



## Kompetenzraster

# PERSÖNLICHKEIT

	Anfänger	Mittelmäßig Fort-geschritten	Fort-geschritten	Experte
<b>Sich selbst kennenlernen</b>	Ich habe ein begrenztes Bewusstsein für meine persönlichen Stärken und Schwächen. Es fällt mir schwer, einzigartige Fähigkeiten oder positive Eigenschaften zu erkennen, und ich vermeide es, über verbesserungswürdige Bereiche zu sprechen. Ich brauche die anderen, um meine Stärken zu erkennen, und ich betrachte Schwächen als Chancen für Wachstum.	Ich bin in der Lage, die wichtigsten Stärken und Fähigkeiten, aber auch Schwächen zu erkennen. Ich bin mir der Tatsache bewusst dass bestimmte Stärken zu meinem persönlichen Erfolg beitragen können. Ich beginne zu akzeptieren und anzuerkennen, dass es Bereiche gibt, in denen ich mich verbessern kann, und ich unternehme erste Schritte, um diese Schwächen zu verbessern.	Ich bin mir meiner persönlichen Stärken und der verschiedenen Entwicklungsstufen bewusst. Es gelingt mir, meine Stärken in den richtigen Kontexten und auf die richtige Weise einzusetzen. Ich bin mir der Auswirkungen meiner Stärken auf persönlichen und beruflichen Ziele bewusst und konzentriere mich auf mein eigenes Wachstum und meine Entwicklung. Ich habe eine realistische und konstruktive Sicht auf meine Schwächen. Ich bitte um Feedback, um meine Schwächen zu verbessern.	Ich nutze die meisten meiner persönlichen Stärken und integriere sie in eine umfassende Lebensstrategie. Ich akzeptiere meine Schwächen und zeige ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit gegenüber meinen Schwächen. Ich betrachte Schwächen als Chancen für kontinuierliches Lernen und Entwicklung.
<b>Bewusstsein für das Bild, das die anderen von mir und meiner Kommunikation haben können</b>	Ich bin mir nicht wirklich bewusst, was nonverbale Kommunikation bedeutet und ihr Zusammenhang mit dem Bild, das die anderen von mir haben können. Es fällt mir oft schwer, meinen Kommunikationsstil an unterschiedliche Zielgruppen anzupassen. Ich verstehe nicht wirklich, wie persönliche Handlungen und Worte einen Einfluss auf die Wahrnehmung anderer haben.	Ich bin mir mehr und mehr der Bedeutung der persönlichen Präsentation in verschiedenen Kontexten bewusst. Ich bin in der Lage, meinen Kommunikationsstil an die sozialen Gegebenheiten anzupassen. Ich zeige mehr Anpassungsfähigkeit im sozialen und beruflichen Umfeld.	Ich zeige ein hohes Maß an Bewusstsein für die Bedeutung der persönlichen Präsentation. Ich pflege proaktiv Beziehungen, um eine positive und günstige Wahrnehmung zu gewährleisten. Ich verstehe die Rolle der nonverbalen Kommunikation und der Einstellung, um ein positives Image zu schaffen.	Ich beherrsche die Kunst der Selbstdarstellung und vermittele ein einheitliches und authentisches Bild. Ich kann als Vorbild für andere gelten, wenn ich mich selbst präsentiere.
<b>Feedback erhalten</b>	Ich zeige Zögern oder Widerstand, wenn ich Feedback erhalte. Ich neige dazu, Feedback persönlich zu nehmen und es eher als Kritik denn als konstruktiven Beitrag zu betrachten, was dazu führen kann, dass ich defensiv auf dieses Feedback reagiere. Es gelingt mir nicht wirklich, Emotionen von der Feedback-Botschaft zu trennen.	Ich verstehe, dass Feedback kein persönlicher Angriff ist, sondern eine Gelegenheit zur Verbesserung. Ich bin dabei, die Fähigkeit zu entwickeln, bei Feedbackgesprächen ruhig zu bleiben. Ich höre aktiv auf Feedback und bin bereit, es konstruktiv zu verstehen. Ich zeige die Fähigkeit, um Klärung zu bitten, um ein besseres Verständnis zu erreichen, und ich lerne, mit emotionalen Reaktionen umzugehen.	Ich habe eine positive Einstellung zu Feedback und sehe es als wichtige Ressource für kontinuierliche Verbesserungen. Ich kann bei Feedback zwischen subjektiven Meinungen und objektiven Beobachtungen unterscheiden. Ich kann meine Emotionen bei Feedbackgesprächen effektiv steuern.	Ich sehe Feedback als ständige Lernmöglichkeit und suche es aktiv auf allen Ebenen und bei allem, was ich tue. Ich zeige Einfühlungsvermögen und Verständnis, auch in schwierigen oder kritischen Feedbacksituationen.
