

Stärkenliste

Diese Liste dient der Stärkenanalyse durch Selbstreflexion. Die Liste ist natürlich nicht vollständig und soll dir nur zur groben Orientierung verhelfen. Du kennst sicher noch andere Stärken, die du hinzufügen würdest, kein Problem, nur zu – es gibt ganz viele individuelle Fähigkeiten, Potentiale und Ausnahmetalente!

Manche Stärken scheinen sich zu gleichen, lass dich nicht irritieren. Notiere dir einmal drei Stärken, die deine Persönlichkeit am treffendsten beschreiben. Der dadurch gewonnene Ist-Zustand deiner gewählten Stärken bietet eine gute Basis für eine Selbstpräsentation und für das Erlangen weiterführender Kompetenzen wie Methodenkompetenzen und Techniken im fachlichen Bereich. Hier nimm dir erstmal die Zeit, deinen eigenen Stärken auf den Grund zu gehen.

Analytisches Denken	interkulturelles Denken	Realitätssinn
Anpassungsfähigkeit	Kampfgeist	Schlagfertigkeit
Aufgeschlossenheit	Kollegialität	schnelle Auffassungsgabe
Aufmerksamkeit	Kommunikationsstärke	Selbstbewusstsein
Ausdauer	Kompromissbereitschaft	Selbstdisziplin
Ausdrucksstärke	Kontaktfreudigkeit	Selbstmotivation
Ausgeglichenheit	Konzentrationsfähigkeit	Selbstreflektion
Begeisterungsfähigkeit	konzeptionelles Denken	Spontanität
Beharrlichkeit	Koordinationsvermögen	Sportsgeist
Belastbarkeit *1	Kooperationsfähigkeit	sprachlicher Ausdruck
Beratungskompetenz *2	Kreativität	Steuerung
Bescheidenheit	Kritikfähigkeit	Stilgefühl
Besonnenheit	Künstlerische	Stressfähigkeit
Bodenständigkeit	Ausdrucksfähigkeit	strukturiertes Vorgehen
Charisma	laterales Denken	sympathisches Auftreten
Dinge anpacken können	Lebendigkeit	Tatkraft
Diskussionsfreude	Leidenschaft	Teamfähigkeit *3
Diszipliniertheit	Leistungsorientiertheit	technisches Verständnis
Durchhaltevermögen	Lernbereitschaft	Temperament
Durchsetzungsvermögen	Lernfähigkeit	Toleranz
Ehrgeiz	Lösungsorientiertheit	Überblick behalten
Eigenverantwortlichkeit	Loyalität	Überzeugungskraft
Einfühlungsvermögen	Mathematisches Verständnis	Umgang mit Informationen
Engagement	Menschen aufbauen, trösten	Umgang mit Kindern
Entscheidungsstärke	Motivationsfähigkeit	Umgang mit Tieren
Entschlossenheit	Musikalität	Umgang mit komplexen - Situationen
Erfindungsreichtum	Mut	Umgang mit Konflikten
Experimentierfreude	Natürlichkeit	Unabhängigkeit
Fähigkeit, zu erklären	Naturverbundenheit	Veränderungsbereitschaft
Flexibilität	Neugier	Verantwortungsbewusstsein
Geduld	Objektivität	Verhandlungsgeschick
Gelassenheit	Offenheit	Verkaufsgeschick
Geradlinigkeit	Optimismus	Vielseitigkeit
Gerechtigkeitssinn	Organisationstalent	Weltoffenheit
Gewissenhaftigkeit	Pflichtbewusstsein	Widerstandsfähigkeit
Grafisches Verständnis	Planung	Wortgewandtheit
Gründlichkeit	Pragmatismus	Zielorientierung
handwerkliches Geschick	Präsentationsfähigkeit	Zielstrebigkeit
Hilfsbereitschaft	Präzision	Zuhören können
Humor	Problemlösungsfähigkeit	Zuverlässigkeit
Improvisationstalent	räumliche Vorstellungskraft	

* Erklärungen auf der nächsten Seite

***1 Belastbarkeit**

Es gibt die körperliche Belastung wie Lautstärke, Staub, Lichtverhältnisse, hohes Arbeitsaufkommen, schweres Heben, Zugluft, Gestank usw. „Ich bin belastbar“ heißt hier: „Ich habe keine körperlichen Einschränkungen und/oder ich bin widerstandsfähig und robust.“ Die psychologische Belastung meint unter anderem den Druck von oben, schlechte Arbeitsatmosphäre, gestresste Kunden, extremer Konkurrenzgeist usw. ‚Belastbar‘ heißt hier: „Ich bin eine widerstandsfähige, robuste Persönlichkeit und komme mit Stressfaktoren zurecht.“ Arbeitgeber haben die ‚Fürsorgepflicht‘ und sollten Arbeitnehmer vor Belastungen schützen. Dies funktioniert jedoch nur bedingt und in einigen Branchen kaum. Als Bewerber auf eine neue Stelle kann man die geforderte Belastung nicht einschätzen. Man kann sich da nur auf bisherige Erfahrungen und seine physische und psychische Gesundheit berufen. Außerdem empfindet man Belastung situativ stets anders. Die Fähigkeit, diese Stärke zu nutzen, wird als Resilienz bezeichnet.

***2 Beratungskompetenz**

Diese Stärke eher eine Methodenkompetenz, die sich aus Erfahrung, Fachwissen und verschiedene Fähigkeiten und Kommunikationsmethoden, bzw. Techniken zusammensetzt. Trotzdem wird sie in Stellenanzeigen als Stärke gefordert und ist deshalb in der Liste aufgeführt.

***3 Teamfähigkeit**

Die Teamfähigkeit gehört zu den Favoriten der Auswahlkriterien für Bewerber, doch auch die Teamfähigkeit eine Methodenkompetenz, auch wenn sie immer wieder als ‚Stärke‘ gefordert wird. Denn Teamfähigkeit beinhaltet die Kommunikationsfähigkeit, Interaktionsfähigkeit, Aufgeschlossenheit, Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Integrationsfähigkeit, Konsensfähigkeit. Das sind die Voraussetzungen zur Teamfähigkeit. Wie sieht es bei dir aus? Bist du teamfähig?