

## **"Bewältigung schwieriger Situationen und der Glaube an die eigenen Potenziale"**

Die Entdeckung der eigenen Potenziale ist wichtig und machbar. Sie stecken in uns und sind häufig verborgen als „Schatz“, der nicht sichtbar ist. Gerade in Krisenzeiten einer Krankheit kann eine dicke „Staubschicht“ die eigenen Potenziale so überdecken, dass die Wiederentdeckung lohnt und Kraft gibt, schwierige Situationen (z.B. eine Berufstätigkeit) zu ermöglichen voller Zuversicht und Hoffnung.

Der feste Glaube daran, die Aufgaben oder Probleme erfolgreich durch unsere eigenen Potenzial bewältigen zu können ist die Selbstwirksamkeit. Sie steuert unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere Gefühle. Letztendlich üben wir dadurch eine Kontrolle über unsere Motivation und unser Verhalten aus. Der eigene Willen wird gestärkt.

Unsere Potenziale entdecken, heißt auch sie unterscheiden zu können.

Eine Auswahl in diesem Sinne gebe als Beispiel und möchte dazu ermutigen, die eigenen Potenziale zu benennen und vielleicht in der Gruppe vorzustellen.

### **Fertigkeiten / Tätigkeiten**

Etwas tun... (konkret erbrachte Leistungen)

### **Fähigkeiten**

Vermögen / Potential was ich in mir habe

#### **Körperliche Fähigkeiten:**

- I. Ich kann etwas mit dem Körper tun
  - meine Hände oder Finger gebrauchen (einschließlich Zeichen geben oder massieren)
  - große Fingerfertigkeit besitzen
  - Hände und Augen koordiniert benutzen
  - den gesamten Körper koordinieren
  - Stärke, Schnelligkeit, Kraft oder Durchhaltevermögen beweisen
- II. Ich kann etwas mit Materialien tun (Ton, Holz, Stoff, Metall, Stein, Edelsteinen)
  - basteln, nähen, weben oder hämmern
  - schneiden, schnitzen oder meißeln
  - formen, gestalten oder bildhauen
  - verzieren, bemalen, verschönern oder restaurieren
  - Präzisionsarbeit mit den Händen durchführen
- III. Ich kann etwas mit Dingen tun (einschließlich Lebensmitteln, Werkzeugen, Instrumenten)
  - waschen, reinigen oder vorbereiten
  - bearbeiten, benutzen oder handhaben
  - herstellen, produzieren oder kochen
  - warten, konservieren oder reparieren
  - Präzisionsarbeit mit Werkzeugen oder Instrumenten durchführen
- IV. Ich kann etwas mit Geräten, Maschinen oder Fahrzeugen tun
  - in Gang setzen oder zusammenbauen

- bedienen oder fahren
- bedienen, auffüllen oder leeren
- instand halten, reinigen oder reparieren
- auseinander nehmen, zerlegen, verwerten oder bergen

V. Ich kann etwas mit Gebäuden oder Räumen tun

- bauen oder renovieren
- gestalten oder restaurieren

VI. Ich kann etwas mit Tieren oder Pflanzen tun

- ein Gefühl für Pflanzen haben, so dass alles, was ich anfasse, wächst und gedeiht
- einen Draht zu Tieren haben (Aufzucht, Training, Haltung usw.)

### **Zwischenmenschliche Fähigkeiten:**

I. Ich kann besonders gut mit Einzelpersonen umgehen

I.I Anweisungen entgegennehmen, eine Dienstleistung erbringen oder helfen

- sich sprachlich gut ausdrücken, im direkten Kontakt oder am Telefon
- sich schriftlich gut ausdrücken
- anleiten, etwas beibringen, unterrichten oder trainieren
- beraten, als Coach oder Mentor unterstützen

I.II eine Diagnose stellen, behandeln, heilen

- Menschen zusammenbringen oder zwei Menschen in Kontakt bringen
- Menschen einschätzen, beurteilen, überprüfen oder auswählen
- überzeugen, motivieren, werben oder etwas verkaufen
- andere repräsentieren, die Ideen oder die Sprache anderer interpretieren

