

HORST HANISCH

SOFT SKILLS-KNIGGE

2100

Training der sozialen Kompetenz



Persönlichkeit und Charakter;
Selbstmanagement und Lerntechniken;
Wertschätzung und Respekt

**VIERTE
Auflage**

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

SOFT SKILLS

Die weichen Fähigkeiten

HINLEITUNG ZUM THEMA

DER EINFÜHLSAME UMGANG MIT ANDEREN MENSCHEN

Authentizität

KAPITEL 1 - SELBSTMANAGEMENT - EIGENE PERSÖNLICHKEIT

ÜBERLEGUNGEN ZUR EIGENEN PERSÖNLICHKEIT

GEDANKEN ZU SICH SELBST: DAS SELBST-BEWUSST-SEIN –
SICH SEINER SELBST BEWUSST SEIN

Soft Skills - Die weichen Fähigkeiten

Leben Sie Ihr Leben?

Was ist Selbst-Bewusst-Sein?

Wer bin ich?

Die Lebenskurve

KAPITEL 2 - JUGEND - SCHÖNHEIT - ALTER

DIE JUNGEN UND DIE, DIE JUNG BLEIBEN WOLLEN

VERSTÄNDNIS ZWISCHEN JUNG UND ALT

*Wissen und Erfahrung für die folgende
Generation*

JUNGBRUNNEN UND ANTI-AGING

Auf ewig jung? – Der Jugendwahn

Schön bleiben

Lookism und Körperkult

Die werberelevante Zielgruppe

Sind Jüngere moralisch und sittlich gefährdet?

Singles – jung und alt

DIE JUNGEN ALTEN UND DIE ALTEN ALTEN

Immer mehr Hundertjährige?

BEDÜRFNISSE DER ÄLTEREN

Alt wird der Mensch von allein

KAPITEL 3 – POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG VERSUS BLOCKIERENDE ANGST

POSITIVES DENKEN

„DAS GLAS IST NOCH HALB VOLL.“

Cogito, ergo sum. Ich denke, also bin ich

Paradigmenwechsel

Herausforderungen statt Probleme

ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Angst

Frei flottierende Angst

Angst vor der Angst

Hyperventilation

*Traumatische Erfahrungen
Phobie*

KAPITEL 4 - SELBSTMANAGEMENT - SELBST-REFLEXION - FEEDBACK - SELBST-MARKETING

SELBSTBILD UND FREMDBILD

EIGENE CHARAKTER-EIGENSCHAFTEN

Die Selbst-Einschätzung

Fremdbild

Meine Stärken

Meine Schwächen

SCHWÄCHEN IN STÄRKEN UMWANDELN

Betrachtungsweise anpassen

FEEDBACK GEBEN UND FEEDBACK NEHMEN – BLINDHEIT
VERMEIDEN

Einschätzungen austauschen

Der blinde Fleck

SELBST-MARKETING

Image-Arbeit

Tödliche Routine

Aus der Masse ragen

Risiko eingehen

Sozial integrieren und berufliche Karriere

Ehrgeiz

Morgen ist auch noch ein Tag – die

Aufschieberitis

Das Selbst-Bewusst-Sein

SOFT SKILLS

Die ‚weichen Fähigkeiten‘

KAPITEL 5 - TYPEN UND CHARAKTERE

TYOLOGIEN UND UMGANG MIT CHARAKTEREN

DER EIGENE UND DER FREMDE TYP

Welcher Typ bin ich?

Die Temperamentenlehre nach Hippokrates

Persönlichkeitseigenschaften nach Jung

Anima und Animus nach Jung

Konstitutionstyp nach Kretschmer

Das 3-H-Modell - Der 3-H-Code

KAPITEL 6 - BESONDERE MENSCHEN - FRAUENPOWER UND EMANZIPATION - SEXUELLE ORIENTIERUNG - DIVERSITY

BESONDERE MENSCHEN

Menschen mit eingeschränkter Mobilität

„Auf einem Auge blind sein“

FRAUENPOWER UND EMANZIPATION

Gender Mainstream

Gender Gap - Geschlechterkluft

Emanzipation

Die sehr selbstbewusste Frau - die Suffragette

Frauenwahlrecht

Der internationale Weltfrauentag

Ladies first

Nur für Frauen

Frauenfeindliches Verhalten

„Ich sehe rot!“

Den Mann infrage stellen?

