

Alexander Bazhin

# Erfolgsfaktor Selbstkompetenz für Young Professionals

Persönliches Potenzial erkennen,  
entfalten und einsetzen



SCHÄFFER  
POESCHEL

SCHÄFFER  

---

POESCHEL



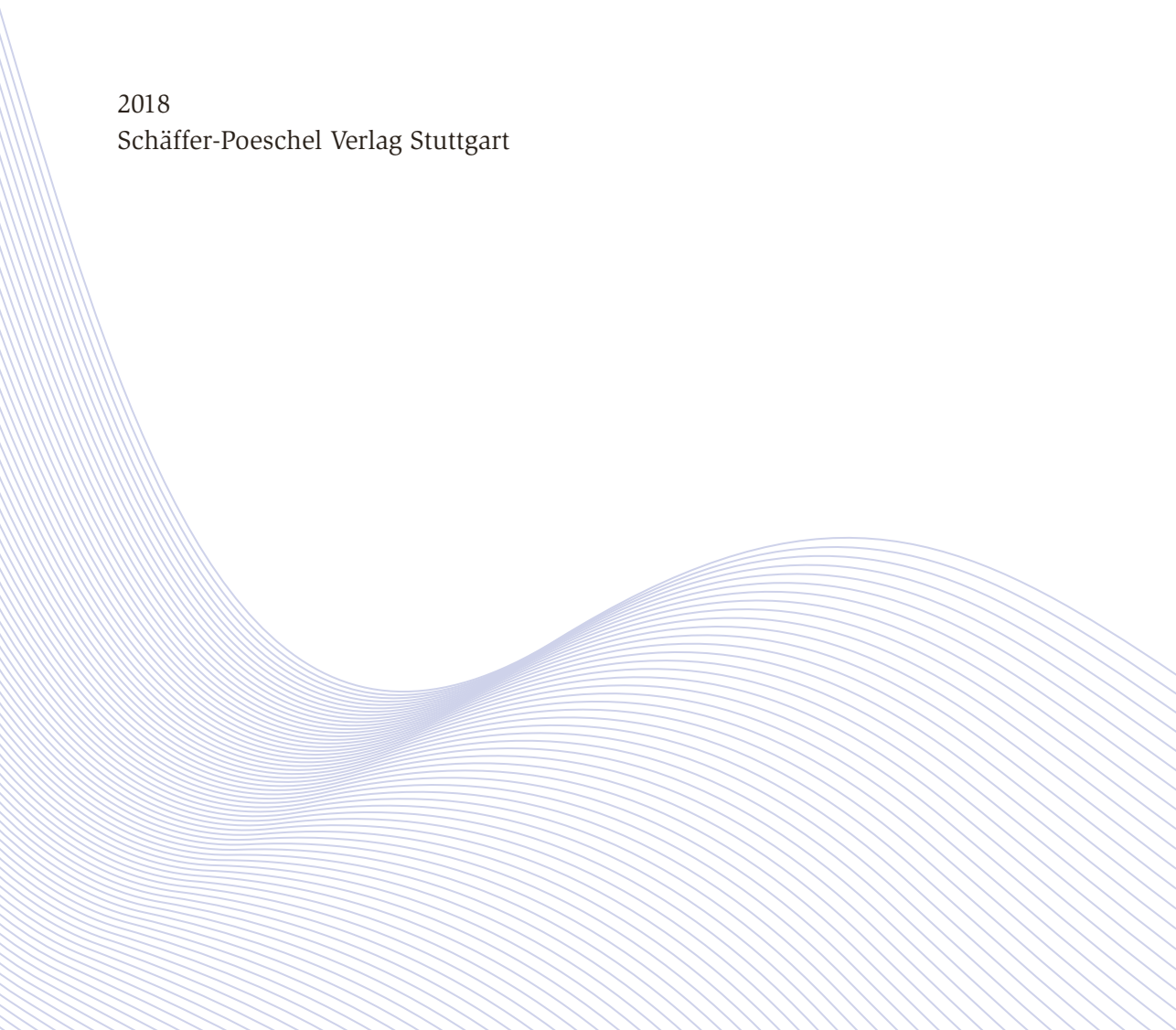
Alexander Bazhin

# **Erfolgsfaktor Selbstkompetenz für Young Professionals**

Persönliches Potenzial erkennen,  
entfalten und einsetzen

2018

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über < <http://dnb.d-nb.de> > abrufbar.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,  
säurefreiem und alterungsbeständigem Papier

**Print:** ISBN 978-3-7910-4318-0      Bestell-Nr. 10294-0001  
**ePDF:** ISBN 978-3-7910-4320-3      Bestell-Nr. 10294-0150  
**ePub:** ISBN 978-3-7910-4319-7      Bestell-Nr. 10294-0100

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages  
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die  
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2018 Schäffer-Poeschel  
Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH  
[www.schaeffer-poeschel.de](http://www.schaeffer-poeschel.de)  
[service@schaeffer-poeschel.de](mailto:service@schaeffer-poeschel.de)

Umschlagentwurf: Goldener Westen, Berlin  
Umschlaggestaltung: Kienle gestaltet, Stuttgart  
Bildnachweis Cover: Shutterstock.com  
Satz: Claudia Wild, Konstanz

September 2018

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart  
Ein Unternehmen der Haufe Group



## Kostenlos mobil weiterlesen! So einfach geht's:



1. Kostenlose App installieren



2. Zuletzt gelesene Buchseite scannen



3. Ein Viertel des Buchs ab gescannter Seite mobil weiterlesen



4. Bequem zurück zum Buch durch Druck-Seitenzahlen in der App



**Hier geht's zur kostenlosen App:**

**[www.papego.de](http://www.papego.de)**

Erhältlich für Apple iOS und Android.

