

Reflexion über vorhandene Qualitäten und Ressourcen

Anwendungskontext:

Nutzung und Entwicklung von persönlichen Ressourcen als Potential für neue Herausforderungen

Kernqualitäten und Ressourcen

Jeder Mensch verfügt über eine Reihe von Charakterzügen, die wir auch „Kernqualitäten“ nennen können. Das sind persönliche Eigenschaften, die entweder anerzogen oder angeboren (oder beides) sind und die – in mehr oder weniger ausgeprägter Form – in all unserem Handeln sichtbar werden können.

Beispiele von Kernqualitäten

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1. ambitioniert | 26. idealistisch | 51. spontan |
| 2. abenteuerlich | 27. initiativ | 52. taktvoll |
| 3. hilfsbereit | 28. ermutigend | 53. zufrieden |
| 4. interessiert | 29. intelligent | 54. engagiert |
| 5. vermittelnd | 30. fleissig | 55. von sich überzeugt |
| 6. bescheiden | 31. kann relativieren | 56. vielseitig |
| 7. vertrauenswürdig | 32. kraftvoll | 57. verantwortungsbewusst |
| 8. konsequent | 33. lebendig | 58. verträglich |
| 9. kreativ | 34. liebevoll | 59. friedfertig |
| 10. zielbewusst | 35. verbal geschickt | 60. freundlich |
| 11. durchsetzungsfreudig | 36. einfühlsam | 61. fröhlich |
| 12. klar und deutlich | 37. milde | 62. eindeutig |
| 13. einfach | 38. mutig | 63. überzeugend |
| 14. ehrlich | 39. neugierig | 64. gerecht |
| 15. begeisterungsfähig | 40. nüchtern | 65. weise |
| 16. gleichgewichtig | 41. ordentlich | 66. selbständig |
| 17. flexibel | 42. Organisationstalent | 67. selbstsicher |
| 18. geduldig | 43. offen | 68. sieht Zusammenhänge |
| 19. diszipliniert | 44. aufmerksam | 69. sorgsam |
| 20. sachlich | 45. praktisch | 70. sorgfältig |
| 21. geniesserisch | 46. respektvoll | |
| 22. empfindsam | 47. ruhig | |
| 23. grosszügig | 48. ernsthaft | |
| 24. praxisbezogen | 49. geschmackvoll | |
| 25. humorvoll | 50. spielerisch | |

Häufig sind wir uns unserer Kernqualitäten nicht bewusst, wir empfinden sie als selbstverständlich, eben, weil sie „zu uns gehören“.

Jemand sagt zum Beispiel: „Ich muss immer alles ganz genau wissen. Ich kann gar nicht anders.“ Dahinter steckt die Kernqualität *Wissbegierde* oder auch *Gründlichkeit*.

In den Kernqualitäten jeder Person stecken Potentiale, die (weiter)entwickelt werden können zur Steigerung der beruflichen und persönlichen Effektivität. Der erste Schritt dabei ist, sich ihrer bewusst zu werden und sie da, wo sie nützlich sind, einzusetzen.

Jede Kernqualität kann sich auch ins Negative verformen und damit ineffektiv werden. Die Verformung von *Einfühlungsvermögen* könnte zum Beispiel auch sein: *Selbstverleugnung*.

Beispiele von Verformungen:

- | | | |
|----------------------------|---|--------------------------|
| <i>Einfühlungsvermögen</i> | → | <i>Selbstverleugnung</i> |
| <i>Gründlichkeit</i> | → | <i>Perfektionismus</i> |
| <i>Bescheidenheit</i> | → | <i>Selbstverleugnung</i> |
| <i>Überzeugungskraft</i> | → | <i>autoritär sein</i> |

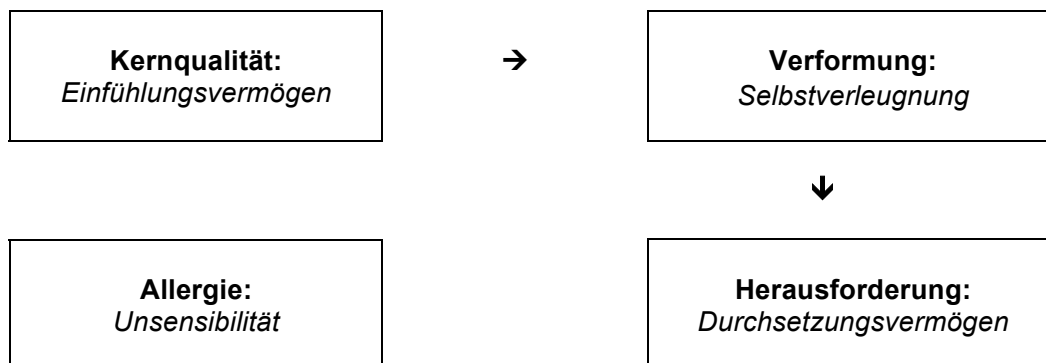
| | | |
|--------------------------|---|---|
| <i>Innere Ruhe</i> | → | <i>Phlegma</i> |
| <i>Idealismus</i> | → | <i>Träumerei</i> |
| <i>Toleranz</i> | → | <i>Gleichgültigkeit</i> |
| <i>Wissbegierde</i> | → | <i>Drang, sich einzumischen</i> |
| <i>Mut</i> | → | <i>Zwanghaftigkeit, sich beweisen zu müssen</i> |
| <i>Flexibilität</i> | → | <i>Sprunghaftigkeit</i> |
| <i>Unternehmensgeist</i> | → | <i>Zwanghaftigkeit, aktiv sein zu müssen</i> |
| <i>Wetteifer</i> | → | <i>Streitlust</i> |