SEXUELLE ORIENTIERUNG

DIVERSITY – DIE SEXUELLEN VIELFÄLTIGEN UNTERSCHIEDE

Nicht jeder spricht darüber ...

Hetero-, Homo- oder gar Bisexuell

Heterosexismus

Das dritte Geschlecht

Diversity

KAPITEL 7 - BERUFLICHE UND GESELLSCHAFTLICHE GLEICHBERECHTIGUNG IM LEBEN - RESPEKT - POLITICAL CORRECTNESS

BERUFLICHE UND GESELLSCHAFTLICHE GLEICHBERECHTIGUNG

ARM UND REICH – FRAU UND MANN – OBEN UND UNTEN

Chancen bei der Bewerbung und im Beruf

Arbeit und Geld

Armut in Deutschland

Ältere Mitarbeiter sind sexy

Wie Frauen ihren Mann stehen

GLEICHBERECHTIGUNG IN WORT UND SCHRIFT

DISKRIMINIERUNG IN DER WORTWAHL VERMEIDEN

Damenmannschaft

Gendergerechte Sprache

Männin

DISKRIMINIERENDE SPRACHE

Vom Mäuschen zum Kamel

*„Hast du den Typ da drüben gesehen?“
Menschenrechte*

POLITICAL CORRECTNESS

TRITTE INS DIPLOMATISCHE FETTNÄPFCHEN VERMEIDEN

*Respekt - Aufmerksamkeit - Wertschätzung -
Ehrerbietung*

Welt ohne Diskriminierung: Vision oder Utopie?

Compliance - Regelwerk

Die Politische Korrektheit

Höflichkeit

Geduld und Zeit

Menschlich sein und zuhören

KAPITEL 8 - WERTSCHÄTZUNG UND FREUNDSCHAFT VERSUS VERNACHLÄSSIGUNG UND GEWALT

FEHLENDE WERTSCHÄTZUNG

„HE, DU BLÖDMANN“

Gesellschaftliche Normen

VERBALE UND KÖRPERLICHE GEWALT

*„Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt,
...“*

Vernachlässigung von Kindern

Recht auf gewaltfreie Erziehung

Sexuelle Gewalt

Hexenverfolgung

DEN ANDEREN UND SICH SELBST WERTSCHÄTZEN

Was ist der andere wert?

WERTSCHÄTZUNG UND FREUNDSCHAFT

Was sind Freunde? Was bedeutet gute Freundschaft?

Der Freundschafts-Check

KAPITEL 9 - HORIZONTERWEITERUNG DURCH FREMDES

VORURTEILE FREMDEM GEGENÜBER

„Sagt die eine Blondine zur anderen ...“

GERECHTIGKEIT, GLEICHHEIT UND NEID

Die Kirschen in Nachbars Garten ...

ALLGEMEINES GLEICHBEHANDLUNGSGESETZ (AGG)

Benachteiligung vermeiden

HERKUNFT UND HAUTFARBE

Fremd ist anders

Ethnie - Herkunft

KINGS TRAUM

Schwarz oder farbig?

Fremdenfeindlichkeit

Roma, Sinti, Inuit, Samen

KAPITEL 10 - TEAM-TRAINING UND TEAM-ENTWICKLUNG

ENTWICKLUNG VON DER GRUPPE ZUM TEAM

GEDANKEN ZUM ZUSAMMENSPIEL MIT ANDEREN

Bin ich ein guter Teamer?

