe ich daraus gelernt oder mitgenommen?

# LERNBEREITSCHAFT

ES IST KEINE SCHANDE NICHTS ZU WISSEN, WOHL ABER, NICHTS LERNEN ZU WOLLEN. – PLATON

Lernbereitschaft bedeutet, offen für Neues zu sein, Fehler als Chance zu nutzen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Sie hält dich flexibel, neugierig und unterstützt sowohl dein persönliches als auch dein berufliches Wachstum.

**Hinweis:** Lernbereitschaft heisst nicht, alles sofort zu können. Sie zeigt sich darin, Fragen zu stellen, offen zu bleiben und auch kritische Rückmeldungen als Lernchance zu sehen. Entscheidend ist nicht das Wissen allein, sondern die innere Haltung, neugierig und bereit zur Veränderung zu bleiben.

## Übung



Führe für eine Woche ein persönliches Lernjournal. Notiere dir jeden Tag etwas, das du neu gelernt oder verstanden hast, sei es durch eine Erfahrung, ein Feedback oder bewusstes Üben. Erkenne, wie viel du in kurzer Zeit dazulernst und dich stetig weiterentwickelst. Ergänze dazu deine Reflexion:

- ✦ Was hat mir dieses Lernen ermöglicht und wie kann ich das Gelernte im Alltag anwenden?

# VERÄNDERUNGSBEREITSCHAFT

VERÄNDERUNG IST AM ANFANG SCHWER, IN DER MITTE CHAOTISCH UND AM ENDE WUNDERBAR. – ROBIN SHARMA

Veränderungsbereitschaft ist die Fähigkeit, flexibel und konstruktiv auf neue Situationen zu reagieren. Sie stärkt deine Anpassungsfähigkeit und hilft dir, Wandel als Chance statt als Bedrohung zu sehen.

**Hinweis:** Veränderungsbereitschaft heisst nicht, jeder Neuerung blind zuzustimmen. Es geht darum, bewusst zwischen sinnvoller Anpassung und gesundem Festhalten zu unterscheiden und sich nicht von Angst vor dem Unbekannten lähmen zu lassen.



## Übung

Wähle eine konkrete Veränderung, die dich gerade beschäftigt (z. B. Umstrukturierung, privater Schritt).

- 1 | Schreibe drei Dinge auf, die dir daran schwerfallen (z. B. Verlust der Routine, Unsicherheiten, Ängste).
- 2 | Schreibe drei Dinge auf, die du durch die Veränderung gewinnen kannst (z. B. Chancen, Fähigkeiten, positive Folgen).
- 3 | Überlege und tätige einen konkreten nächsten Schritt, um den Wandel aktiv mitzugestalten (z. B. Unterstützung, konkrete Handlung, erster Versuch).
- 4 | Reflektiere nach einer Woche oder einem Monat:
  - ✦ Welche Befürchtungen und Chancen sind eingetreten und welche nicht?
  - ✦ Wie fühle ich mich in der Zwischenzeit?

# RESILIENZ

DU KANNST DIE WELLEN NICHT STOPPEN, ABER DU KANNST LERNEN, ZU SURFEN. – JON KABAT-ZINN

Resilienz ist die Fähigkeit, Rückschläge, Stress oder Krisen nicht nur auszuhalten, sondern daran zu wachsen. Es geht darum, Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu haben und auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Resiliente Menschen akzeptieren Vergangenes, finden neue Wege und übernehmen Verantwortung für ihr Sein und Handeln.

**Hinweis:** Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein oder nie zu straucheln. Es geht darum, nach Niederlagen wieder aufzustehen und aus ihnen Kraft und Klarheit für den nächsten Schritt zu ziehen.



## Übung

Denke an eine Situation, die dich besonders gefordert hat.

- 1 | Notiere drei Dinge, die dir geholfen haben, damit umzugehen. Das kann eine Person, eine innere Haltung oder eine Handlung gewesen sein.
- 2 | Reflektiere anschliessend:
  - ✦ Was habe ich aus dieser Situation gelernt?
  - ✦ Welche Stärke habe ich dabei an mir entdeckt?
  - ✦ Welche Ressource möchte ich mir für das nächste Mal bewusst merken?
  - ✦ Wie kann ich dieses Lernen bei einem zukünftigen Rückschlag konkret anwenden?

