

Soft Skills für Dummies

Soft Skills trainieren, die im Job wirklich zählen

DAS INHALTS- VERZEICHNIS

» Hier geht's
direkt
zum Buch

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	23
Teil I: Mit Soft Skills ein solides Fundament schaffen	27
Kapitel 1: Grundlagenforschung: Worum es bei Soft Skills überhaupt geht	29
Kapitel 2: Wie innen, so außen: Wie ein positives Mindset Sie im Leben voranbringen kann	41
Kapitel 3: Persönlichkeitsbildung: Wie Sie erstklassige Charaktereigenschaften kultivieren	65
Teil II: Ihre Soft Skills aufs nächste Level bringen	81
Kapitel 4: Interaktion: Wie Sie Klarheit in der zwischenmenschlichen Kommunikation schaffen	83
Kapitel 5: Diversität: Wie Sie Vielfalt schätzen lernen und kulturelles Bewusstsein entwickeln	101
Kapitel 6: Eindruck machen: Wie Sie mit Ihrem Erscheinungsbild und Ihren Umgangsformen punkten können	119
Kapitel 7: Den Überblick behalten: Wie Sie Ihre Zeit erfolgreich managen	131
Kapitel 8: An einem Strang ziehen: Die Dynamiken der Teamarbeit verstehen und meistern	145
Kapitel 9: Jetzt wird's kritisch: Mithilfe von kritischem Denken Probleme lösen	159
Kapitel 10: Am Ball bleiben: Wie Sie eine gute Arbeitsmoral kultivieren	175
Kapitel 11: Leadership lernen: Wie Sie zur Führungspersönlichkeit werden	189
Teil III: Soft Skills in verschiedenen Lebenslagen anwenden	203
Kapitel 12: Lebenskompetenzen nutzen: Wie Sie persönliche Soft Skills erfolgreich im Alltag anwenden	205

Kapitel 13: Im Job vorankommen: Wie Sie mit Soft Skills bei potenziellen Arbeitgebern punkten	219
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	233
Kapitel 14: Zehn inspirierende Leitsätze zum Thema Soft Skills....	235
Kapitel 15: Zehn Wege, um Ihre Soft Skills auszubauen	241
Abbildungsverzeichnis	247
Stichwortverzeichnis	249

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Danksagung der Autorin.....	10
Einführung	23
Über dieses Buch.....	24
Törichte Annahmen über die Leser	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	25
Wie es weitergeht	26
TEIL I	
MIT SOFT SKILLS EIN SOLIDES FUNDAMENT	
SCHAFFEN	27
Kapitel 1	
Grundlagenforschung:	
Worum es bei Soft Skills überhaupt geht	29
Was genau sind eigentlich Hard Skills und Soft Skills?.....	30
Positive innere Einstellung	30
Gute Charaktereigenschaften	31
Starke Kommunikationsfähigkeiten	31
Kulturelles und Diversitätsbewusstsein	31
Gepflegtes Erscheinungsbild und gute Umgangsformen	32
Gute Zeitmanagementfähigkeiten.....	32
Teamfähigkeit.....	32
Kritisches Denken und Problemlösungsfähigkeit	32
Gute Arbeitsmoral	33
Führungsqualitäten (Leadership).....	33
Wo und wie werden Soft Skills heute vermittelt?	33
Was ist nun das Besondere an Soft Skills?.....	34
Wie lassen sich Soft Skills erlernen und in der Praxis einsetzen?	37
Kapitel 2	
Wie innen, so außen: Wie ein positives Mindset Sie im Leben voranbringen kann	41
Den Fokus auf das Positive richten.....	42
Den Wert einer positiven Grundhaltung erkennen	43

Ein Loblied auf eine positive Einstellung	43
Ihre Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg	45
Ihre innere Einstellung auf den Prüfstand stellen.....	45
Ihre beste Entscheidung: Eine positive Einstellung an den Tag legen	47
Sich auf die guten Dinge im Leben konzentrieren	47
Ihr Job zieht Sie runter? Ändern Sie Ihre Sicht der Dinge	48
Die Negativität anderer mit Ihrer Positivität ausgleichen	50
Eine positive Einstellung von innen heraus entwickeln	51
Einfache Wege, um eine positive Einstellung zu pflegen	51
Fordern Sie sich selbst heraus	52
Negative Denkmuster mithilfe positiver Affirmationen durchbrechen und umkehren	53
Werden Sie Ihr eigener bester Freund	56
In allem das Positive sehen: So entwickeln Sie eine 1-a-Attitüde	57
Übung: Aufbau einer 1-a-Attitüde	57
Beispiele aus dem echten Leben: »So lala«-Haltung versus positive Einstellung	61