Team-Dimensionen

Das 5-Phasen-Modell der echten Team-Arbeit

Team-Größe

Check eines funktionierenden Teams/der Team-Check

Mein Beitrag zur erfolgreichen Team-Arbeit

KAPITEL 11 - TEAM-MODELLE

DIE EINZELNEN CHARAKTERE IM TEAM

TEAM-MODELLE ZUM LEICHTEREN VERSTEHEN DER TEAM-ZUSAMMENARBEIT

Das Verhalten der Teilnehmer in einem Team

Gruppen-Dynamik nach Birkenbihl

Team-Struktur und Team-Captain

Die fünf Phasen einer Team-Besprechung

Die Team-Entwicklungs-Uhr nach Tuckman

Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Cohn

Das Team-Management-Rad nach Margerison und McCann

Das DISG-Persönlichkeits-Profil nach Marston

Teamfähigkeit erfahren, erleben und erlernen

Team-Übung: Der Blinde und der Sehende

KAPITEL 12 - PHÄNOMENALE GEDÄCHTNISLEISTUNGEN - DAS MENSCHLICHE GEHIRN

GEDÄCHTNISLEISTUNGEN UND HORIZONTERWEITERUNG

GEDANKEN ZUR EIGENEN GEDÄCHTNISLEISTUNG

Was kann ich?

DAS PHÄNOMENALE GEHIRN

Gehirn, Gedächtnis, Intelligenz

Das Gehirn

Großhirn

Großhirnrinde

Kleinhirn

Stammhirn

Zwischenhirn

Mittelhirn

Limbisches System

DAS GEDÄCHTNIS

Gedanken festhalten

Ultrakurzzeit- , Kurzzeit- , Langzeit-Gedächtnis

DAS LINKE UND DAS RECHTE GEHIRN

Die beiden Hemisphären

Das linke und das rechte Gehirn

KAPITEL 13 - INTELLIGENZ - VON SCHWACHSINN BIS HOCHBEGABUNG

INTELLIGENTES VERHALTEN

GEDÄCHTNISLEISTUNGEN UND INTELLIGENZ – VOM
SCHWACHSINN BIS ZUR HOCHBEGABUNG

Der Intelligenz-Quotient - IQ

Was der IQ aussagt

Hochbegabte

KAPITEL 14 - FIT IM KOPF - LERNEN - SPEICHERN - MERKEN

FIT IM KOPF - LERNEN, SPEICHERN UND MERKEN

„ICH KANN MIR NICHTS MERKEN“

Wissensaufnahme organisieren - Was bedeutet Lernen?

Lernphasen

Lernen

Speichern von Informationen - Methoden des Erlernens

Wissenserwerb

Elaboration

Aha-Erlebnis

Behalten von Informationen

Neurolinguistisches Programmieren - NLP

Gedächtnishemmung

Die 5 Sinne

Synästhesie

Fehlfunktionen des Gehirns

Gedächtnisstörung

KAPITEL 15 - FIT IM KOPF - LERNTÉCHNIKEN

WISSEN MENTAL FESTHALTEN

ÜBUNGEN ZUR LERNTÉCHNIK

Lernen leicht gemacht

Karteikasten-System

Mnemotechnik

Reduktions-Lernen

Assoziations-Ketten bilden

Loci-Methode

Major-System

KAPITEL 16 - ZEIT-MANAGEMENT

ZEIT EINTEILEN UND ZEIT GEWINNEN

GEDANKEN ZU ZEITLICHEN ABLÄUFEN UND AUSWIRKUNGEN

Was ist Zeit?

$$S = v * t$$

Plötzlich war sie da - die Zeit

Das Zeitempfinden

Die Zeit vergeht im Schlaf - träumen

Einteilung des Tages - JETZT leben!

86.400

Die Sanduhr des Lebens

Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft

Orientierung an Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft

Zeit nutzen - Carpe diem Zeitachse

Monochrones und Polychrones Zeitempfinden

DIE HETZE DURCH DAS LEBEN

Lebenstempo - der Zeit nachrennen

KAPITEL 17 - ZEIT- UND ARBEITSABLÄUFE OPTIMIEREN

ZEITDRUCK ABBAUEN UND ZEITLICHE LÜCKEN SCHAFFEN

ZEIT- UND ARBEITSABLÄUFE OPTIMIEREN

Weshalb gerät ein Mensch unter Zeitdruck?

Lässt sich Zeit gewinnen?

Pareto-Prinzip

Das Eisenhower-Prinzip - Wichtig und dringlich

Aufschieberitis - Prokrastination

Nein sagen können
ALPEN-Methode
Zeitfresser
ABC-Analyse
Vorteile des konsequenten Zeitmanagements

PRIORITÄTEN SETZEN

„Was ist am wichtigsten?“

PERFEKTIONISMUS

NUR DIE/DER BESTE GEWINNT!