# LÖSUNGSORIENTIERUNG

FOKUSSIERE DICH NICHT AUF PROBLEME, SONDERN AUF DIE MÖGLICHKEITEN,  
DIE SIE VERBERGEN. - ALBERT SCHWEIZER

Lösungsorientierung bedeutet, den Blick bewusst auf das Machbare zu richten, anstatt sich im Problem zu verlieren. Es geht darum, aus jeder Situation einen nächsten realistischen Schritt abzuleiten, auch wenn das eigentliche Ziel noch in weiter Ferne liegt. Lösungsorientierung heisst nicht, Schwierigkeiten zu verdrängen, sondern sie klar zu erkennen und gleichzeitig die Aufmerksamkeit gezielt auf Handlungsmöglichkeiten zu lenken.

**Hinweis:** Vermeide es, dich endlos im Analysieren zu verlieren. Nachdenken ist wichtig, aber erst Handeln bringt Veränderung.



## Übung

Denke an ein aktuelles Problem, das dich beschäftigt.

- 1 | Versuche nun, das Problem klar zu benennen.
- 2 | Richte anschliessend deine Aufmerksamkeit bewusst auf das, was du tatsächlich beeinflussen kannst.
- 3 | Überlege dir mindestens drei mögliche Schritte, die dir weiterhelfen könnten, auch wenn sie noch so klein erscheinen.
- 4 | Entscheide dich dann für mindestens eine dieser Möglichkeiten und setze sie in die Tat um.

# SELBSTAKZEPTANZ

DER WUNSCH, JEMAND ANDERES ZU SEIN, IST EINE VERSCHWENDUNG DER PERSON, DIE DU BIST - MARILYN MONROE

Selbstakzeptanz bedeutet, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen. Sie beschreibt die Fähigkeit, die eigene Person realistisch zu sehen, ohne sich ständig abzuwerten oder einem unerreichbaren Ideal hinterherzulaufen. Wer sich selbst akzeptiert, erkennt die eigenen Grenzen an, übernimmt Verantwortung für das eigene Handeln und schafft so die Grundlage für echte Veränderung.

**Hinweis:** Selbstakzeptanz sollte nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Sie bedeutet nicht, stehen zu bleiben, sondern sich selbst anzunehmen, um bewusst und gezielt weiterzuentwickeln.



## Übung

Überlege dir drei persönliche Eigenschaften, die du bisher eher kritisch beurteilst, und schreibe sie auf.

- 1 | Ergänze für jede Eigenschaft die positiven Aspekte, die sie mit sich bringt (z. B. Sturheit macht mich durchsetzungsfähig).
- 2 | Wähle eine Eigenschaft aus und beobachte in den nächsten Tagen, in welchen Situationen sie dir im Alltag konkret hilft.
- 3 | Reflektiere, wie sich dein Blick auf dich selbst verändert, wenn du eine vermeintliche Schwäche nicht nur als Last, sondern auch als Ressource siehst.

# ACHTSAMKEIT

DIE KUNST DES LEBENS BESTEHT DARIN, IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT ZU LEBEN. – THICH NHAT HANH

Achtsamkeit bedeutet, mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein – ohne zu bewerten. Sie schärft den Blick für das, was gerade wirklich passiert, statt im Autopilot vergangener Erfahrungen oder zukünftiger Sorgen gefangen zu bleiben. Achtsamkeit fördert Klarheit, Gelassenheit und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und anderen.

**Hinweis:** Achtsamkeit ist keine Technik, die Probleme wegzaubert. Sie ist eine Haltung: innehalten, wahrnehmen und akzeptieren, bevor gehandelt wird. Genau das schafft Raum für bewusstere Entscheidungen.



## Übung

Wähle eine Alltagstätigkeit (z. B. Zähneputzen, Abwasch, Kaffeekochen) und mache sie 3 Tage lang bewusst.

- 1 | Richte deine Aufmerksamkeit für fünf Minuten ausschliesslich auf diese Handlung, ohne Handy oder andere Ablenkungen.
- 2 | Achte darauf, welche Details dir auffallen, die dir sonst entgehen.
- 3 | Reflektiere abschliessend, wie sich dein Erleben verändert, wenn du vollkommen präsent bei der Tätigkeit bist.