Kapitel 3	
Persönlichkeitsbildung: Wie Sie erstklassige Charaktereigenschaften kultivieren	65
Was genau ist eigentlich der Charakter?	66
Tun, was gut und richtig ist.	66
Ihre Charakterbildung auf den Prüfstand stellen	67
Wie Sie einen guten Charakter entwickeln	68
Die Lücken füllen: Charakterdefizite ausgleichen	68
An schwierigen Situationen charakterlich wachsen	69
Das (wahre) Wesen des Charakters begreifen	72
Positive Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale, die Sie pflegen sollten.....	73
Negative Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale, die Sie unbedingt vermeiden sollten	74
Bringen Sie Ihren Charakter zum Strahlen	75
Warum der Charakter zählt	76
Beispiele aus dem echten Leben: Charakter im Realeinsatz	78

TEIL II	
IHRE SOFT SKILLS AUFS NÄCHSTE LEVEL BRINGEN	81
Kapitel 4	
Interaktion: Wie Sie Klarheit in der zwischenmenschlichen Kommunikation schaffen	83
Die richtige Verbindung herstellen	84
Ihre Kommunikationsfähigkeit auf den Prüfstand stellen	84
Die Verbindung aufnehmen (und aufrechterhalten)	86
Erst zuhören, dann reden	86
Die wichtigsten Kommunikationshindernisse identifizieren	87
Die drei V der zwischenmenschlichen Kommunikation anwenden	89
Die drei V ins Verhältnis zueinander setzen	90
Aus dem Herzen sprechen	91
Werden Sie zum Kommunikationsprofi	91
Visuelle Kommunikation: Über die Körpersprache kommunizieren	91
Vokale Kommunikation: Ihre Stimme zum Einsatz bringen	94
Verbale Kommunikation: Ihre Worte sorgfältig wählen und gezielt einsetzen	95
Beispiele aus dem echten Leben: Der Wert des Zuhörens	97
Kapitel 5	
Diversität: Wie Sie Vielfalt schätzen lernen und kulturelles Bewusstsein entwickeln	101
Was genau ist eigentlich Kultur?	102
Dominante kulturelle Muster erforschen	102
Die kulturelle Komfortzone verlassen	103
Tiefer in die Materie eintauchen	104
Vielfalt feiern	107
Menschliche Unterschiede verstehen und akzeptieren	108
Sehen heißt nicht immer wissen oder verstehen	109
Stereotypen den Kampf ansagen	111
Ihren Hang zu Vorurteilen und Stereotypen auf den Prüfstand stellen	112
Stereotype Muster erkennen	113
Beispiele aus dem echten Leben: Der fremdartige Neuankömmling	115

Kapitel 6	
Eindruck machen: Wie Sie mit Ihrem Erscheinungsbild und Ihren Umgangsformen punkten können	119
Den ersten Eindruck meistern	120
Ihr Erscheinungsbild und Ihre Umgangsformen auf den Prüfstand stellen	121
Warum Ihr Äußeres eine Rolle spielt	123
Zeigen Sie sich von Ihrer Schokoladenseite	123
Wählen Sie das richtige Outfit	124
Achten Sie auf Ihre Körperpflege	125
Warum Etikette wichtig ist	125
Hand drauf – aber richtig!	126
Lassen Sie Ihre guten Manieren für sich sprechen	127
Lassen Sie anderen den Vortritt	128
Lassen Sie Ihren Worten Taten folgen	128
Beispiele aus dem echten Leben: Ein krasser Unterschied	128
Kapitel 7	
Den Überblick behalten: Wie Sie Ihre Zeit erfolgreich managen	131
Die Kontrolle über Ihre Zeit zurückgewinnen	131
Ihre Zeitmanagementfähigkeiten auf den Prüfstand stellen	132
Beschäftigtsein versus Produktivität	134
Schluss mit faulen Ausreden	138
So werden Sie zum Manager Ihrer Minuten	138
Beispiele aus dem echten Leben: In der Ruhe liegt die Kraft	142
Kapitel 8	
An einem Strang ziehen: Die Dynamiken der Teamarbeit verstehen und meistern	145
Teamarbeit erfordert (gemeinsame) Arbeit	146
Ihre Teamfähigkeit auf den Prüfstand stellen	147
Ein starkes Team aufbauen	150
Das Team in Form bringen	151
Teamkonflikte bewältigen	154
Beispiele aus dem echten Leben: Ein Dream-Team zusammenstellen	156

Kapitel 9**Jetzt wird's kritisch:****Mithilfe von kritischem Denken Probleme lösen. 159**