Die rasante Entwicklung der Zeitmesser - Die Zeit fließt

Kann oder muss alles perfekt sein?

Perfektions-Test

Die 99 Prozent-Überlegung.... Zeitvergeudende Killer-Phrasen

ZIELSETZUNG

„DU HAST DREI WÜNSCHE FREI“

Vom Traum zum Ziel

Das SMART-Prinzip

Das SMARTER-Prinzip

Bereitschaft zur Änderung

KAPITEL 18 - STRESSAUSLÖSER - HEKTIK - SCHULDZUWEISUNG - MOBBING - BLACKOUT

STRESSBEWÄLTIGUNG

GEDANKEN UM STRESSENTSTEHUNG, UMGANG MIT STRESS UND
ABBAU VON STRESS

Was regt mich auf?

Anti-Stress – Mir zittern die Knie ...
Die messbare Hektik
Blackouts
Stressauslöser
Stressoren
Stress-Skala
So reagiert der Körper bei Stress

GERÜCHT UND SCHULD

SCHULDZUWEISUNG

Klar kommunizieren
Der Gerüchte-Test
Hilfreiche Kommunikations-Strategien ...

MOBBING, BURNOUT, BOREOUT

ANDEREN BÖSES ANTUN

Gezieltes Ausgrenzen
Mobbing, Bossing, Bullying
Gegen Mobbing wehren
Aktive und passive Stress-Auslösung
Burnout und Boreout
Ursachen von Burnout
Die 12 Phasen des Burnouts
Burnout-Check
Ausgewogenheit – Die Lebensbalance

KAPITEL 19 – ANTI-STRESS – STRESSVERMEIDUNG – ENTSCHEUNIGUNG

ANTI-STRESS, STRESS-VERMEIDUNG

LAMPENFIEBER

*Nervös vor Gesprächen, Aufgaben,
Herausforderungen?*

Stress-Test

Eigen-Manipulation zum Stress-Abbau

Stress-Vermeidung

Entschleunigung

So stärke ich mich für die Zukunft

INDEX

KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS NAMENSGEBER

UMGANG MIT MENSCHEN

Adolph Freiherr Knigge

Vorwort

Soft Skills

*Der geringste Mensch kann komplett sein,
wenn er sich innerhalb der Grenzen
seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten bewegt.*
Johann Wolfgang von Goethe, dt. Dichter
(1749 - 1832)

Die weichen Fähigkeiten

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie ein Buch mit dem Thema Soft Skills-Knigge ²¹⁰⁰ in den Händen halten oder als E-Book vor sich haben.

Wofür steht der Begriff Soft Skills? Für weiche Fähigkeiten. Aha.

Im Gegensatz zu den harten Fähigkeiten, der reinen Leistungsfähigkeit, werden hier die Fähigkeiten und Fertigkeiten angesehen, die für die zwischenmenschliche Interaktion, das menschliche Zusammenleben förderlich und notwendig sind.

Soft Skills werden mehr oder weniger gleichgesetzt mit dem Begriff der sozialen Kompetenz. Alles, was ein Mensch benötigt, um mit sich selbst im Reinen zu sein und mit anderen Menschen, mit denen er zu tun hat, klarzukommen.

Also: Einmal der Umgang mit sich selbst, und dann der Umgang mit anderen. Die Arbeit an sich selbst, die Arbeit an

der eigenen Entwicklung. Der Focus liegt hier vor allem auf dem Umgang mit sich selbst.

Welcher Typ ist mein Gegenüber?

Dann folgen die Bereiche, die im Austausch mit anderen Menschen getroffen werden. In diesem Buch sind es zum Beispiel Gedanken zur Typologie und zum Thema Team-Arbeit.

Manchmal überschneiden sich zwangsläufig verschiedene Bereiche. Ein Individuum unserer Gesellschaft lässt sich nicht problemlos aus einer Gruppe von Menschen, sprich aus der Gesellschaft, herausreißen. Bekanntlich beeinflussen sich zwei Menschen, wenn sie sich treffen, immer – ob sie es wollen oder nicht.

Immer wieder zeigt sich, dass im privaten wie auch im beruflichen Leben Menschen, die selbstbewusst – aber nicht aggressiv – auftreten, es soll heißen, die ‚menschlich‘ handeln, leichter ihr Gegenüber überzeugen können.