# GROSSZÜGIGKEIT

NIEMAND IST JE ARM GEWORDEN, WEIL ER GAB. – ANNE FRANK

Grosszügigkeit bedeutet, anderen Zeit, Aufmerksamkeit oder Unterstützung zu schenken, ohne etwas zurückzuerwarten. Sie zeigt sich nicht nur im Materiellen, sondern auch in Gesten, Worten oder im Teilen von Wissen. Grosszügigkeit schafft Verbindung, Vertrauen und wirkt ansteckend. Denn wer sie erfährt, gibt sie oft weiter.

**Hinweis:** Grosszügigkeit heisst nicht Selbstaufopferung. Sie entfaltet ihre Wirkung dann am stärksten, wenn genug Ressourcen vorhanden sind, um wirklich geben zu können, ohne sich selbst zu überlasten (Basis = Gesunder Egoismus)

## Übung



Überlege und tätige heute eine konkrete kleine Geste der Grosszügigkeit (z. B. ehrliches Feedback, Zeit zum Zuhören oder praktische Hilfe).

- 1 | Nimm genau wahr, wie deine Handlung die andere Person beeinflusst und die Situation verändert (z. B. Verhalten, Mimik, wahrgenommene Gefühle).
- 2 | Erkenne, welche Vorteile deine Handlung für die andere Person und für dich selbst gebracht hat.
- 3 | Reflektiere, wie es sich für dich angefühlt hat, ohne erwartete Gegenleistung zu geben.

# DANKBARKEIT

NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR – DIE DANKBAREN SIND GLÜCKLICH.  
– FRANCIS BACON

Dankbarkeit ist die Fähigkeit, das Gute in deinem Leben bewusst wahrzunehmen und zu würdigen. Dies, auch wenn nicht alles perfekt ist. Sie verändert deinen Fokus und erhöht nachweislich das persönliche Wohlbefinden.

**Hinweis:** Dankbarkeit heisst nicht, Probleme zu übersehen oder alles schönzureden. Sie lädt vielmehr dazu ein, auch in schwierigen Zeiten kleine Lichtblicke zu sehen und dadurch handlungsfähiger zu bleiben.

## Übung



Erstelle dir für eine Woche oder einen Monat ein Dankbarkeitstagebuch.

- 1 | Schreibe dir an mindestens drei Abenden pro Woche drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
- 2 | Achte bewusst darauf, auch kleine Details zu nennen (z. B. ein freundliches Lächeln, ein gutes Gespräch, eine ruhige Minute).
- 3 | Reflektiere am Ende der Woche, welche Wirkung diese Perspektive auf deine Stimmung und Energie hatte.

# VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

VERANTWORTLICH IST MAN NICHT NUR FÜR DAS, WAS MAN TUT, SONDERN MANCHMAL VIEL MEHR FÜR DAS, WAS MAN NICHT TUT. - LAOZI

Verantwortungsbewusstsein bedeutet, die Folgen des eigenen Handelns (oder Nicht-Handelns) zu erkennen und bewusst zu tragen. Es heisst, Entscheidungen nicht auf andere abzuwälzen, sondern aktiv für das einzustehen, was man tut – im Beruf, im Team wie auch im Privatleben. Verantwortungsbewusstsein schafft Vertrauen, Verlässlichkeit und stärkt die Zusammenarbeit.

**Hinweis:** Verantwortung zu übernehmen bedeutet nicht, alles allein schultern zu müssen. Es geht darum, Klarheit zu haben, welche Aufgaben, Entscheidungen und Werte wirklich im eigenen Bereich liegen und dort konsequent zu handeln.



## Übung

Wähle einen Verantwortungsbereich, der dich aktuell belastet oder beschäftigt.

- 1 | Erfasse deinen Einflussbereich (Circle of Influence):
  - ✦ **Circle of Control:** Was liegt ganz in deiner Hand?
  - ✦ **Circle of Influence:** Worauf kannst du Einfluss nehmen, auch wenn du nicht allein entscheidest?
  - ✦ **Circle of Concern:** Was betrifft dich, entzieht sich jedoch deinem direkten Einfluss?
- 2 | Fokussiere dich auf den kontrollierbaren Teil deiner Verantwortung und plane sowie setze eine konkrete Massnahme im Circle of Control um.

# NEUGIER

NEUGIER STEHT IMMER AN ERSTER STELLE EINES PROBLEMS, DAS GELÖST  
WERDEN WILL. – GALILEO GALILEI

Neugier ist die Fähigkeit, mit offenem Geist auf Neues zuzugehen – Fragen zu stellen, Zusammenhänge zu erforschen und Dinge auch mal anders zu betrachten. Sie ist ein Antrieb für Lernen, Innovation und persönliche Entwicklung. Neugier hält uns beweglich und verhindert, dass wir uns in Routinen oder Gewohnheiten festfahren.

