

Ihr Potenzial-Kompass

Stärken erkennen, Werte klären, ins Handeln kommen

Reflexionsübungen & 7-Tage-Transferplan – von der Selbsteinschätzung zum beobachtbaren Experiment.

Der Potenzial-Kompass verbindet drei Perspektiven: **Was können Sie besonders gut? Was ist Ihnen wirklich wichtig?** Und wo möchten Sie diese Fähigkeiten und Werte einsetzen?

Die Übungen sind als strukturierte Selbstreflexion gedacht. Sie helfen dabei, Beobachtungen aus Ihrem Alltag sichtbar zu machen und daraus konkrete nächste Schritte abzuleiten.

Potenzial

Potenzial bezeichnet die **vorhandenen, aber noch nicht vollständig ausgeschöpften Möglichkeiten eines Menschen**. Es entsteht aus dem Zusammenspiel von Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen, Motivation, Werten und Entwicklungsmöglichkeiten.

Potenzial bedeutet deshalb nicht nur: „Was könnte ich theoretisch können?“ Die wichtigere Frage lautet:

„Was könnte entstehen, wenn ich meine Fähigkeiten bewusster einsetze?“

Stärken

Stärken sind persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, die es einem Menschen ermöglichen, Aufgaben besonders wirksam und auf seine eigene Art zu bewältigen.

Eine Stärke zeigt sich nicht nur darin, dass Sie etwas können. Entscheidend ist auch, **wie natürlich, wiederholbar und wirksam** Sie diese Fähigkeit einsetzen können.

Werte

Werte sind persönliche Leitprinzipien dafür, was einem Menschen wichtig und erstrebenswert ist. Sie beeinflussen Entscheidungen, Prioritäten und die Art, wie wir leben und arbeiten möchten.

Eine hilfreiche Frage lautet:

„Ist mir das wirklich wichtig – oder glaube ich nur, dass es mir wichtig sein sollte?“

Warum beschäftigen wir uns mit Stärken?

Die Positive Psychologie untersucht seit vielen Jahren, welche Rolle persönliche Stärken für Wohlbefinden und Entwicklung spielen.

Eine **Längsschnittstudie von Wood und Kollegen mit 207 Personen** fand Zusammenhänge zwischen einer stärkeren Nutzung persönlicher Stärken und weniger Stress sowie höherem Selbstwert, mehr Vitalität und positiverem Erleben über einen Zeitraum von drei und sechs Monaten.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.004>

Eine **2026 veröffentlichte Meta-Analyse von Cebolla und Kollegen** (Clinical Psychology Review) fasst **109 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 20.494 Teilnehmenden** zusammen. Sie untersuchte Interventionen zur Kultivierung menschlicher Stärken und Tugenden und stützt die Annahme, dass solche Interventionen psychologisches Wohlbefinden fördern können.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102692>

Was bedeutet das für Ihren Potenzial-Kompass?

Es reicht nicht unbedingt, seine Stärken zu kennen. Interessant wird es dort, wo Sie beginnen, sie bewusst einzusetzen.

Warum manche Übungen handschriftlich machen?

Wenn Sie möchten, nehmen Sie für einzelne Reflexionsübungen bewusst Papier und Stift.

Eine bekannte Studie von **Mueller und Oppenheimer** zeigte beim Lernen Hinweise darauf, dass handschriftliche Notizen stärker zur Verarbeitung in eigenen Worten anregen können als das Mitschreiben am Laptop. Eine direkte Replikation von **Urry und Kollegen** konnte einen allgemeinen Lernvorteil der Handschrift jedoch nicht bestätigen.

<https://doi.org/10.1177/0956797614524581>

<https://doi.org/10.1177/0956797620965541>

Deshalb gilt für den Potenzial-Kompass nicht „Handschrift ist wissenschaftlich erwiesen besser“, sondern pragmatischer:

Probieren Sie aus, ob langsames handschriftliches Schreiben Ihnen hilft, weniger automatisch und dafür bewusster über Ihre Antworten nachzudenken.

Einordnung

Die Befunde sind bewusst vorsichtig formuliert: Sie beschreiben Tendenzen auf Gruppenebene und erlauben keine Aussage über den Einzelfall. Der Potenzial-Kompass ist ein Reflexionsinstrument – kein Erfolgsversprechen.

Aus der Coaching-Praxis

Drei anonymisierte Beobachtungen aus der Coaching-Praxis. Sie zeigen die Anwendung in konkreten Situationen und sind keine statistischen Wirksamkeitsnachweise.