In der Regel vermag dies auch ein Einzelner, wenn er sich in angenehmer Atmosphäre mit dem anderen fühlt. Das schränkt die fachlichen Fähigkeiten keineswegs ein und soll auch nicht den Gedanken erwecken, dass nicht zielorientiert und/oder gewinnbringend gearbeitet werden kann. Doch sehr wohl!

Die thematischen Inhalte zum Bereich Soft Skills, Rhetorik, Kommunikation sind in der Buchreihe der ‚Big 5‘ erfasst.



Das vorliegende Buch „Soft Skills-Knigge ²¹⁰⁰“, ist ein Schwesternbuch zu „Das große Buch der Kommunikation und Gesprächsführung²¹⁰⁰“, „Das große Buch der Rhetorik ²¹⁰⁰“, „Trickreiche Rhetorik ²¹⁰⁰“ und zu „Körpersprache – Lüge, Verrat, Macht ²¹⁰⁰“.

Da die Themen der 5 Bücher thematisch miteinander verknüpft sind beziehungsweise ineinandergreifen, bleiben manche Überschneidungen nicht aus.

Einige Teile des vorliegenden Textes sind in dem einen oder anderen Ratgeber aus der Reihe „Ego-Knigge ²¹⁰⁰“ und „Wertschätzungs-Knigge ²¹⁰⁰“ zu finden – für diejenigen, die nur ein bestimmter Bereich des Themas interessiert.

Die Zahl 2100 im Titel steht dabei für das 21. Jahrhundert, was die Aktualität der Themen unterstreicht. Diese entsprechen den heutigen Anforderungen im beruflichen wie auch im gesellschaftlichen Umgang miteinander.

Das gilt für den präsenten Austausch vor Ort wie auch für die Online-Kommunikation über diverse Programme.

Das vorliegende Buch geht auf folgende Themen ein:

1. Selbstmanagement – Eigene Persönlichkeit
2. Jugend – Schönheit – Alter
3. Positive Lebenseinstellung versus blockierende Angst

4. Selbstmanagement - Selbst-Reflexion - Feedback - Selbst-Marketing
5. Typen und Charaktere
6. Besondere Menschen - Frauenpower und Emanzipation - Sexuelle Orientierung - Diversity
7. Berufliche und gesellschaftliche Gleichberechtigung im Leben - Respekt und Political Correctness
8. Wertschätzung und Freundschaft versus Vernachlässigung und Gewalt
9. Horizonterweiterung durch Fremdes
10. Team-Training und Team-Entwicklung
11. Team-Modelle
12. Phänomenale Gedächtnisleistungen - Das menschliche Gehirn
13. Intelligenz - Von Schwachsinn bis Hochbegabung
14. Fit im Kopf - Lernen - Speichern - Merken
15. Fit im Kopf - Lerntechniken
16. Zeit-Management
17. Zeit- und Arbeitsabläufe optimieren
18. Stressauslöser - Hektik - Schuldzuweisung - Mobbing - Blackout
19. Anti-Stress - Stress-Vermeidung - Entschleunigung

Liebe Leserin, lieber Leser. Da es im vorliegenden Themenbereich hauptsächlich um die eigene Persönlichkeit geht, bedarf es einer gewissen Bereitschaft, das Geschriebene erst einmal zu akzeptieren.

Suchen Sie sich die Themenbereiche aus, die für Sie wertvoll erscheinen, um sich damit eingehend zu

beschäftigen. Lassen Sie sich auf die Übungen und Gedankengänge ein.

Da die Inhalte nicht so belehrend vermittelt werden, soll der Themenbereich teilweise ‚spielerisch‘ dargestellt sein. Bekanntlich (und glücklicherweise) ist und handelt jeder Mensch anders.

Deshalb können die vorliegenden Tipps bei dem einen weniger, bei dem anderen deutlich mehr greifen. Wenn Sie wollen, lassen Sie sich auf die Materie ein. Nehmen Sie das für sich mit, was für Sie als einzigartiges (und damit besonderes) Individuum hilfreich erscheint.