**Hinweis:** Neugier bedeutet nicht, sich von allem ablenken zu lassen. Sie braucht ein Gleichgewicht zwischen Offenheit und Fokus: Neues entdecken, ohne dabei Ziele aus den Augen zu verlieren.



## Übung

Suche dir ein Thema, das du kaum kennst, aber interessant findest.

- 1 | Formuliere nun fünf konkrete Fragen zu diesem Thema, die du aktuell noch nicht beantworten kannst, die dich jedoch interessieren und zu denen du mehr erfahren möchtest.
- 2 | Wähle anschliessend eine geeignete Quelle (Artikel, Interview, Podcast) und prüfe, wie viele deiner Fragen du danach beantworten kannst.
- 3 | Reflektiere abschliessend, welche Antworten dich überrascht haben und wie du das neu Erlernte in deinem Alltag anwenden kannst.

# HUMOR

HUMOR IST DER GRÖSSTE SEGEN DER MENSCHHEIT. - MARK TWAIN

Humor ist die Fähigkeit, das Leben mit Leichtigkeit zu betrachten – auch wenn es ernst oder herausfordernd wird. Er hilft, Spannungen abzubauen, Distanz zu Problemen zu gewinnen und eine positive Verbindung zu anderen herzustellen. Humor bedeutet nicht, Schwierigkeiten kleinzureden, sondern bewusst eine Haltung einzunehmen, die Zuversicht und Menschlichkeit sichtbar macht.

**Hinweis:** Humor wirkt dann stärkend, wenn er einschliesst statt ausgrenzt. Er verliert seine Kraft, wenn er auf Kosten anderer geht und entfaltet sich, wenn er Nähe, Verständnis und Perspektivwechsel ermöglicht.



## Übung

Nimm dir in den nächsten Tagen vor, eine kleine Sammlung humorvoller Momente zu führen – sei es ein Missgeschick, eine absurde Situation oder eine witzige Beobachtung.

- 1 | Schreibe jeden Abend mindestens eine Begebenheit auf, die dich zum Schmunzeln gebracht hat, auch wenn sie noch so klein ist.
- 2 | Nach einer Woche reflektiere, wie sich dein Blick auf Alltagssituationen verändert hat, wenn du bewusst nach dem Leichten und Lustigen gesucht hast.

# EMPATHIE

EMPATHIE IST DIE BRÜCKE ZUM VERSTÄNDNIS. - DANIEL H. PINK

Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle und Perspektiven anderer wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Sie schafft Verbindung, Vertrauen und Verständnis, auch dann, wenn man nicht derselben Meinung ist. Empathie bedeutet nicht, alles nachzuvollziehen oder zu übernehmen, sondern präsent zu sein und dem Gegenüber zu zeigen: *Ich sehe und höre dich.*

**Hinweis:** Empathie heisst nicht, Lösungen zu bieten, sondern zu verstehen. Es geht nicht darum, das Gleiche zu fühlen wie das Gegenüber. Aber versuchen zu verstehen, wie sich das Gegenüber fühlt.

## Übung



Wähle eine nahestehende Person und frage sie:  
*Was beschäftigt dich aktuell in deinem Leben?*

- 1 | Höre der Erzählung aktiv zu, ohne zu unterbrechen oder deine Meinung oder Ratschläge einzubringen.
- 2 | Versuche, die Gedanken, Gefühle und Perspektiven deines Gegenübers nachzuempfinden und dich in seine oder ihre Lage hineinzusetzen.
- 3 | Frage abschliessend, was dein Gegenüber im Moment braucht und auf welche Weise du konkret unterstützen könntest.

# KRITIKFÄHIGKEIT

KRITIK SOLLTE WIE REGEN SEIN – SANFT GENUG, UM WACHSTUM ZU ERMÖGLICHEN, OHNE DIE WURZELN ZU ZERSTÖREN. – FRANK A. CLARK

Kritikfähigkeit ist die Fähigkeit, Rückmeldungen offen anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen – ohne sofort in Abwehr, Rechtfertigung oder Verletzung zu verfallen. Sie bedeutet, Feedback als Chance zur Entwicklung zu sehen und gleichzeitig zwischen berechtigter Kritik und unpassenden Angriffen unterscheiden zu können.