<b>Persönliche Zielsetzung</b>	Ich bin mir über meine persönlichen Ziele nicht wirklich im Klaren. Ich habe nur eine ungefähre Vorstellung davon, wie ich die von mir festgelegten Ziele erreichen kann. Meine Ziele können leicht von externen Faktoren beeinflusst werden, nicht von persönlichen. Ich weiß nicht wirklich, wie ich einen konkreten Plan zur Erreichung meiner Ziele erstellen und sie in kleinere und überschaubare Aufgaben aufteilen kann.	Meine Ziele und Bestrebungen werden immer klarer und deutlicher. Ich bin in der Lage, spezifische und messbare Ziele zu definieren. Meine Ziele zeigen eine Mischung aus kurzfristigen und langfristigen Ambitionen. Ich bin in der Lage, detailliertere Pläne mit realistischen Schritten zu entwickeln. Ich fange an, Aufgaben nach Prioritäten zu ordnen und Ressourcen effektiv zuzuweisen. Ich verstehe die Bedeutung von Zeitplänen und Fristen.	Ich habe ein hohes Maß an Klarheit über meine persönlichen Ziele. Ich kann mir ehrgeizige und sinnvolle Ziele setzen und habe eine klare Vision. Ich verfeinere meine Ziele regelmäßig auf der Grundlage meines Willens, meiner Motivationen und meiner Ambitionen. Mein Aktionsplan ist klar und in verschiedene überschaubare Aufgaben gegliedert. Ich nehme mögliche Herausforderungen proaktiv wahr und begegne ihnen.	Ich beherrsche die Kunst, visionäre und transformative Ziele zu setzen. Meine Ziele stehen im Einklang mit meiner LifeVision. Meine Pläne zum Erreichen meiner Ziele sind vollständig und gut durchdacht. Ich habe kurzfristige und langfristige Ziele perfekt ausbalanciert.
<b>Selbst-motivation</b>	Ich verlasse mich hauptsächlich auf externe Faktoren, um Motivation zu finden. Es fällt mir schwer, interne Motivationsquellen zu erkennen. Ich kann dazu neigen, mir Ziele zu setzen, die eher auf externen Erwartungen als auf persönlichen Wünschen basieren. Es ist schwierig für mich, motiviert zu bleiben, wenn ich vor Herausforderungen stehe. Es ist mir nicht klar, wie meine Einstellung meine Motivation beeinflussen kann.	Ich lerne meine inneren Motivationsquellen besser kennen. Ich zeige mehr Begeisterung für die Verfolgung meiner persönlichen Ziele. Meine persönlichen Ziele stimmen mehr und mehr mit meiner intrinsischen Motivation überein. Ich zeige meine Fähigkeit, die Motivation aufrechtzuerhalten, auch wenn ich vor Herausforderungen stehe. Ich erkenne den Einfluss der Denkweise auf die anhaltende Motivation.	Ich verlasse mich in hohem Maße auf meine inneren Motivationsquellen. Ich zeige eine beständige Leidenschaft für meine persönlichen und beruflichen Aktivitäten. Meine Ziele sind in hohem Maße auf die intrinsische Motivation abgestimmt. Ich betrachte Herausforderungen als Chance für Wachstum und neue Motivation. Ich habe eine belastbare Einstellung, um meine Ziele zu verfolgen.	Ich beherrsche die Kunst, meine innere Motivation voll zu nutzen und aufrechtzuerhalten. Meine Ziele stehen in perfektem Einklang mit meinen persönlichen Werten. Ich bleibe in jeder Situation voll motiviert. Dank meiner persönlichen Begeisterung kann ich sogar andere inspirieren und motivieren.