Vielleicht erleben Sie auch einen sogenannten ‚Aha‘-Effekt, der, bei der Fülle der Informationen, genau für Sie hilfreich sein kann.

Nehmen Sie sich Zeit für die Arbeit an und mit sich selbst. Der/die/das Wichtigste in Ihrem Leben sind Sie selbst.

Guten Erfolg bei der Arbeit an Ihrem Ego.

Horst Hanisch

Danke: Das tägliche Leben zeigt, wie wichtig Soft Skills bei jedem zwischenmenschlichen Kontakt sind und wie sie zum beruflichen und gesellschaftlichen Erfolg führen.

Ich danke etlichen Seminarteilnehmern, vielen Studierenden und Trainierenden, Coachees und anderen, die mir ermöglichen zu erkennen, wie immens wichtig der Bereich der ‚weichen Fähigkeiten‘ ist.

Nicht mehr zählbare Diskussionsrunden, Coaching-Runden, Workshops und Trainings im In- und Ausland zeigten, in wie vielen Fällen gesellschaftlicher, beruflicher und sozialer Art das überlegte Umsetzen der Soft Skills das Zusammenleben im Fortkommen erleichtern.

Viele Themen aus dem Bereich bringe ich in dieser Lektüre unter.

Danke an alle Freunde und Unterstützer.

Bitte nutzen Sie zum Bearbeiten der Aufgaben ein extra Blatt Papier.

Hinleitung zum Thema

Der einfühlsame Umgang mit anderen Menschen

Einfühlsam zu sein und zu fühlen sind zwei verschiedene Dinge.

Das eine ist eine Frage des Herzens, das andere ist eine Frage des Urteilsvermögens.

***Denis Diderot, frz. Philosoph,
(1713 - 1784)***

Authentizität

Solange es Menschen auf diesem Planeten gibt, entstehen Unstimmigkeiten, Missverständnisse oder Neid und daraus folgend Streitereien.

Der eine sieht sich im Recht, der andere im Unrecht. Er fühlt sich missachtet oder schlecht behandelt, zurückgesetzt oder benachteiligt.

Um überleben zu können, versucht er sein ‚Revier‘ und seine Interessen zu verteidigen. Mit verbaler Kraft und notfalls auch mit physischer Gewalt.

Die Natur hat es geschafft, die Menschheit so unglaublich individuell werden zu lassen, dass es höchstwahrscheinlich genauso unglaublich viele unterschiedliche Einzel-Charaktere gibt.

Wie sollen die alle ‚unter einen Hut‘ gebracht werden?

Regeln, Normen, Konformität

Nun, auch hier hat die Menschheit Wege gefunden. Sie stellt Regeln und Normen auf. Es entstehen Verpflichtungen und Rechte für den Einzelnen.

Damit der Einzelne in der Gruppe oder Gesellschaft leben kann, passt er sich – zumindest zum Teil – den Vorgaben an. Er verhält sich gruppenkonform beziehungsweise gesellschaftskonform, also so, wie es in der Gruppe oder der Gesellschaft von ihm erwartet wird.

Schon klappt das Zusammenleben einigermaßen reibungslos.

Nachteilig kann es sich allerdings auswirken, wenn jemand seine eigenen Interessen zu weit zurückgedrängt, um seinem sozialen Umfeld gefällig zu sein. Er riskiert sich überproportional stark fremd-bestimmt ‚leben zu lassen‘.

Auf Dauer kann das Schäden an seiner Persönlichkeit nehmen. Ist seine Entwicklungsmöglichkeit eingeschränkt, kann er sich nicht optimal entfalten, riskiert er Schaden an seinem Selbstbewusstsein.

Passt er nicht auf, wird er zu zurückhaltend, eventuell depressiv oder gerät sogar ins Straucheln mit seinem Leben.

Sein Leben optimieren

Das soll natürlich nicht sein. Wie kann der Mensch optimal vorgehen?

Im ersten Schritt kann er sich Gedanken über sich selbst machen. Er findet heraus, was ihn als Persönlichkeit ausmacht. Er kann definieren, was er gut kann (Stärken) und was nicht zu seinen Stärken zählt (Schwächen).

Er lernt, seine Charakterstärken zu benennen und zielorientiert einsetzen zu können.