Beispiel 1: „Ich kann vieles – aber was ist meine **eigentliche Stärke?**“

Ausgangssituation: Ein Klient konnte zahlreiche berufliche Fähigkeiten nennen, hatte aber Schwierigkeiten zu erkennen, was ihn tatsächlich von anderen unterschied.

Anwendung: Statt nur Kompetenzen aufzuschreiben, sammelte er konkrete Situationen, in denen ihm Aufgaben besonders leichtfielen und andere Menschen seine Unterstützung suchten. Dabei zeigte sich ein wiederkehrendes Muster:

- In komplexen Situationen erkannte er sehr schnell Zusammenhänge.
- Er konnte diese Zusammenhänge verständlich strukturieren.
- Daraus entwickelte er konkrete nächste Schritte.

Ergebnis: Aus einer langen Liste allgemeiner Kompetenzen entstand ein deutlich klareres persönliches Stärkenprofil. Dieses nutzte er anschliessend als Orientierung für seine berufliche Weiterentwicklung.

Erkenntnis: Ihre stärksten Fähigkeiten erkennen Sie häufig nicht daran, was in Ihrem Lebenslauf steht – sondern daran, **was Sie wiederholt besonders wirksam tun.**

Beispiel 2: **Erfolgreich – aber passen die Aufgaben noch?**

Ausgangssituation: Eine Klientin war beruflich erfolgreich, merkte aber, dass ihr bestimmte Aufgaben zunehmend Energie nahmen.

Anwendung: Im Potenzial-Kompass verglich sie drei Bereiche:

- Was kann ich gut?
- Was gibt mir Energie?
- Was ist mir wichtig?

Ergebnis: Dabei erkannte sie, dass ein Teil ihrer Aufgaben zwar ihren Kompetenzen entsprach, aber kaum zu ihren wichtigsten Werten und bevorzugten Stärken passte. Sie definierte klarer, welche Aufgaben sie künftig verstärken und welche sie reduzieren wollte – und leitete daraus konkrete Kriterien für ihre weitere berufliche Entwicklung ab.

Erkenntnis: Nur weil Sie etwas gut können, muss es noch lange nicht das sein, wovon Sie mehr tun sollten.

Beispiel 3: Von der Erkenntnis zum Experiment

Ausgangssituation: Ein Klient hatte seine wichtigsten Stärken und Werte bereits gut beschrieben. Im Alltag veränderte sich trotzdem wenig.

Anwendung: Im 7-Tage-Transferplan wählte er deshalb nur **eine Stärke** und stellte sich jeden Morgen dieselbe Frage – am Abend notierte er kurz, was passiert war:

→ „Wo kann ich diese Stärke heute bewusst einsetzen?“

→ „Was ist dadurch konkret anders gelaufen?“

Ergebnis: Die abstrakte Stärke wurde mit konkreten Situationen verbunden. Dadurch konnte der Klient genauer erkennen, wann und unter welchen Bedingungen sie für ihn besonders hilfreich war.

Erkenntnis: Selbsterkenntnis wird besonders wertvoll, wenn daraus beobachtbares Verhalten entsteht.

Ihre drei Bereiche im Überblick

Notieren Sie in jeder Spalte drei bis fünf Punkte – und markieren Sie anschliessend, was in allen drei Spalten vorkommt.

Was kann ich gut?	Was gibt mir Energie?	Was ist mir wichtig?

5 Reflexionsübungen

Nehmen Sie sich für jede Übung 15–20 Minuten Zeit. Die Linien sind Ihr Notizraum.

1. Ihre drei stärksten Momente · 20 Min.

Erinnern Sie sich an drei berufliche oder private Momente, in denen Sie sich völlig lebendig gefühlt haben.

- Was haben Sie in diesen Momenten konkret getan?
- Welche Ihrer Stärken kamen zum Einsatz?
- Welches gemeinsame Muster erkennen Sie?

2. Werte-Kompass · 15 Min.

Wählen Sie aus einer Werteliste (Autonomie, Sinn, Verbindung, Meisterschaft, Sicherheit, Wirkung, Freiheit, Wachstum ...) Ihre fünf wichtigsten Werte.

- Welcher Wert ist heute im Alltag am meisten unterversorgt?
- Wo verletzen Sie gerade einen Ihrer Top-Werte – und warum?
- Was wäre ein kleiner Schritt, der einen dieser Werte diese Woche stärkt?

3. Der Nachruf-Perspektivwechsel · 20 Min.

Stellen Sie sich vor, ein enger Freund hält in 30 Jahren eine Rede über Ihr Leben.

- Was soll er über Sie sagen können?
- Wofür möchten Sie in Erinnerung bleiben?
- Welcher heutige Kompromiss würde diese Rede verhindern?

