

# **Potenzialprofil©**

**Dokumentation  
Ihrer Stärken**

# **Frei-Räume: Coaching und Beratung**

## Diplom-Pädagogin Christine Jung

Herzlichen Glückwunsch!

Mit diesem **Potenzialprofil** halten Sie eine besondere Form der Standortbestimmung in den Händen. Dokumentiert sind Ihre Tätigkeiten, Interessen und Wesenskerne (Motivationen) – verknüpft mit den Stärken, die sich daraus ableiten lassen.

Diese Übersicht zeigt, was Sie ausmacht, und gibt Ihnen Klarheit über Ihre persönlichen Ressourcen.

Die Ergebnisse unterstützen Sie dabei, in unterschiedlichen Situationen selbstbewusst und authentisch aufzutreten. Wer die eigene Persönlichkeit kennt und seine Stärken benennen kann, hat im Beruf wie auch im Leben einen entscheidenden Vorteil.

### **Wozu dient dieses Profil?**

Das Profil entstand auf Basis der Leitfrage:

„Was genau können Sie besonders gut – und was tun Sie gerne?“

Die Ergebnisse lassen sich vielseitig einsetzen, zum Beispiel für:

- Bewerbungen und Vorstellungsgespräche
- Berufliche Neuorientierung oder Karriereschritte
- Persönliche Weiterentwicklung oder Coaching-Prozesse
- Team- und Personalentwicklung
- Reflexion der eigenen Rolle im Arbeits- und Lebenskontext

## **Ihre Stärken im Überblick**

Die hier erarbeiteten Stärken gehören überwiegend zu den sogenannten Future Skills – persönliche, soziale, methodische und emotionale Kompetenzen, die heute wichtiger sind denn je. Sie helfen Ihnen, flexibel auf Veränderungen zu reagieren, kreativ Lösungen zu finden und in komplexen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Ergänzen lassen sich diese Stärken jederzeit um Ihre Hard Skills – also fachlich erworbene Kenntnisse und Qualifikationen aus Ausbildung, Studium, Berufserfahrung oder Weiterbildungen, die durch Zeugnisse und Zertifikate nachweisbar sind. So entsteht ein ganzheitliches Bild Ihres Potenzials.

## **Zusätzliche Perspektiven**

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Profil auch mit nahestehenden Personen teilen und um Rückmeldungen bitten. So erweitern Sie Ihre Sichtweise und erhalten wertvolle Impulse von außen – ein Schritt hin zu einem noch objektiveren Gesamtbild.

## **Tipp für den Alltag**

Nutzen Sie Ihr Potenzialprofil nicht nur für Bewerbungen oder berufliche Entscheidungen. Es kann auch eine wertvolle Ressource in schwierigen Zeiten sein:

Lesen Sie bewusst, was über Ihre Stärken festgehalten wurde. Nehmen Sie wahr, was Sie auszeichnet. Das kann helfen, sich von belastenden Gedanken zu lösen und Kraft, Zuversicht und Energie zu gewinnen.

Alles Gute für Ihre berufliche und persönliche Zukunft wünscht Ihnen

**Christine Jung**

## Stärken (eine Auswahl)

Anpassungsfähigkeit	Gleichbehandlung	Präsenz
Aufmerksamkeit	Großzügigkeit	Professionalität
Autorität	Gründlichkeit	Realismus
Bedeutsamkeit	Harmoniestreben	Sachlichkeit
Begeisterungsfähigkeit	Herzlichkeit	Scharfsinnigkeit
Behutsamkeit	Hilfsbereitschaft	Schlagfertigkeit
Beobachtung	Höchstleistung	Schnelle Auffassungsgabe
Bescheidenheit	Höflichkeit	Selbstbewusstsein
Bindungsfähigkeit	Humor	Selbstsicherheit
Blick für Ästhetik	Ideensammler	Selbstständigkeit
Detailorientierung	Initiative	Sorgfalt
Disziplin	Innovation	Sparsamkeit
Echtheit	Inspiration	Spontanität
Effizienz	Integration	Standfestigkeit
Ehrlichkeit	Intellekt	Strategisches Denken
Einfühlungsvermögen	Knappheit	Strukturiertheit
Einschätzung anderer	Klarheit	Taktgefühl
Einzelwahrnehmung	Kommunikationsfähigkeit	Tatkraft
Eleganz	Kontaktfreudigkeit	Überblick
Empathie	Kooperation	Überzeugungskraft
Engagement	Kreativität	Umgänglichkeit
Entspannung	Kritisches Denken	Verantwortungsgefühl

Entwicklung anderer	Lebhaftigkeit	Verbundenheit
Erklären	Leistungsorientierung	Verlässlichkeit
Ernsthaftigkeit	Lockeheit	Vorsicht
Fleiß	Mitgefühl	Vorstellungskraft
Fokus	Mut	Wachsamkeit
Freundlichkeit	Offenheit	Wettbewerbsorientierung
Fröhlichkeit	Optimismus	Wiederherstellung
Fürsorge	Ordnung	Wissbegier
Geduld	Organisation	Zielstrebigkeit
Gelassenheit	Nüchternheit	Zukunftsorientierung
Genauigkeit	Pragmatismus	Zuverlässigkeit

### **Stärken, die sich direkt aus Wesenskernen ableiten lassen (Bsp.)**

Lösungen entwickeln	Ideen entwickeln	Gestalten
Mich gut ausdrücken	Etwas bewirken	Eigenes kreieren
Anderen Gutes tun	Menschen bestärken	Schöpferisch tätig sein

### **Stärken neurodivergenter Menschen(Bsp.)**

Detailwahrnehmung	Feines Gehör	Feinfühlig
Gutes Gedächtnis	Sprachlicher Ausdruck	Hohes Lerntempo
Hohe Konzentrationsfähigkeit	Großer Wortschatz	Selbstständiges Arbeiten
Hohe intrinsische Motivation	Schnelle Auffassungsgabe	Verschiedene Perspektiven einnehmen können
Originelle Lösungsfindung	Hohe Eigenverantwortlichkeit	

**Ergebnisse Potenzialprofil** © (diese Seite bitte mehrfach ausdrucken)

# **Wesenskernspiel - Stärkenprofil©**

## **- Ergebnisse -**

