

## Persönliche Kompetenzen

48 Elemente welche die Entwicklung Ihrer persönlichen Kompetenzen beschleunigen.

1	Alternative	Verschiedene Möglichkeiten zu wählen, sich zu entscheiden
2	Innerer Ausgleich	Die Milderung von Gegensätzen, Herstellen des Gleichgewichts
3	Beitrag zum Ganzen	Was man zu einem grösseren Ganzen beisteuert
4	Belastbarkeit	Menge an äusseren Einflüssen, denen man standhält, wie stark kann die Beanspruchung sein, die man aushält?
5	Bewusstsein	Was kann ich bewusst wahrnehmen, mir bewusst machen, welche Wirklichkeit nehme ich wahr
6	Chaos	Zustand völliger Unordnung und Verwirrung
7	Dynamik	Welche Kräfte entwickeln sich mit welcher Geschwindigkeit, wie schnell sind Veränderungen möglich?
8	Einstellung	Persönliche Meinung, Bewertung einer Sache oder einer Person
9	Energie	Kräfte, die im System wirken und sich mit andern austauschen
10	Engagement	Verpflichtung, persönlicher Einsatz
11	Erfahrung	Erlebnisse und die Summe aller Wahrnehmungen, aller wahrgenommenen Ereignisse
12	Ergebnisorientierung	Sich an den Resultaten ausrichten
13	Erwartung	Annahme, wie etwas sein soll, was andere tun sollten
14	Experimentierfreude	Freude am Versuch, an Probe, Prüfung, auch an methodisch angelegten Untersuchungsanordnungen
15	Fehler	Abweichung vom normierten, optimalen Zustand
16	Flexibilität	Anpassungsfähigkeit
17	Fokus	Brennpunkt, Mittelpunkt, Zentrum des Interesses
18	Gelassenheit	Entsteht wenn der Mensch aufhört, sich mit dem Körper, dem Verstand und dem Gemüt zu identifizieren. Je mehr Dinge vorstellbar sind, desto weniger wird Behinderung, Beengung oder Stagnation erfahren, desto mehr Gelassenheit wird möglich

19	Geld	Tauschmittel das nicht unmittelbar die Bedürfnisse befriedigt, die Anerkennung seines Werts verleiht im mehr oder weniger Macht
20	Hartnäckigkeit	Wenn ein Nein, keine Option ist. Die Basis für Verhandlungen bei einem Nein
21	Initiative	Anstoss zu einer Handlung, aus eigenem Antrieb handeln
22	Integrität	Übereinstimmung des Handelns mit den eigenen Werten
23	Intuition	Die Fähigkeit, dank spontaner Eingebungen, die auf unbewusste Art und Weise zustande kommen, Einsichten zu gewinnen
24	Kampfgeist	«Das wäre doch gelacht, wenn das nicht ginge! Das muss doch zu machen sein!»
25	Kreativität	Fähigkeit, schöpferisch zu denken und handeln
26	Lebensfreude	Ein Gefühl, das wir in uns erzeugen können. Als Basis dient auch die Freude an den Ergebnissen, die durch eigene Leistungen erzielt wurden
27	Loslassen	...alter Strukturen, Blockaden und Hindernisse, Verlassen alter Standpunkte. Vertrauen, auch in «höhere» Mächte als Basis, damit Loslassen möglich wird
28	Lösungsorientierung	Sich an den Lösungen ausrichten, orientieren und nicht an Problemen
29	Mut	Eigene Meinungen bilden, vertreten. Sich dem Gruppenzwang auch mal entgegenstellen. Sich zu dem bekennen, was man denkt. Sichere Gefilde verlassen und sich auf Unsicherheiten einlassen
30	Perspektivenwechsel	Wechsel des Blickpunktes, kann ich eine andere Position einnehmen, um die Dinge mit anderen Augen, von einer anderen Sicht aus zu sehen?
31	Reflexionsvermögen	Nachdenken, um einen Sachverhalt zu prüfen und zu vergleichen mit dem Ziel der Bewusstmachung und der Selbsterkenntnis
32	Selbstbewusstsein	Erkennen der eigenen Persönlichkeit. «Wer bin ich? Wie bin ich? Was bin ich?» Ein Bewusstsein für den eigenen Wert haben
33	Selbstdisziplin	Sich an Regeln und Ordnung halten, sich selber Regeln geben und die auch einhalten

34	Selbstständigkeit	Auf eigenen Füßen stehen, unabhängig von anderen leben können
35	Selbstvertrauen	Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in das eigene Sein
36	Selbstwert	Eindruck, Bewertung, die man von sich selber hat, aus der Summe des Wissens über sich selbst.
37	Sinngebung	Welchen Sinn können wir in Dingen oder Sachverhalten sehen oder ihnen geben?
38	Störung	Etwas, das den normalen Fluss unterbricht. Meist ein externer Reiz in einer Situation, den wir tendenziell negativ bewerten.
39	Umsetzen	Realisieren, Handeln, dafür sorgen, dass Ideen und Entscheidungen Wirklichkeit werden
40	Veränderung	Anpassungsreaktion auf geänderte Bedingungen
41	Verantwortung	Entsteht im Spannungsfeld von Freiheit und Mangel an Freiheit. Setzt die Entscheidungsmöglichkeit, die Unterscheidung voraus. Entsteht als Konsequenz aus unserem Verhalten, unserem Handeln
42	Wahrnehmung	Bewusste Informationsaufnahme und -verarbeitung über alle Sinne. Auch über das intuitive Gespür
43	Werte	Vorstellungen, Bewertungen, die wir über Dinge und Sachverhalte haben oder vornehmen
44	Widerstand	Ablehnende Haltung
45	Zeit	Eine Vorstellung, die wir brauchen, um Ereignisse linear zu begreifen und einzuordnen. Sie misst den Unterschied zwischen zwei Zuständen. Sie misst zwischen Anfang und Ende von etwas
46	Ziele	Die Motivation und Grundlage unseres Handelns. «Ein Traum mit einem Termin»
47	Zielstrebigkeit	Das Streben nach einem Ziel, ein Ziel erreichen wollen
48	Zuversicht	Vertrauen und Hoffnung, die Überzeugung, dass sich die Dinge «schon richtig fügen werden»