## Kompetenzraster

# KÖRPERLICHE UND MENTALE FITNESS

	Anfänger	Mittelmäßig Fortgeschritten	Fortgeschritten	Experte
<b>Mentale Resilienz</b>	Es fällt mir schwer, meine persönlichen Stressoren zu erkennen und zu verstehen. Ich kenne keine spezifischen Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen und neige eher dazu, Vermeidungs- oder Verleugnungsstrategien als primäre Bewältigungsmechanismen einzusetzen. Ich brauche Zeit, um mich nach Herausforderungen von Stress zu befreien.	Ich erkenne persönliche Stressoren und deren Auswirkungen auf mein Wohlbefinden. Ich erkenne, wie wichtig es ist, Unterstützung zu suchen und externe Ressourcen zu nutzen. Ich zeige die Bereitschaft, aus Rückschlägen und Erfahrungen zu lernen, und erkenne, welche Rolle die eigene Einstellung dabei spielt, sich von Herausforderungen zu erholen.	Ich suche aktiv nach Wissen und Ressourcen, um meine mentale Resilienz zu entwickeln. Ich beherrsche verschiedene Bewältigungsstrategien und wende gesunde Bewältigungsmethoden konsequent an. Ich betrachte Herausforderungen als Chancen für Wachstum und Lernen, was mir hilft, eine resiliente Einstellung zu entwickeln.	Ich integriere die Prinzipien der mentalen Resilienz in verschiedene Aspekte des Lebens. Ich kann meine eigenen Strategien für spezifische Bedürfnisse entwickeln. Ich kann andere bei der Entwicklung einer resilienten Denkweise inspirieren und anleiten.
<b>Life-Balance</b>	Es fällt mir schwer, den Zusammenhang zwischen geistigem und körperlichem Wohlbefinden zu erkennen. Ich habe ein begrenztes Verständnis für die Auswirkungen des Lebensstils auf die globale Gesundheit. Ich treibe nicht regelmäßig geistige und körperliche Fitnessaktivitäten und neige dazu, dem einen (geistigen oder körperlichen) Vorrang vor dem anderen zu geben. Es kann für mich schwierig sein, Arbeit, Privatleben und Wohlbefinden in Einklang zu bringen.	Ich erkenne, dass geistige und körperliche Gesundheit miteinander verknüpft sind. Ich beginne zu erforschen, wie sich die Wahl des Lebensstils auf die Life-Balance auswirkt. Ich nehme regelmäßige geistige und körperliche Fitnessaktivitäten auf und erkunde eine Vielzahl von Wohlfühlpraktiken, um herauszufinden, was für mich am besten funktioniert. Ich arbeite daran, geistige und körperliche Fitness in meine tägliche Routine zu integrieren, und ich beginne, bewusste Entscheidungen zu treffen, die meine Life-Balance unterstützen.	Ich weiß, wie wichtig es ist, das geistige und körperliche Wohlbefinden zu erhalten. Ich suche aktiv nach Wissen und Ressourcen, um die Life-Balance zu optimieren. Ich betreibe regelmäßige und abwechslungsreiche Aktivitäten zur geistigen und körperlichen Fitness. Ich kümmere mich um meine geistige und körperliche Fitness mit einem präventiven Ansatz. Ich bringe berufliche und persönliche Prioritäten sowie mein Wohlbefinden in Einklang.	Die Pflege meiner körperlichen und geistigen Fitness ist Teil meines täglichen Lebens. Ich kann mich von anderen inspirieren lassen, um mein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern. Ich kann meine eigenen Aktivitäten entwickeln, um zu meiner geistigen und körperlichen Fitness beizutragen. Ich integriere geistige und körperliche Fitness in alle Aspekte des Lebens.
<b>Stress management</b>	Es fällt mir schwer, meine persönlichen Stressoren zu erkennen und zu verstehen, ebenso wie die Anzeichen von Stress in frühen Stadien. Ich bin mit der Bedeutung der Stressbewältigung nicht vertraut. Ich verwende Vermeidung oder Verleugnung als primäre Bewältigungsmechanismen. Ich kann einem hohen Stressniveau ausgesetzt sein, ohne zu wissen, wie ich es effektiv bewältigen kann.	Ich erkenne Anzeichen von Stress und verstehe ihre Auslöser. Ich beginne, den Zusammenhang zwischen Lebensstil und Stress zu erforschen. Ich wende mehr und mehr Bewältigungsstrategien und Praktiken an, um einen gesünderen Lebensstil zu erreichen. Ich beginne, Stressbewältigung in die tägliche Routine zu integrieren.	Ich verfüge über ein hohes Maß an Bewusstsein für persönliche Stressoren und deren Auswirkungen. Ich erkenne proaktiv Stressauslöser und gehe damit um. Ich beherrsche eine Vielzahl wirksamer Bewältigungsstrategien und bin in der Lage, in schwierigen Situationen Unterstützung und Ressourcen zu suchen. Ich setze erfolgreich Stressbewältigungspraktiken in meinem täglichen Leben ein und begegne Herausforderungen mit Widerstandsfähigkeit.	Die Stressdynamik ist für mich kein Geheimnis. Ich handle so, dass ich Stresssituationen in meinem täglichen Leben so weit wie möglich vorwegnehme und versuche, sie zu vermeiden. Ich kann meine eigenen Stressbewältigungsstrategien entwickeln. Stressbewältigung ist in alle Aspekte des Lebens integriert.