**Hinweis:** Kritikfähigkeit zeigt sich nicht darin, jede Rückmeldung zu akzeptieren. Entscheidend ist, zuhören zu können, bevor man bewertet, und aus Feedback das herauszufiltern, was wirklich weiterhilft.



## Übung

Wenn du das nächste Mal ein kritisches Feedback bekommst, befolge folgende Schritte:

- 1 | Erinnerung dich daran, dass es um den Inhalt geht und kein Angriff auf deine Person ist.
- 2 | Lasse dein Gegenüber ohne Unterbrechung ausreden, wiederhole in eigenen Worten, was du verstanden hast, und frage bei Unklarheiten nach.
- 3 | Konzentriere dich auf Fakten, Beobachtungen sowie Verbesserungsvorschläge und reflektiere neutral, was du optimieren kannst und möchtest.
- 4 | Bedanke dich abschliessend für das Feedback, selbst wenn es unangenehm war.

# LEIDENSCHAFT

NICHTS GROSSES IST JE OHNE BEGEISTERUNG GESCHAFFEN GEWORDEN. -  
RALPH WALDO EMERSON

Leidenschaft ist die innere Energie, die dich antreibt, über das Nötige hinauszugehen. Sie verleiht dir Ausdauer, inspiriert andere und macht Arbeit sinnstiftend. Leidenschaft bedeutet nicht, sich ständig in Hochgefühlen zu verlieren, sondern ist die tiefe Verbundenheit mit dem, was man tut.

**Hinweis:** Leidenschaft entfaltet ihre Kraft nur dann nachhaltig, wenn sie mit Balance gelebt wird. Wer sich vollständig verausgibt, brennt aus – wer sie bewusst kanalisiert, schafft Wirkung und Erfüllung.



## Übung

Nimm dir eine Woche lang am Abend bewusst fünf Minuten Zeit für ein Energie-Protokoll.

- 1 | Beantworte schriftlich drei Fragen:
  - ✦ Was hat mir heute spürbar Energie gegeben?
  - ✦ Wann war ich besonders engagiert / fokussiert?
  - ✦ Wobei habe ich die Zeit vergessen?
- 2 | Leite aus den Mustern eine klare Hypothese ab:  
*«Ich fühle mich lebendig, wenn ich ...»*  
z. B. «... komplexe Probleme löse.»
- 3 | Wähle eine Aktivität, die deine Hypothese prüft und führe sie eine Woche lang täglich 20 Minuten aus.
- 4 | Beobachte dabei, ob dir der Einstieg leicht fällt, deine Energie steigt und du mehr davon möchtest.
- 5 | Falls ja, integriere die Leidenschaft im Alltag.

# KREATIVITÄT

PHANTASIE IST WICHTIGER ALS WISSEN, DENN WISSEN IST BEGRENZT. -  
ALBERT EINSTEIN

Kreativität ist die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln und Bekanntes anders zu verbinden. Sie zeigt sich nicht nur in Kunst oder Design, sondern in jedem Lebensbereich: im Lösen von Problemen, in der Gestaltung von Prozessen oder in alltäglichen Entscheidungen. Kreativität lebt von Neugier, Experimentierfreude und dem Mut, Fehler als Teil des Prozesses zu akzeptieren.

**Hinweis:** Kreativität entsteht selten unter Druck. Sie braucht Freiräume, in denen spielerisches Denken erlaubt ist – und die Bereitschaft, nicht sofort nach der perfekten Lösung zu suchen.



## Übung

Wähle eine Alltagsaufgabe, zum Beispiel Kochen oder ein Geschenk gestalten.

- 1 | Entwickle drei ungewöhnliche Varianten, wie du diese Aufgabe anders lösen könntest. Denke dabei in neuen Richtungen, etwa:
  - ✦ Was wäre die minimalistische Version?
  - ✦ Was wäre eine bewusst übertriebene Variante?
  - ✦ Wie würde ein Kind es lösen?
- 2 | Wähle eine Idee aus und setze sie konkret um.
- 3 | Reflektiere abschliessend, was sich im Prozess oder Ergebnis verändert hat.