Was genau versteht man unter kritischem Denken?	160
Denkfaulheit ablegen	160
Ihre Fähigkeit zum kritischen Denken und zur Problemlösung auf den Prüfstand stellen	161
Die fünf Kernkompetenzen des kritischen Denkens kultivieren.	162
Selbstständig denken	163
Fakten und Meinung voneinander trennen	164
Fragen stellen (und zwar die richtigen).	164
Persönliche Vorurteile, Mutmaßungen und Sichtweisen erkennen und bewerten	166
Aufgeschlossen, selbstbewusst und selbstkritisch sein.	167
Probleme effektiv angehen und lösen	169
Beispiele aus dem echten Leben: Fiktion versus Wirklichkeit.	171

Kapitel 10**Am Ball bleiben:****Wie Sie eine gute Arbeitsmoral kultivieren 175**

Was genau versteht man unter Arbeitsmoral?	175
Wie Sie eine gute Arbeitsmoral entwickeln	177
Ihre Arbeitsmoral auf den Prüfstand stellen	177
Die zehn wichtigsten persönlichen Eigenschaften für eine gute Arbeitsmoral	178
Wie Sie eine starke Arbeitsmoral in die Praxis umsetzen	183
Herausforderungen annehmen.	183
Rechenschaft ablegen und sich selbst in die Pflicht nehmen	184
Freude an der Arbeit finden	184
Gute Gewohnheiten zur Gewohnheit machen	185
Ihre Leidenschaft finden	185
Beispiele aus dem echten Leben: Dienst nach Vorschrift versus Extrameile	186

Kapitel 11**Leadership lernen:****Wie Sie zur Führungspersönlichkeit werden 189**

Was genau versteht man unter Leadership?	190
Ihre Führungsqualitäten auf den Prüfstand stellen	190

Wissen, was eine Führungspersönlichkeit ausmacht	192
Zwei grundlegende Führungsstile betrachten	194
Big-L-Leadership: Führen mit großen persönlichen Ambitionen	195
Little-l-Leadership: Führen mit dem Blick auf andere . . .	196
Ein positives Führungsverhältnis hinterlassen	197
Beispiele aus dem echten Leben: Die Führung übernehmen.	199

**TEIL III
SOFT SKILLS IN VERSCHIEDENEN
LEBENSLAGEN ANWENDEN 203**

**Kapitel 12
Lebenskompetenzen nutzen:
Wie Sie persönliche Soft Skills erfolgreich
im Alltag anwenden 205**

Persönliche Soft Skills fürs Leben	205
Ihre persönlichen Werte auf den Prüfstand stellen	207
Ihre zentralen Lebenswerte in den Fokus rücken	210
Die wichtigsten Soft Skills im Alltag anwenden	210
Eine positive innere Einstellung und Charakter beweisen	211
Durch aktives Zuhören effektiv kommunizieren	211
Vielfalt und kulturelle Unterschiede respektieren	212
Sich Ihrer Position entsprechend präsentieren	212
Ihre Zeit managen	213
Im Team arbeiten	214
Kritisch denken und Probleme lösen	214
Eine gute Arbeitsmoral zeigen	215
In Führung gehen (und Ihre Leidenschaft entdecken) . . .	216

**Kapitel 13
Im Job vorankommen: Wie Sie mit Soft Skills
bei potenziellen Arbeitgebern punkten 219**

Einen Job wählen, der zu Ihnen passt	219
Ihre Soft Skills im Bewerbungsverfahren zum Einsatz bringen	221
Mit Ihren Bewerbungsunterlagen punkten: Tipps für die ideale Bewerbungsmappe	223
Einen überzeugenden Auftritt hinlegen: Tipps für ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch	225

TEIL IV	
DER TOP-TEN-TEIL	233
Kapitel 14	
Zehn inspirierende Leitsätze zum	
Thema Soft Skills	235
Ohne Soft Skills keine Hard Skills	235
Ihre Einstellung entscheidet über Ihren Erfolg	236
Verkörpern Sie die Person, die Sie sein möchten	237
Reden ist Silber, Zuhören ist Gold	237
Wer kritisch denkt, denkt weiter	238
Managen Sie Ihre Zeit oder Ihre Zeit wird Sie managen	238
Harte Arbeit zahlt sich aus	239
Der Charakter zählt	239
Viele verschiedene Blumen ergeben einen Strauß	240
Teamwork macht Träume wahr	240
Kapitel 15	
Zehn Wege, um Ihre Soft Skills auszubauen	241
Üben Sie regelmäßig und konsequent	241
Lesen, lernen und recherchieren Sie	241
Bitten Sie um Feedback	242
Besuchen Sie Kurse und Workshops	242
Setzen Sie sich neue Ziele	243
Seien Sie Teil der Party	243
Machen Sie eine Bestandsaufnahme	244
Verlassen Sie Ihre Komfortzone	244
Versuchen Sie es noch mal (und noch mal und noch mal)	244
Belohnen Sie sich selbst	245
Abbildungsverzeichnis	247
Stichwortverzeichnis	249