## Kompetenzraster

# SELBSTMARKETING

	Anfänger	Mittelmäßig Fortgeschritten	Fortgeschritten	Experte
<b>Mein Selbstbild und das Bild, das die anderen von mir haben</b>	Mir fehlt das Selbstvertrauen, meine Fähigkeiten in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Ich spiele vielleicht Leistungen oder Fähigkeiten herunter.	Ich bin in der Lage, meine Fähigkeiten und Leistungen selbstbewusst darzulegen.	Ich vermittele meine Kompetenzen effektiv, klar und selbstbewusst.	Ich integriere meine Kompetenzen in eine umfassende Lebensstrategie.
<b>Mein persönliche Marke erstellen</b>	Es ist schwierig für mich, eine klare und kohärente persönliche Geschichte zu entwickeln. Ich bemühe mich nur bedingt, mein persönliches Handeln mit meiner gewünschten Marke in Einklang zu bringen.	Ich zeige meine Fähigkeiten in verschiedenen Kontexten und Situationen und bin auch in der Lage, Gelegenheiten zu schaffen, um meine Kompetenzen zu demonstrieren.	Ich suche aktiv nach Führungspositionen oder einflussreichen Aufgaben, um meine Kompetenzen unter Beweis zu stellen.	Ich bin in der Lage, meine Stärken in jeder Situation auf effiziente Weise zu zeigen.
<b>Meine persönliche Marke verkaufen</b>	Ich habe nur begrenzte Erfahrung mit der Präsentation persönlicher Leistungen und Fachkenntnisse. Ich zögere in der Regel, meine Leistungen einem breiteren Publikum mitzuteilen. Selbstvermarktung ist für mich nicht so wichtig.	Ich bewerbe meine persönlichen Leistungen aktiv über verschiedene Kanäle. Ich bin in der Lage, mein Fachwissen weiterzugeben, und ich nutze die Selbstvermarktung als strategisches Instrument für die persönliche Markenbildung.	Ich nutze effektiv mehrere Kanäle für die Selbstdarstellung. Ich habe Strategien für die Selbstvermarktung entwickelt.	Ich habe Expertise in der Eigenwerbung und kann sie je nach Zielgruppe anpassen. Ich bin mir darüber im Klaren, was ich erreichen möchte, wenn ich meine persönliche Marke verkaufe.
<b>Andere überzeugen durch Storytelling</b>	Ich habe ein begrenztes Verständnis von den Prinzipien des Storytellings. Ich habe Schwierigkeiten, Geschichten effektiv zu strukturieren und ihnen Resonanz zu geben. Ich bin nicht in der Lage, das Interesse des Publikums zu wecken und zu erhalten.	Ich habe ein grundlegendes Verständnis für Elemente des Storytellings. Ich versuche, Geschichten zu erzählen mit einem klaren Anfang, einer Mitte und einem Ende. Ich habe meine Fähigkeit verbessert, das Interesse des Publikums zu wecken. Meine Geschichten sind besser auf die beabsichtigte Botschaft abgestimmt und führen zu stärkere emotionale Reaktionen.	Ich beherrsche die Prinzipien des Storytellings. Ich weiß, wie man Geschichten strukturiert. Ich kann das Interesse des Publikums effektiv wecken und aufrechterhalten und bin in der Lage, mich auf unterschiedliche Zielgruppen einzustellen. Ich schaffe es, Menschen mit Geschichten zu überzeugen, mit Geschichten, die beim Publikum ankommen.	Ich kann innovativ sein und entwickle meinen eigenen Zugang zum Storytelling. Ich fessele mein Publikum und ich schaffe es, sie zu begeistern. Ich kann Emotionen und Wahrnehmungen beeinflussen dank meiner Fähigkeiten des Storytellings.