# VERGEBUNG

WENN DU VERGIBST, ÄNDERST DU KEINESWEGS DIE VERGANGENHEIT, ABER DU ÄNDERST DIE ZUKUNFT. – BERNARD MELTZER

Vergebung ist die Fähigkeit, alte Verletzungen loszulassen, ohne sie zu verdrängen. Sie bedeutet nicht, das Verhalten anderer gutzuheissen, sondern die eigene Bindung an Schmerz, Ärger oder Enttäuschung zu lösen. Vergebung schenkt innere Freiheit und schafft Raum für neue Energie und Beziehungen.

**Hinweis:** Vergebung richtet sich weniger an die andere Person, sondern zuerst an dich selbst. Sie bedeutet, dir nicht länger von der Vergangenheit die Gegenwart bestimmen zu lassen.

## Übung



Denke an eine Situation, in der dich jemand verletzt hat und an die du oft zurückdenkst. Schreibe einen Brief an die entsprechende Person, ohne ihn abzuschicken. Orientiere dich an diesen Fragen:

- ✦ Was genau hat mich in der Situation verletzt?
- ✦ Welche Emotionen hindern mich am Loslassen? (z. B. Wut, Enttäuschung, Gerechtigkeitsgefühl)
- ✦ Was wünsche ich mir in Bezug auf die Situation oder die Person?
- ✦ Was genau möchte ich innerlich loslassen?

Lies den Brief durch und achte auf Veränderungen in deinen Gefühlen. Du kannst ihn danach aufbewahren oder symbolisch verbrennen fürs innere Loslassen.

# SENSIBILITÄT

SENSIBILITÄT IST KEINE SCHWÄCHE. SIE IST DIE FÄHIGKEIT, ZU VERSTEHEN UND SICH ZU KÜMMERN. - ELAINE N. ARON

Sensibilität ist die Fähigkeit, feine Zwischentöne wahrzunehmen: in Stimmungen, in Sprache und in unausgesprochenen Signalen. Sie ermöglicht tiefes Mitgefühl, ein gutes Gespür für Situationen sowie Menschen und fördert Verbundenheit. Sensibilität bedeutet nicht Überempfindlichkeit, sondern ein differenziertes, oft intensiveres Wahrnehmen der Umwelt.

**Hinweis:** Sensibilität ist eine Stärke, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge erfordert. Sie lebt davon, die eigenen Grenzen zu erkennen und gleichzeitig offen für andere zu bleiben.



## Übung

Setze dich an einen Ort, an dem du kurze Zeit ungestört bist (z. B. Büro, Café, Park).

- 1 | Richte deine Aufmerksamkeit auf die Umgebung und notiere für 5 Minuten innerlich oder schriftlich:
  - ✦ Drei Dinge, die du hörst (Geräusche, Stimmen)
  - ✦ Drei Dinge, die du siehst (Gestik, Mimik, Details)
  - ✦ Eine Emotion, die du bei jemandem wahrnimmst, ohne dass er oder sie etwas sagt
- 2 | Frage dich anschliessend, was du bemerkt hast, das dir sonst entgeht, und wie es deine Wahrnehmung der Situation oder der Menschen beeinflusst hat.

# SELBSTWIRKSAMKEIT

DAS HABE ICH NOCH NIE VORHER VERSUCHT, ALSO BIN ICH VÖLLIG SICHER,  
DASS ICH ES SCHAFFE. – PIPPI LANGSTRUMPF

Selbstwirksamkeit bedeutet, die eigenen Möglichkeiten klar zu erkennen und sie bewusst zu nutzen. Wer seine Selbstwirksamkeit kennt, verliert sich weniger in Sorgen über Dinge, die ausserhalb des eigenen Einflussbereichs liegen. Dadurch wird Klarheit darüber gewonnen, was wirklich veränderbar ist.

**Hinweis:** Selbstwirksamkeit heisst nicht, alles kontrollieren zu können. Es heisst, die Energie dorthin zu lenken, wo du tatsächlich gestalten kannst.

## Übung



Überlege dir drei Dinge, die dich im Moment stark beschäftigen oder zum Denken bringen.

- 1 | Teile ein Blatt in zwei Spalten: *Bereich deiner Selbstwirksamkeit (Einflussbereich)* und *Bereich ausserhalb deiner Selbstwirksamkeit*.
- 2 | Überlege dir zu jedem deiner drei belastenden Situationen Aspekte, die zur linken oder rechten Spalte passen.
- 3 | Fokussiere dich eine Woche lang bewusst auf die linke Spalte und überlege: Was kann ich heute konkret tun?