Papego ist ein Angebot der Briends GmbH, Hamburg

[www.papego.de](http://www.papego.de)



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>WORUM: Worum geht es eigentlich? – eine Einführung</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>WARUM: Warum brauche ich das Buch?</b> .....	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>WAS: Was sind die Schlüsselkompetenzen?</b> .....	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>WER: Wer bin ich?</b> .....	<b>11</b>
4.1	Persönlichkeit .....	11
4.1.1	»Mensch« und »Ich« .....	11
4.1.2	Ich als Persönlichkeit .....	12
4.1.3	Riemann-Thomann-Modell .....	16
4.2	Gefühle und Emotionen .....	39
4.2.1	Was sind die Gefühle und Emotionen? .....	39
4.2.2	Wozu Gefühle und Emotionen? .....	41
4.2.3	»Pseudo-Gefühle« .....	43
4.2.4	Kerngefühle .....	45
4.2.5	Gefühle erkennen und benennen .....	48
4.2.6	Regulation .....	51
4.2.7	Was passiert mit Emotionen im Alter? .....	52
4.3	Selbstwertgefühl .....	54
4.3.1	Was macht meinen Wert aus? .....	54
4.3.2	Selbstwertgefühl und RTK .....	55
4.3.3	Loben oder Kritisieren? .....	57
4.4	Selbst- und Fremdwahrnehmung .....	58
4.4.1	Johari-Fenster .....	59
4.4.2	Johari-Fenster und Persönlichkeit .....	60
4.4.3	Preis- und Feedbackgeben .....	62
4.5	Ich-Zustände .....	63
4.5.1	Ich-Zustände nach Berne .....	64
4.5.2	Wozu das Ganze? .....	67
4.6	Inneres Team .....	69
4.6.1	Führst du manchmal Selbstgespräche? .....	69
4.6.2	Wie sieht das Modell aus? .....	71
4.6.3	Wo funktioniert das Modell? – Anwendungsbereiche .....	72
4.7	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel .....	73



<b>5</b>	<b>WORÜBER: Worüber verfüge ich?</b> .....	75
5.1	Selbstkompetenzen I: Talente und Fähigkeiten .....	75
5.1.1	Worüber verfüge ich? .....	75
5.1.2	Realistische Abschätzung der Fähigkeiten .....	76
5.1.3	Veränderungen in Bezug auf Talente und Fähigkeiten unter Berücksichtigung des RTK .....	81
5.2	Selbstkompetenzen II: Kreativität .....	83
5.2.1	Kreativität als Selbstkompetenz .....	83
5.2.2	Wovon hängt Kreativität ab? .....	86
5.2.3	Kreativität und RTK .....	88
5.3	Selbstkompetenzen III: Die vier »Big-Brothers« – Verantwortung, Autonomie, Authentizität und Kooperationsfähigkeit .....	90
5.3.1	Verantwortung .....	91
5.3.2	Autonomie .....	93
5.3.3	Authentizität .....	97
5.3.4	Kooperationsfähigkeit .....	100
5.3.5	Die vier »Big-Brothers« und Persönlichkeit .....	103
5.4	Selbstkompetenzen IV: Persönliche Stärke und »Nicht-Stärke« .....	105
5.4.1	Ordnung vs. Chaos .....	105
5.4.2	Perfektionismus .....	113
5.4.3	Sind meine inneren Widersacher meine Schwäche? .....	124
5.5	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel .....	139
<b>6</b>	<b>WESHALB: Weshalb mache ich das?</b> .....	141
6.1	Selbstkompetenzen V: Motivation .....	141
6.1.1	Motivation als individuelle Kompetenz oder: Was ist die Motivation? .....	141
6.1.2	Bedürfnisse als Motive .....	143
6.1.3	Die Fähigkeit sich selbst und andere zu motivieren .....	158
6.1.4	RTK und Motivation .....	172
6.1.5	Kerngefühle und Motivation .....	174
6.1.6	Motivation und Alter .....	175
6.1.7	Was hat Motivation mit Pygmalion und Galatea zu tun? .....	177
6.2	Selbstkompetenzen VI: Volition .....	179
6.2.1	Was hat Angela Merkel mit der Volition zu tun? .....	179
6.2.2	Anatomie der Volition .....	181
6.2.3	Volition und RTK .....	183
6.2.4	Kognitive Kontrolle der Volition .....	184
6.2.5	Volition als Energiequelle .....	185

<b>7</b>	<b>WONACH: Wonach strebe ich?</b> .....	187
7.1	Erfolg und Glück .....	187
7.1.1	Erfolg ist nicht gleich Glück .....	187
7.1.2	Positive Psychologie .....	188
7.2	Erfolg .....	189
7.2.1	Was ist für mich Erfolg? .....	189
7.2.2	Merkmale des Erfolgs .....	190
7.2.3	Erfolg im Beruf .....	191
7.2.4	Beruflicher Erfolg als Zusammenspiel von Schlüsselkompetenzen und Bedürfnissen .....	192
7.3	Glück .....	194
7.3.1	Was ist Glück bzw. was bedeutet es glücklich zu sein? .....	194
7.3.2	Wovon hängt die Glücksempfindung ab? Anatomie und Physiologie des Glückes .....	195
7.3.3	Warum glücklich sein? .....	197
7.3.4	Glücklich im Beruf sein .....	199
7.3.5	Ist es möglich, den Glückszustand zu fördern? .....	201
7.3.6	Glückszustand und RTK .....	201
7.4	Abschließende Anmerkungen zum Kapitel .....	202
<b>8</b>	<b>Schluss</b> .....	205
<b>9</b>	<b>Danksagung</b> .....	207
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	209
	Stichwortverzeichnis .....	215
	Der Autor .....	219