Da er nicht allein auf dieser Welt lebt, trifft er mit anderen Individuen zusammen. So beginnt der große zweite Schritt in seinem Vorgehen. Er macht sich Gedanken, wie ihn der andere sieht und wie er gesehen werden will.

Dank seines Einfühlungsvermögens schafft er es, sich in die Gedanken und Sichtweisen anderer Menschen hineinzusetzen und die Vorgehensweisen anderer einzuschätzen.

Er lernt, sich auf Neues einzulassen, Fremdes kennenzulernen und zu akzeptieren. Gleichzeitig erweitert er seinen Horizont, da er neues Wissen erlernt und zahlreiche Erfahrungen sammeln kann.

Das Individuum arbeitet an seinem Selbst-Marketing, organisiert sein Zeit-Management, setzt seine phänomenale Gedächtnisleistungen ein, um sich weiter zu entwickeln und in der Gesellschaft gewinnend bestehen zu können.

Wertschätzung, Respekt untereinander, konzentriertes und erfolgreiche Zusammenarbeit in der Team-Arbeit bringen ihn täglich weiter.

Der Mensch kann schrittweise in der Stärkung seiner Soft Skills vorgehen, denn es soll ja kein Stress entstehen. Im Gegenteil: Der Betreffende lernt, mit Stressauslösern umzugehen und sein eventuell stressiges berufliches Leben zu entschleunigen.

Berufliche Kompetenz

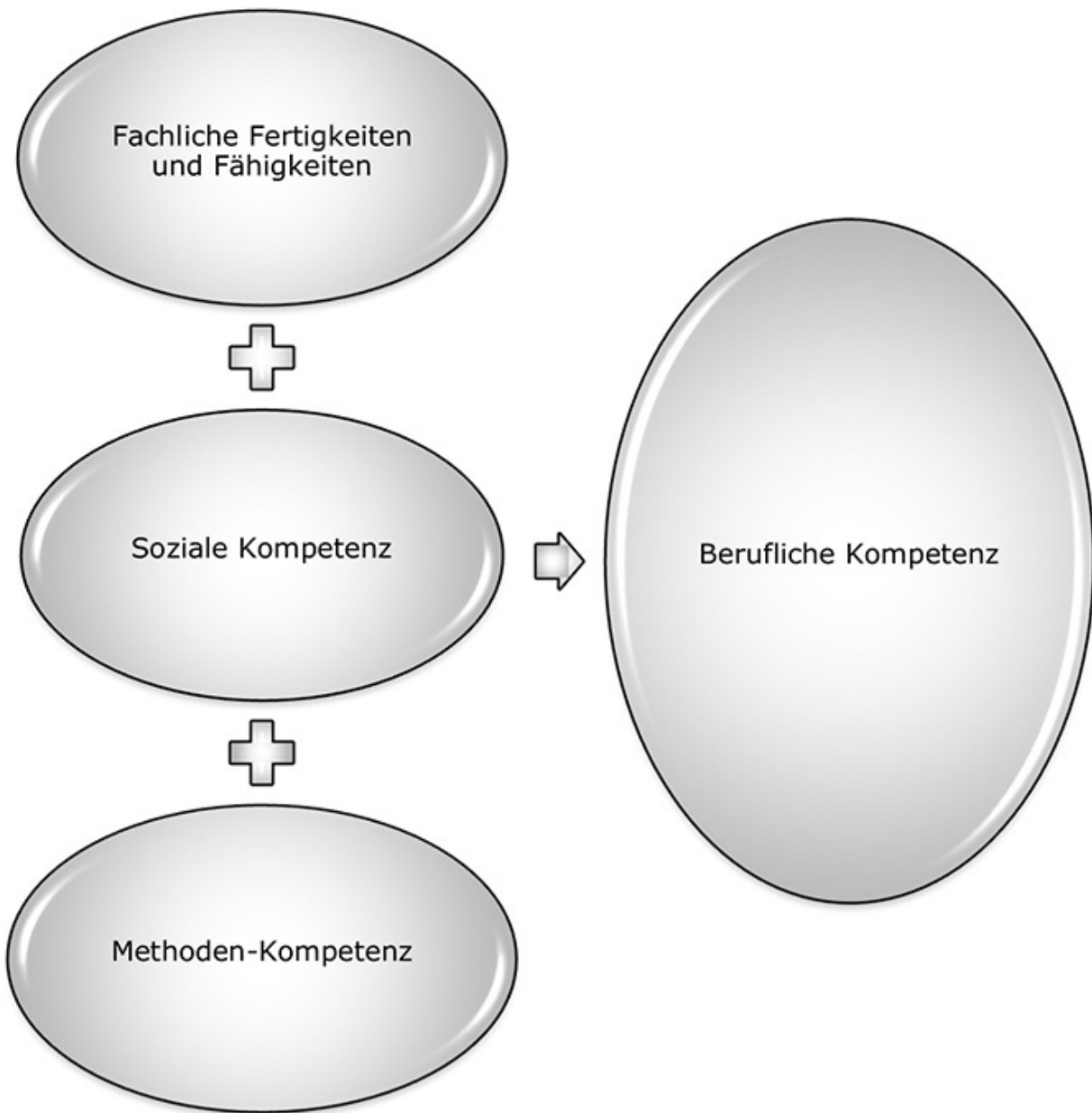
Obwohl der Schwerpunkt in diesem Buch auf der beruflichen Kompetenz liegt, werden Sie, liebe Leserin lieber Leser, sehen, dass viele, vielleicht sogar die meisten Aussagen ebenso in den privaten Bereich gehören.