Im Umgang mit all jenen Eigenschaften, die einen an sich selbst und an anderen Menschen stören, kann es hilfreich sein hinter den jeweiligen Eigenschaften (den Verformungen) die entsprechenden Kernqualitäten zu suchen:

So stört uns an jemanden, dass er/sie sehr passiv oder phlegmatisch ist. Sobald man dies als eine Verformung der Qualität *innere Ruhe* bzw. *Ausgeglichenheit* betrachtet, kann man bereits anders damit umgehen.

Oder man ärgert sich über eine negative Eigenschaft an sich selbst und möchte diese gerne loswerden. Zum Beispiel: „Es nervt mich an mir, dass ich mich zu oft nach anderen richte, mich viel zu sehr in andere hineinversetze, mich anpasse. Ich neige zur *Selbstverleugnung*. Meine eigenen Bedürfnisse kommen viel zu kurz.“

Suchen Sie in so einem Fall erst die Kernqualität, die dahinter steckt, nämlich *Einfühlungsvermögen*. Und im zweiten Schritt suchen Sie eine Herausforderung, eine Eigenschaft oder Qualität also, die Ihrer Verformung positiv entgegengesetzt ist, z. B. *Durchsetzungsvermögen*.

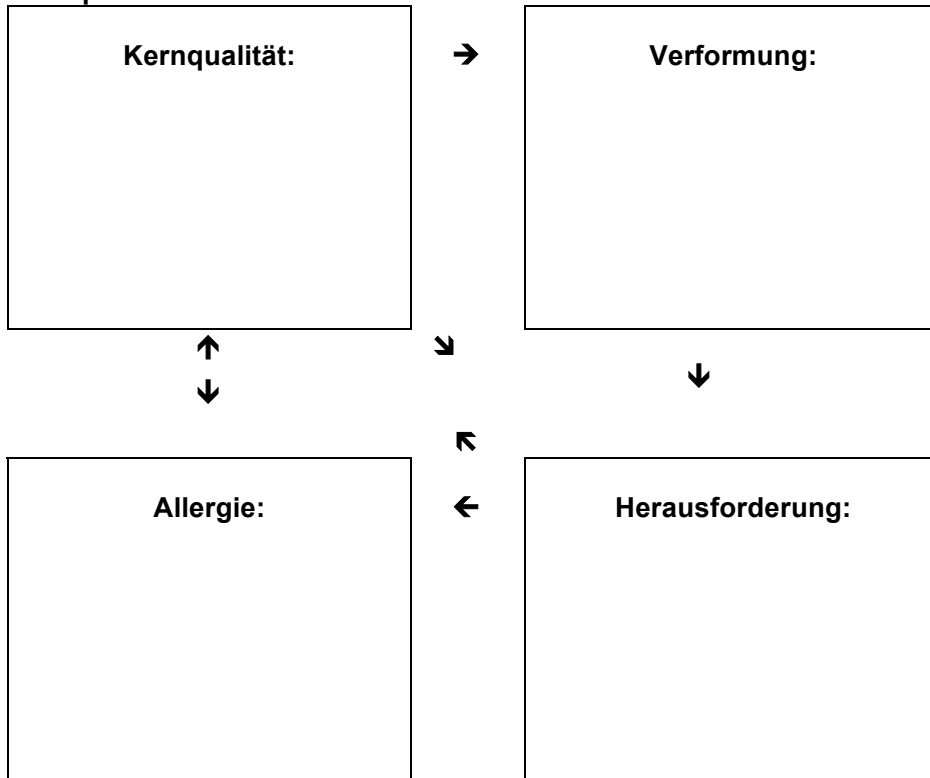


Nachdem die Kernqualität *Einfühlungsvermögen* heisst, dürfte es in diesem Fall gar nicht so einfach sein, von jetzt an *Durchsetzungsvermögen* zu besitzen. Es ist aber möglich, in kleinen Schritten eine Balance zu finden zwischen *Einfühlungsvermögen* einerseits und *Durchsetzungsvermögen* andererseits; die beiden Qualitäten sollten sich ergänzen und nicht ausschliessen.

Letztlich gibt es auch wiederum eine Verformung von der so erstrebenswerten Qualität *Durchsetzungsvermögen*, zum Beispiel *Unsensibilität*. Diese ist negativ entgegengesetzt zu unserer ursprünglichen Kernqualität, und gleichzeitig ist dies unsere Allergie, d.h. eine Eigenschaft, die uns an anderen stört und manchmal zur Weissglut bringen kann. Deshalb sträuben wir uns auch oft, eine Herausforderung anzunehmen: Wir befürchten, das Verhalten zu entwickeln, vor dem wir selber „allergisch“ sind.

Arbeitsblatt Kernqualitäten/Ressourcen

Beispiel 1



Beispiel 2