# AKZEPTANZ

GLÜCK KANN NUR IN DER AKZEPTANZ EXISTIEREN. - GEORGE ORWELL

Akzeptanz bedeutet, die Realität so anzunehmen, wie sie ist, auch wenn sie nicht immer den eigenen Vorstellungen entspricht. Sie ist kein passives Erdulden, sondern ein bewusster Schritt, Widerstand gegen das Unveränderliche loszulassen. Akzeptanz schafft innere Ruhe und eröffnet den Raum, die Energie auf das zu lenken, was man wirklich beeinflussen kann.

**Hinweis:** Akzeptanz heisst nicht, alles gutzuheissen, sich mit ungünstigen Umständen abzufinden oder Gleichgültigkeit. Sie ist vielmehr der Ausgangspunkt, um klar zwischen dem zu unterscheiden, was veränderbar ist und was nicht.



## Übung

Wähle eine belastende Situation, die aktuell nicht veränderbar ist. Beschreibe sie in zwei bis drei Sätzen möglichst sachlich.

- ✦ Warum belastet mich diese Situation konkret?
- ✦ Welche Gedanken / Erwartungen stehen dahinter?
- ✦ Wogegen kämpfe ich innerlich an und wie viel Energie kostet mich das?
- ✦ Was sind die objektiven Fakten und wo füge ich Interpretationen oder Befürchtungen hinzu?
- ✦ Worauf könnte ich meinen Einfluss richten, um die Situation als gegeben anzunehmen?

# VERTRAUEN

VERTRAUEN IST DAS GEFÜHL, EINEM MENSCHEN SOGAR DANN GLAUBEN ZU KÖNNEN, WENN MAN WEISS, DASS MAN AN SEINER STELLE LÜGEN WÜRD. – HENRY LOUIS MENCKEN

Vertrauen ist die bewusste Entscheidung, sich auf eine Person oder ein Team zu verlassen oder darauf zu bauen, dass sich Situationen positiv entwickeln – auch wenn nicht alles in der eigenen Kontrolle liegt. Es bedeutet, davon auszugehen, dass der andere im gemeinsamen Interesse handelt und Situationen sich positiv entwickeln. In Teams wirkt Vertrauen wie ein Beschleuniger. Fehlt Vertrauen, steigen Kontrollaufwand, Absicherung und Reibung.

**Hinweis:** Vertrauen entsteht nicht durch Absichtserklärungen, sondern durch wiederholte positive Erfahrungen. Es wächst langsam und kann durch einzelne negative Ereignisse beschädigt werden.



## Übung

Wähle drei Menschen oder Situationen, die dich gerade beschäftigen – im Job oder privat.

- 1 | Frag dich: Wo halte ich Vertrauen zurück (z. B. durch ständiges Nachfragen, Meidung von Themen, Zweifel an der anderen Person)
- 2 | Gib bewusst einen kleinen Vertrauensvorschuss (z. B. Verantwortung abgeben, Offenheit zeigen)
- 3 | Reflektiere nach ein paar Tagen:
  - ✦ Wie hat es sich angefühlt?
  - ✦ Was hat es bei der anderen Person bewirkt?
  - ✦ Was hat es bei bei dir bewirkt?

# SELBSTREFLEXION

WIR SEHEN DIE WELT NICHT, WIE SIE IST. WIR SEHEN SIE, WIE WIR SIND. - ANAIS NIN

Selbstreflexion ist die Fähigkeit, sich selbst von aussen zu betrachten. Sie hilft, Muster im eigenen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und daraus zu lernen. Es geht nicht um endloses Grübeln, sondern darum, ehrlich hinzusehen und sich zu fragen: *Warum handle ich so, wie ich handle? Was treibt mich an? Und was hindert mich?*

**Hinweis:** Selbstreflexion schafft Distanz zum Autopiloten und macht bewusst, welche Entscheidungen man trifft und welche man einfach laufen lässt.



## Übung

Nimm dir eine Woche lang am Abend zehn Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich:

- ✦ Was ist mir heute gelungen und warum?
- ✦ Wo habe ich mich geärgert oder gestresst und was hat das in mir ausgelöst?
- ✦ Was möchte ich morgen anders machen?

Lies dir deine Reflexionen dieser Woche durch und suche nach Mustern.

- ✦ Welche Aspekte wiederholen sich?
- ✦ Welche Situationen lösen ähnliche Gefühle aus?

