

Selbstkompetenz und Eigenverantwortung (Bericht Infoline Nr. 9)

Unter dem Begriff Selbstkompetenz werden alle Bereiche (wie z.B. Resilienz, Selbstvertrauen, Kritikfähigkeit usw.) zusammengefasst, die sich auf die inneren Stärken beziehen, die Sie als Person ausmachen. Dabei wissen Sie, was Ihre inneren Stärken ausmachen, die wir im Rahmen unserer Coaching- und/oder Integrationsthematik auch Ich-Kompetenzen nennen.

Zu wissen, wer Sie sind, zu wissen was Sie wollen und die Fähigkeiten zu erkennen, die Sie als einzigartige Persönlichkeit ausmachen, ist die Basis der Selbstkompetenz. Einen weiteren Schritt im Rahmen der Selbstkompetenz ist zu wissen, wo Sie hinmöchten und wie Sie auf diesem neuen Weg ihre Fähigkeiten (Ressourcen) gewinnbringend einsetzen können.

Wenn Sie über eine hohe Selbstkompetenz verfügen, vertrauen Sie sich selbst, Sie mögen sich selbst und blicken aufgrund dessen positiv in Ihre Zukunft. Ihr Fundament ist stark, so dass Sie auch in herausfordernden Lebenslagen darauf bauen und daraus Ihre Kraft generieren können. Sie überwinden schwierige Situationen leichter, können kreative Lösungswege entwickeln und gehen beharrlich sowie ausdauernd Ihren neuen Weg. Anders gesagt, Sie vertrauen auch ihrem inneren Kompass.

In unserem Vertrauens-Raum haben Sie die Möglichkeit, Ihre Selbstkompetenz zu beleuchten und die unterschiedlichen Bereiche (Selbstvertrauen, Eigeninitiativen, Resilienz, Flexibilität Selbstreflexion und Disziplin, Kritikfähigkeit, Motivation, Entschlusskraft/Entschlossenheit), die zur Selbstkompetenz zählen, zu stärken.

Nachfolgend haben wir für Sie ein paar anregende Fragen zusammengestellt, die Sie für sich beantworten können.

1. Überprüfen der Selbstreflexion
Wer bin ich? Was macht mich als Person aus?
Was ist meine Bestimmung?
Wie reflektiere ich mich selber? Führe ich Tagebuch oder hole ich z.B. regelmässig Feedback ein?
2. Welche Ziele habe ich?
Was möchte ich auf keinen Fall?
Welche Ressourcen habe ich zur Umsetzung meiner Zielsetzung?
3. Welche Glaubenssätze steuern mich an, welche inneren Bilder über mich prägen mein Verhalten? Was davon ist heute förderlich oder hindert mich auf meinem neuen Weg?
Welche Strategien sind hilfreich?
4. Wie gelingt es mir, meinen Plan umzusetzen? Was brauche ich dafür?
Wie gelingt es mir, eine proaktive Haltung anzunehmen und diese zu bewahren?
5. Wie gehe ich mit Hindernissen um? Welche Kompetenzen können mir helfen auf meinem Weg zu bleiben und mein Ziel weiter zu verfolgen? Welche Strategien aus der Vergangenheit haben mir in ähnlichen Situationen bereits geholfen?

Allenfalls gelingt es Ihnen dadurch herauszuschälen, Weiteres über sich selber zu erfahren, Ihr Fundament zu stärken und Ihren neuen Weg zu gehen.

Wenn Sie mit sich im Einklang sind und sich mögen, wissen, wer sie sind, was sie wollen und Ihren Weg gehen, haben Sie eine optimale Grundlage geschaffen, eigenverantwortlich zu handeln. Dies bedeutet für uns, dass Sie die Verantwortung für Ihre Handlungen, Entscheidungen und Aussagen usw. übernehmen.

Die Werte Selbstkompetenz und Eigenverantwortung sind für die nw GmbH sehr wichtig. Warum das? Jeder von unserem Team arbeitet mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und Kontexten. Um einen professionellen Vertrauens-Raum für unsere Kunden bieten zu können, erachten wir es als äusserst wichtig, dass wir uns stetig mit unserem «Selbst» auseinandersetzen, uns bewusst sind was wir wollen, was wir gut können und wo unsere Potenziale liegen. Dies, damit wir die Prozesse, die unsere Kunden durchlaufen verstehen, da wir uns auch selber mit diesen Fragestellungen befassen. Wir reflektieren uns und stärken unsere Kompetenzen. Wir wirken authentisch und übernehmen Verantwortung für unser Tun und Wirken. Gemeinsam haben wir uns entschlossen hinter diesen Werten zu stehen und unsere Kunden auf den neuen Wegen zu begleiten.

Verfasst von Nadine Waldvogel, Mitte September 2017