Das hat damit zu tun, dass sich vorliegender Themenbereich überwiegend auf die eigene Persönlichkeit bezieht. Das ist

gut so, denn Sie können die gewonnenen Erkenntnisse folglich privat wie geschäftlich einsetzen.

Allgemein betreffen berufliche Kompetenzen drei Bereiche:

Berufliche Kompetenzen:	■ Fachliche Fertigkeiten und Fähigkeiten
	■ Methodische Kompetenz
	■ Soziale Kompetenz



Fachliche Fertigkeiten und Fähigkeiten

Zur ersten Gruppe, der Fähigkeiten, zählt alles Wissen, das Sie sich je angeeignet haben. Die Gruppe beinhaltet alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie jemals erlernt oder an anderer Stelle ‚abgeschaut‘ haben.

Jede mögliche Prüfung, die Sie je bewältigen konnten, trägt dazu bei, diesen Bereich zu vergrößern.

Methodische Kompetenz

Die methodische Kompetenz hilft, die erworbenen Kenntnisse auch umzusetzen, Technik entsprechend einzusetzen (wie die Programme auf dem Rechner zu nutzen sind, wie Rhetorik zielführend eingesetzt werden kann, wie Zeit-Modelle praktisch umgesetzt werden können und so weiter).

Soziale Kompetenz

Schließlich ergänzt der Bereich der beruflichen Kompetenz die oft zitierte soziale Kompetenz. Mit dieser wird sich überwiegend im vorliegenden Buch auseinandergesetzt wird. Einige der Inhaltspunkte betreffen auch die Methoden-Kompetenz.

In zahllosen Seminaren, Trainings und Coachings wurden die einzelnen in diesem Buch vorkommenden Übungen eingesetzt, trainiert und gegebenenfalls optimiert.

Einige Checklisten lassen sich alleine ausfüllen, bei anderen hilft der Austausch mit Freunden oder Bekannten.

Liebe Leserin, lieber Leser, freuen Sie sich auf den hochinteressanten Bereich der Soft Skills. Betten Sie die Thematik in den ebenso großen Bereich der Kommunikation und Rhetorik erfolgreich ein.

Viel Erfolg und Spaß beim Eintauchen in die fantastische Welt der Soft Skills.

Kapitel 1 - Selbstmanagement - Eigene Persönlichkeit

Überlegungen zur eigenen Persönlichkeit

Gedanken zu sich selbst: Das Selbst- Bewusst-Sein - Sich seiner selbst bewusst sein

*Unser Handeln sei getragen von dem stets lebendigen
Bewusstsein,
dass die Menschen in ihrem Denken, Fühlen und Tun nicht
frei sind,
sondern ebenso kausal gebunden wie die Gestirne in ihren
Bewegungen.*

***Albert Einstein, dt. Physiker
(1879 - 1955)***

Soft Skills - Die weichen Fähigkeiten