4. Stärken × Werte × Sinn · 20 Min.

Zeichnen Sie drei Kreise und schreiben Sie je drei bis fünf Begriffe hinein: Ihre Top-Stärken, Ihre Kernwerte und Themen, die Ihnen Sinn geben.

- Wo überschneiden sich alle drei Kreise?
- Welches Berufs- oder Lebensbild entsteht in der Schnittmenge?
- Was hindert Sie daran, dort mehr Zeit zu verbringen?

5. Der nächste mutige Schritt · 15 Min.

Formulieren Sie aus den vorherigen Übungen eine konkrete Handlung.

- Was tun Sie in den nächsten 7 Tagen (klein, konkret, terminiert)?
- Was tun Sie in den nächsten 90 Tagen?
- Wen brauchen Sie als Sparringspartner:in oder Coach dafür?

7-Tage-Transferplan

Ein Impuls pro Tag – 10 bis 20 Minuten. So übertragen Sie das Hörbuch in echte Veränderung.

Tag	Fokus	Handlung	Reflexion
1	Standort klären	Beantworten Sie schriftlich: Wo stehe ich heute – beruflich, körperlich, sinnhaft?	Was war überraschend?
2	Stärken sichten	Fragen Sie drei Menschen: «Wofür kommen Sie zu mir?» Notieren Sie Muster.	Welche Stärke wurde von aussen bestätigt?
3	Werte klären	Wählen Sie Ihre fünf wichtigsten Werte und ranken Sie sie.	Welcher Wert überrascht Sie am meisten?
4	Sinn-Frage	Formulieren Sie in einem Satz: «Ich bin am meisten ich selbst, wenn ich ...»	Passt diese Aussage zu Ihrem aktuellen Alltag?
5	Prototyp entwickeln	Skizzieren Sie eine mögliche berufliche Version Ihrer Zukunft in fünf Zeilen.	Was löst diese Skizze aus – Energie oder Widerstand?

Tag	Fokus	Handlung	Reflexion
6	Realitäts-Check	Teilen Sie Ihre Skizze mit einer vertrauten Person und holen Sie Feedback ein.	Was hat das Feedback verändert?
7	Entscheidung & Start	Definieren Sie den ersten Schritt, den Sie diese Woche wirklich gehen – mit Datum.	Wovor haben Sie Angst – und was passiert, wenn Sie es trotzdem tun?

Ihr Potenzial-Kompass in drei Fragen

Wenn Sie aus allen Übungen nur drei Fragen mitnehmen, dann diese:

- 1. Stärken:** Was tue ich wiederholt besonders gut – und wann erlebe ich mich dabei als wirksam?
- 2. Werte:** Was ist mir so wichtig, dass es meine Entscheidungen beeinflussen sollte?
- 3. Transfer:** Was werde ich in den nächsten sieben Tagen konkret anders machen?

Der Potenzial-Kompass soll Ihnen nicht sagen, wer Sie sein sollten. Er soll helfen, klarer zu erkennen, was bereits in Ihnen vorhanden ist – und was Sie daraus machen möchten.

Ihr nächster Schritt

Meine wichtigste Stärke:

Der Wert, der meine Entscheidungen künftig stärker leiten soll:

Die eine Handlung, die ich in den nächsten 7 Tagen anders mache:

Wann setze ich sie um?

Wissenschaftlicher Hintergrund

Wood et al. (2011): Strengths Use and Well-Being. Die Längsschnittstudie mit 207 Personen untersuchte die Nutzung persönlicher Stärken und deren Zusammenhang mit Wohlbefinden, Stress, Selbstwert und Vitalität.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.004>

Cebolla et al. (2026): Strengths and Virtues Interventions. Die Meta-Analyse umfasst 109 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 20.494 Teilnehmenden zu stärkenorientierten Interventionen und Wohlbefinden.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2026.102692>

Mueller & Oppenheimer (2014) sowie Urry et al. (2021): Handschrift vs. Laptop. Handschrift kann zu stärkerer Verarbeitung in eigenen Worten anregen, ein genereller Lernvorteil ist jedoch nicht eindeutig belegt.

<https://doi.org/10.1177/0956797614524581>

<https://doi.org/10.1177/0956797620965541>

Hinweis: Dieses PDF dient der Selbstreflexion und dem persönlichen Coaching bzw. der Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt keine medizinische Diagnose, Psychotherapie oder Behandlung dar.

© PurposeCoach® · www.purposecoach.ch · Kostenloses 30-Min-Gespräch buchen:
purposecoach.ch/erstgesprach