



**Südostschweizjobs.ch**  
Arbeiten in der Region

**INSERATESCHLUSS:**

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

**IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:**  
[www.Suedostschweizjobs.ch](http://www.Suedostschweizjobs.ch)

# Unsere Kompetenzen sind unsere Vermögen

Jeder Mensch verfügt über ein grosses Potenzial an Wissen, Fähigkeiten und Begabungen, die er sich im Laufe des Lebens erwirbt. Sei es im Beruf, bei der Ausübung der Hobbys, privat oder im Familienleben. Für die berufliche Tätigkeit und das Weiterkommen im Beruf braucht es nebst den Kenntnissen über das eigene Berufsfeld auch ein vertieftes Wissen über sich selbst.

Von Tina Mazina Semadeni\*

In der Bildung und im Beruf werden nicht nur Fachkompetenzen oder harte Faktoren wie Arbeitsleistung, Fachwissen, Fertigkeiten und Arbeitsqualität erworben. Auch die Schlüsselkompetenzen, die weichen Faktoren oder Soft-Skills wie Sozial-, Methoden- und Selbstkompetenzen werden erlernt. Zusammen ergeben diese alle die Handlungskompetenz. Neuerdings taucht öfters auch der Begriff der ethischen Kompetenz auf. Bei den Stellenbewerbungen werden alle diese Kompetenzen immer mehr berücksichtigt. Es ist deshalb wichtig, sich dieser eigenen Kompetenzen bewusst zu sein und diese formulieren zu können.

## Schlüsselkompetenzen

Zur dazugehörenden Sozialkompetenz zählt gut mit anderen kommunizieren können, offen auf andere zugehen, getroffene Entscheide akzeptieren, Spannungen und Konflikte ansprechen, klären, austragen und verstehen. Sie ist geprägt durch Charak-



Zur Sozialkompetenz gehört, gut mit anderen kommunizieren können und offen auf andere zugehen.

Bild Rainer Sturm/Pixelio.de

tereigenschaften und persönliches Verhalten. Der Selbstkompetenz zugeordnet werden die Bereitschaft zur Flexibilität, der Einsatzwille, Effizienz, Kreativität, Interesse und Selbstständigkeit. Ebenso zählen dazu Eigen- und Fremdwahrnehmung, der Umgang mit Belastungen und das eigene Verhalten reflektieren.

Auftrittskompetenz, Präsentationstechnik, Arbeitsorganisation, Lernfähigkeit und Arbeitstechnik, Denken in grösseren Zusammenhängen und Analysefähigkeit gehören zur Methodenkompetenz.

## Ethische Kompetenz

Neuerdings rückt die ethische Kom-

petenz immer mehr in den Vordergrund. Es handelt sich um die Fähigkeit, solidarisch zu handeln und Verantwortung zu übernehmen. Ethisches Verhalten wird umschrieben als achtsames Wahrnehmen des Lebens in all seinen Formen, als kluges Urteilen und nachhaltiges Handeln.

## Wissen allein genügt nicht

Eine ganzheitliche Berufsausbildung ist der Schlüssel zur erfolgreichen Berufsausübung und Bewältigung zukünftiger Herausforderungen.

Es ist wichtig, auch bereit zu sein, die eigene Einstellung und das Verhalten zu reflektieren und zu ändern. Allen Aspekten der Kompetenzen – der fachlichen, der ethischen und der Schlüsselkompetenzen – ist gemeinsam, dass man sie üben und erfahren muss.

\* Tina Mazina Semadeni ist eidg. dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin mit eigener Praxis, Obere Gasse 35, 7000 Chur, [www.semadeni.net](http://www.semadeni.net).