

# Selbstkenntnis: Die Basis für gute Beziehungen



E | Naritz/Shutterstock

**WIFI Wien.** Wer sich selbst gut kennt, ist auch in zwischenmenschlichen Beziehungen erfolgreicher, sagen Experten. Doch warum ist das so und wie lernt man sich selbst gut kennen? Die Wiener Unternehmensberaterin Isabella Dinstl hat darauf passende Antworten.

Soziale Kompetenzen sind in allen Lebensbereichen wichtig. Vor allem im Berufsleben, wo oft sehr unterschiedliche Menschen unter Druck eng miteinander arbeiten. Ganz besonders gefragt sind dabei Führungskräfte. Von ihren sozialen Kompetenzen hängt es oft ab, ob ein Team erfolgreich ans Ziel kommt oder am Weg stecken bleibt.

„Der Selbstkenntnis kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. Je besser sie ausgeprägt ist, desto bewusster ist der Umgang im zwischenmenschlichen Bereich“, weiß die Wiener Unternehmensberaterin und Coach, Isabella Dinstl. Am WIFI Management Forum trainiert sie Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter und zeigt ihnen, wie sie sich selbst noch besser bzw. genauer kennenlernen können. Drei Fragen sind laut Dinstl dafür zentral:

**1** Was zeichnet mich aus und wie kann ich mich gezielt weiterentwickeln?  
Erfolgreiche Führungskräfte kennen ihre Qualitäten, Kompetenzen, Handlungs-

muster und Lernfelder. Besonders im digitalen Zeitalter, wo Führungskräfte virtuelle Beziehungen managen sowie Motivation und Vertrauen schaffen, ist es wesentlich, die eigenen Verhaltensweisen und deren Wirkung regelmäßig zu hinterfragen und zu entwickeln. Mit Selbstkenntnis beginnt die bewusste Weiterentwicklung von Potenzialen in einsatzbereite Kompetenzen und damit in persönliches Wachstum.

**2** Wie unterscheide ich mich von anderen und wo liegen meine „roten Knöpfe“?

Wo Menschen mit Menschen zusammenarbeiten, kommt es immer wieder zu missverständlichen Situationen, die eine Lösung verlangen. Im Alltag neigen wir dazu, von uns selbst auf andere zu schließen. Interpretationen und Bewertungen aufgrund bisheriger Erfahrungen lassen uns auf die aktuelle Situation reagieren. Klarheit über die eigenen Konfliktauslöser und unsere Wirkung auf andere ermöglicht eine

rasche Lösungsfindung bei Komplikationen in der Zusammenarbeit. Das gilt sowohl für Führungskräfte als auch für Teammitglieder.

**3** Wie gestalte ich mein Leben und gehe mit Stress um?

Im digitalen Zeitalter begleiten uns weiterhin die Themen Stress, Zeitdruck und Work-Life-Balance. Smartphones ermöglichen 24 Stunden Bereitschaft. Die digitalen Technologien bewirken eine Beschleunigung in der Projektarbeit und erzeugen besonders hohen Leistungsdruck. Um dauerhaft erfolgreich zu bleiben, ist es wesentlich, die eigenen Bedürfnisse sowie den Umgang mit Stress und Druck bewusst zu machen und so aktiv zu steuern.

Für Führungskräfte ist das Wissen über ihre eigene Persönlichkeit eine Schlüsselkompetenz. Um diesen Einblick zu eröffnen und die nötige Selbstkenntnis zu erlangen, gibt es am WIFI Management Forum die Möglichkeit, die individuellen Entwicklungschancen mit dem „Golden Profiler of Personality“ zu entdecken (siehe Kasten). Führungskräfte erlangen darin Aufschluss über bevorzugte Kommunikationsmuster, Handlungs- und Sichtweisen, Reaktionen auf alltäglichen Stress sowie über ihre Bedürfnisse und Lernfelder. (wifi wien)

## Persönliches Coaching

Individuelle Entwicklungschancen mit dem „Golden Profiler of Personality“

- ▶ Ganzheitlicher Blick auf die Persönlichkeit, angeleitet durch eine Trainerin mit Managementenerfahrung.
- ▶ Computerunterstützte Persönlichkeitsanalyse mittels Online-Fragebogen.
- ▶ Schaffung einer strukturierten Grundlage zur Selbstreflexion.
- ▶ Vier-Augen-Feedback-Gespräch zum ausführlichen Ergebnisbericht.
- ▶ Konkrete Vorschläge zur Weiterentwicklung der Führungskompetenzen.
- ▶ Keine fixen Termine: Das Coaching findet zu einem persönlich vereinbarten Termin statt.

**Infos und Anmeldung unter:**  
[www.wifiwien.at/25319x](http://www.wifiwien.at/25319x)



Karin Ahamer Photography

Unternehmensberaterin  
Isabella Dinstl, Coach am  
WIFI Management Forum