## Kompetenzraster

# FINANZIELLES UND MATERIELLES

	Anfänger	Mittelmäßig Fortgeschritten	Fortgeschritten	Experte
<b>Positives Verständnis von Geld und Finanzwissen</b>	<p>Ich neige dazu, Geld als eine Quelle von Stress oder Angst zu sehen. Es fällt mir schwer, finanzielle Herausforderungen als Chancen für Wachstum zu sehen.</p> <p>Ich habe ein grundlegendes Verständnis von Einkommen, Ausgaben und Haushaltsplanung.</p> <p>Ich habe ein begrenztes Wissen über Investitionsmöglichkeiten und Finanzinstrumenten.</p>	<p>Ich bin mir der Bedeutung einer positiven Einstellung zum Thema Geld bewusst: Ich betrachte Geld als ein Werkzeug, um Ziele zu erreichen und Möglichkeiten zu schaffen.</p> <p>Ich beginne, meinen Stress in Bezug auf finanzielle Angelegenheiten zu bewältigen.</p> <p>Ich habe einige Kenntnisse über persönliche Finanzkonzepte, Ich verstehe die Grundlagen von Schulden, Schuldenmanagement und Krediten und ich beginne Investitionsmöglichkeiten und -strategien zu erkunden.</p>	<p>Ich habe eine positive Einstellung zum Thema Geld.</p> <p>Ich betrachte finanzielle Herausforderungen als Lernmöglichkeiten.</p> <p>Ich verstehe gut fortgeschrittene Finanzkonzepte.</p> <p>Ich kann einen Plan für den langfristigen Vermögensaufbau haben.</p>	<p>Ich beherrsche eine positive und ermächtigende Einstellung zum Thema Geld.</p> <p>Ich habe ein tiefes Verständnis von komplexen Finanzinstrumenten und -strategien sowie von wirtschaftlichen Trends und deren Auswirkungen auf die persönlichen Finanzen.</p>
<b>Den Überblick über Finanzen behalten</b>	<p>Ich habe eine begrenzte oder inkonsequente Verfolgung von Einnahmen und Ausgaben.</p> <p>Ich halte es nicht für wichtig, genau Buch zu führen.</p>	<p>Ich habe begonnen, ein System zu entwickeln um meine Einnahmen und Ausgaben zu erfassen.</p> <p>Ich verwende vielleicht einfache Werkzeuge oder Software für Buchführung.</p> <p>Ich habe mein Engagement verstärkt, um meine finanziellen Transaktionen zu dokumentieren</p>	<p>Ich habe ein gut organisiertes und konsequentes System zur Verfolgung meiner Finanzen.</p> <p>Ich verwende effiziente und fortschrittliche Tools für meine Finanzverfolgung und ich dokumentiere effizient meine Finanztransaktionen.</p>	<p>Ich beherrsche fortgeschrittene Methoden und Instrumente der Finanzkontrolle.</p> <p>Ich demonstriere ein hohes Maß an Genauigkeit und Effizienz bei der Dokumentation meiner Transaktionen.</p>
<b>Sich finanziell absichern</b>	<p>Ich habe ein begrenztes Wissen über mögliche finanzielle Risiken.</p> <p>Ich habe einen begrenzten oder keinen Notfallplan.</p> <p>Ich könnte Schwierigkeiten haben unerwartete Ausgaben zu decken.</p> <p>Ein finanzielles Sicherheitsnetz gehört nicht zu meinen Prioritäten.</p>	<p>Ich habe einen Notfallplan erstellt und zahle regelmäßig in einen Notfallfonds ein.</p> <p>Ich kann moderate unerwartete Ausgaben ohne finanzielle Belastung decken.</p> <p>Ich erkenne, dass ein Notfallfonds eine Rolle für meine finanzielle Sicherheit.</p>	<p>Ich habe einen gut gefüllten Notfallfonds.</p> <p>Ich kann problemlos erhebliche unerwartete Ausgaben decken.</p> <p>Ich habe verstanden, dass ein Notfallfonds für finanzielle Absicherung bietet.</p>	<p>Ich habe einen beträchtlichen Notfallfonds für sowohl kurzfristige als auch langfristige Bedürfnisse.</p> <p>Ich kann auf erhebliche finanzielle Rückschlägen reagieren.</p>