# FRUSTRATIONSTOLERANZ

NICHT DIE SITUATION IST DAS PROBLEM – SONDERN UNSER UMGANG DAMIT. - CHRISTINA HOMMELSHEIM

Frustrationstoleranz bedeutet, mit Rückschlägen, Verzögerungen oder Widerständen positiv umgehen zu können, ohne sofort die Motivation zu verlieren. Sie ist die Fähigkeit, Enttäuschung auszuhalten und trotzdem dranzubleiben.

**Hinweis:** Frustrationstoleranz heisst nicht, alles klaglos zu akzeptieren. Es heisst, nicht vorschnell aufzugeben, sondern einen kühlen Kopf zu bewahren und den Blick auf das grössere Ziel zu richten.



## Übung

Folge diesen Schritten, wenn dich eine Situation das nächste Mal frustriert oder ärgert.

- 1 | Identifiziere den Auslöser, indem du bewusst darauf achtest, was in dir gerade Frust oder Ärger auslöst (z. B. Fehler, Wartezeiten, technische Probleme).
- 2 | Stoppe deine automatische Reaktion, indem du tief einatmest und innerlich bis drei zählst.
- 3 | Formuliere für dich selbst, was du gerade empfindest: *«Ich bin genervt, weil...»*
- 4 | Überlege eine konstruktive Handlung oder neutralisierende Reaktion und führe sie aus (z. B. kurzer Spaziergang, Perspektive wechseln).
- 5 | Reflektiere nach der Situation, was geholfen hat, den Frust zu kontrollieren, und was beim nächsten Mal verbessert werden kann.

# ENTSCHEIDUNGSFREUDE

AM ENDE BEREUEN WIR NUR DIE CHANCEN, DIE WIR NICHT ERGRIFFEN HABEN. - LEWIS CARROLL

Entscheidungsfreude beschreibt die Fähigkeit und Bereitschaft, zügig und bewusst Entscheidungen zu treffen, statt sie aufzuschieben oder unentschlossen zu bleiben. Sie bedeutet, Unsicherheit auszuhalten und trotzdem ins Handeln zu kommen. Sie verbindet Klarheit über die eigenen Ziele mit dem Vertrauen in die eigene Einschätzung.

**Hinweis:** Entscheidungsfreude heisst nicht, immer sofort und unbedacht zu reagieren. Es geht darum, mutig Klarheit zu schaffen, statt im Abwarten steckenzubleiben.

## Übung



Nimm dir diese Woche vor, eine Entscheidung, die du sonst gerne hinausschiebst, zeitnah zu treffen (z. B. Termin zusagen, Rückmeldung geben, Menü wählen).

- 1 | Setze dafür vorab ein klares Zeitlimit, innerhalb dessen du die Entscheidung treffen möchtest (z. B. 24 Stunden für Rückmeldung, 1 Minute für Menüwahl).
- 2 | Reflektiere anschliessend, wie es sich angefühlt hat, schnell Klarheit zu schaffen, und ob dir dies Energie oder Erleichterung gebracht hat.

# FLEXIBILITÄT

BIEGSAMKEIT ÜBERLEBT, WO HÄRTE ZERBRICHT. - LAOTSE

Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, sich schnell und angemessen auf Veränderungen, neue Anforderungen oder unerwartete Situationen einzustellen. Sie bedeutet, offen für unterschiedliche Perspektiven zu bleiben, Alternativen zu prüfen und gewohnte Vorgehensweisen situationsgerecht anzupassen.

**Hinweis:** Flexibilität heisst nicht, dass man permanent die eigene Meinung ändert oder sich von jedem Druck beeinflussen lässt. Es bedeutet, das Ziel vor Augen zu haben, aber den Weg dorthin dynamisch zu gestalten.



## Übung

Denke an eine anstehende Aufgabe oder Entscheidung, bei der du normalerweise starr an einem Plan festhältst.

- 1 | Überlege bewusst zwei alternative Vorgehensweisen, wie du dasselbe Ziel erreichen könntest.
- 2 | Notiere die Vor- und Nachteile jeder Alternative, ohne dich sofort auf eine festzulegen.
- 3 | Wähle eine der Alternativen aus, teste sie oder plane direkt, um sie bei Bedarf umzusetzen.
- 4 | Reflektiere anschliessend, wie leicht oder schwer es dir fiel, andere Möglichkeiten zu akzeptieren und welche neuen Ideen dadurch entstanden sind.



**SK**GROUP