II. Ich kann besonders gut mit Gruppen, Organisationen oder großen Menschenmengen umgehen

II.I effektiv mit einer Gruppe oder vielen Menschen in Kontakt treten

- durch eine besonders ausdrucksvolle Wortwahl in Schrift oder Wort
- durch eine Darbietung (Theater, Film oder Fernsehen)
- indem man sie unterhält, amüsiert oder inspiriert
- mimen, darstellen, schauspielern, singen oder ein Instrument spielen

II.II spielen, andere zur Entspannung oder körperlichen Bewegung anleiten

- lehren, trainieren, Seminare oder Schulungen entwerfen
- eine Gruppendiskussion leiten

- eine Gruppe überzeugen, sich beratschlagen, motivieren oder etwas verkaufen
  - beraten, Gruppen in einem Wissensgebiet beraten
- II.III etwas managen, überwachen oder leiten
- etwas durchführen, Dinge erledigen, herstellen
  - leiten, die Führung übernehmen, Vorbild sein
  - initiieren, in die Wege leiten, etwas gründen oder einrichten
  - zwischen mehreren Parteien vermitteln oder Konflikte lösen

### **Geistige Fähigkeiten:**

- I. Ich kann besonders gut Informationen sammeln oder beschaffen
- zusammenstellen, suchen oder untersuchen
  - Informationen durch Interviews oder Beobachtung von Menschen sammeln
  - Informationen durch Beobachtung oder Studium von Dingen zusammentragen
  - über eine ausgezeichnete Fähigkeit zum Hören, Riechen, Schmecken oder Sehen verfügen
  - sich neue Ideen ausdenken, erfinden, schaffen oder entwickeln
- II. Informationen managen
- II.I schrittweise
- Ähnlichkeiten oder Unterschiede vergleichen und /oder nachbilden
  - berechnen, mit Zahlen arbeiten, Buchführung analysieren, in die zugrundeliegenden Elemente zerlegen
  - organisieren, klassifizieren, systematisieren und/oder Prioritäten setzen
  - planen, einen Schlachtplan entwickeln, um ein Ziel zu erreichen
- II.II ganzheitlich
- übertragen, übersetzen (einschließlich programmieren), entwickeln oder verbessern
  - visualisieren, zeichnen, malen, inszenieren, Videos oder Software entwickeln
  - kombinieren, Teile zu einem Ganzen zusammenfügen
  - Probleme lösen oder Strukturen in großen Datenmengen erkennen
  - entscheiden, bewerten, beurteilen oder Vorschläge unterbreiten
- III. Ich kann besonders gut Informationen speichern oder abrufen
- Aufzeichnungen machen
  - speichern oder ablegen
  - Informationen, Ideen oder Daten abrufen

- andere Menschen dazu befähigen, Informationen zu finden oder abzurufen
  - ein besonders gutes Gedächtnis haben
- IV. Ich kann gut Informationen nutzbar machen
- im Zusammenhang mit Menschen (siehe zwischenmenschliche Fähigkeiten)
  - im Zusammenhang mit Gegenständen (siehe körperliche Fähigkeiten)

## **Wissen**

Was ist für die Aufgabe an allgemeinem Wissen vorhanden?

Hauptschulabschluss, Berufsschulabschluss usw.  
Berufsausbildung als ....

Sprachen in Wort und Schrift / EDV-Anwendung

Erfahrung mit vergleichbaren Situationen

## **Spezialkenntnisse**

Führerschein Kl. 2 (BCE)  
Staplerschein (innerbetrieblich oder ...)  
Besondere Sprachenkenntnisse  
Besondere EDV-Programm-Kenntnisse  
Handwerkliche Besonderheiten  
usw.

Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch Potenziale innehat, die ihn befähigen, passende Aufgaben in schwierigen Situationen zu meistern.

Edmund (Ede) Schneider (Coach der Wirtschaft – Karrierecoach und Dozent).