



# Die Stärken-Kompetenz-Matrix

Vier Felder, zwei Fragen: Kann ich das gut? Gibt es mir Energie?

Schreib die zehn Tätigkeiten auf, die die meiste Arbeitszeit einnehmen, und sortiere jede in eines der vier Felder: nach Können (gut / noch nicht gut) und nach Energie (gibt mir Energie / kostet mich Energie). Das Blatt bleibt bei dir. Im Gespräch entscheidest du, was du zeigst und wo du reden willst.

## Meine zehn zeitintensivsten Tätigkeiten

|   |       |                               |    |       |                               |
|---|-------|-------------------------------|----|-------|-------------------------------|
| 1 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> | 6  | _____ | Feld <input type="checkbox"/> |
| 2 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> | 7  | _____ | Feld <input type="checkbox"/> |
| 3 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> | 8  | _____ | Feld <input type="checkbox"/> |
| 4 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> | 9  | _____ | Feld <input type="checkbox"/> |
| 5 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> | 10 | _____ | Feld <input type="checkbox"/> |

## Die vier Felder

|                |                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |
|----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energie</b> | gibt mir Energie    | <b>B • Das Lernfeld</b><br><i>Noch nicht gut, gibt aber Energie. Der größte Hebel.</i><br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____ | <b>A • Die Stärke</b><br><i>Gut und gibt Energie. Hier entsteht Flow.</i><br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____                        |
|                | kostet mich Energie | <b>D • Noch fremd</b><br><i>Weder gut noch Energie. Hier nicht herumdoktern.</i><br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____       | <b>C • Der stille Energiefresser</b><br><i>Gut, kostet aber Energie. Hier wird's gefährlich.</i><br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____ |
|                |                     | noch nicht gut                                                                                                                      | gut                                                                                                                                           |
|                |                     | <b>Können</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                               |

**Der eine Schritt, den ich mir wünschen würde:**

*Gern ein Stück Mini-Job-Crafting. Einer reicht.*

Dieses Blatt bleibt beim Mitarbeitenden. Es wandert nicht in die Personalakte. Sobald es das tut, ist das Werkzeug tot.

