

## Durch Potenzialerkennung Burn-Out-Symptome vermeiden

Was tu ich hier eigentlich den ganzen Tag?

Wir ackern und rackern und am Ende des Tages schaffen wir es noch gerade zum Sofa. Gut, wenn die Arbeit Spaß bringt. Schlecht, wenn wir uns durch den Tag quälen. Auf Dauer ist das nicht nur nervig, es kann zu Überlastungs- und Unterlastungssymptomen führen – im Schlimmsten Fall krank machen.

Manchmal muss man sich einfach die Zeit nehmen und darüber nachdenken: Mache ich wirklich das, was mir liegt? Oder mache ich das, was andere wollen? Sicherlich – in jedem Job gibt es Tätigkeiten, die man lieber macht oder lieber liegen lässt. Wenn aber der Anteil der Tätigkeiten, die uns schwer fallen, die Oberhand gewinnen, dann merken wir es.

Um rechtzeitig einmal eine eigene Analyse zu machen, die Aufschluss darüber gibt, ob man seine Potenziale auch wirklich nutzt, hat die APT|Human Management eine Potenzialfeldanalyse<sup>®</sup> zur strukturierten und genauen Analyse der individuellen Potenziale entwickelt.

Der Begriff *Potenzialfeldanalyse* entstand durch den Aufbau dreier Potenzialfelder: Kommunikation, Herausforderung und Planung/Wissen. Denn in jedem dieser Felder haben wir Potenziale – nur in unterschiedlich individuell ausgeprägter Form. Wie stark und in welcher Ausprägung, das zeigt die Analyse. Sie zeigt auch, welche Tätigkeiten mit Leichtigkeit von der Hand gehen aber auch, welche Tätigkeit uns „Energie rauben“, weil sie uns durch begrenzte Potentiale in bestimmten Tätigkeitsbereichen ständig überfordern. Dahinter steht der Gedanke, dass dauerhaft ungenutzte Potenziale oder dauerhaft überstrapazierte Potenziale zu Stress- bis hin zu Burn-Out-Symptomen führen können.

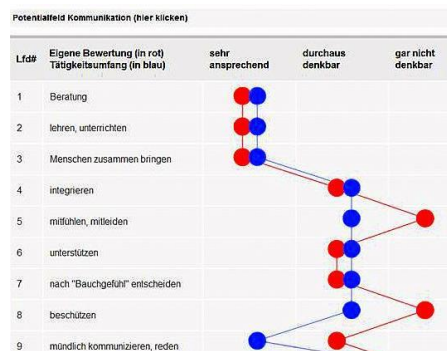


Abb.: Potenzialfeldanalyse - Grafische Abbildung der IST- und Soll Tätigkeiten

### Was sind Potenziale?

Ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie unerwartet festgestellt haben: „Das kann ich, das hätte ich nicht gedacht!“ oder auch „Das fällt mir schwer – auch wenn ich mir noch so viel Mühe gebe“? Woran liegt das?

Potenziale kann man gleichsetzen mit der uns zur Verfügung stehenden „Kraft“, der „Energie“, die uns befähigt, eine bestimmte Leistung zu verrichten. Diese Kraft und Energie wird bestimmt durch unsere Fähigkeiten, unsere Motivation, unsere Persönlichkeit, unsere Erfahrungen, Normen und Werte und auch durch unsere Gene. Zu Kompetenzen werden Potenziale entwickelt, wenn wir sie a) kennen und b) sie gezielt ausbilden.

Die *Potenzialfeldanalyse* ist eine Hilfestellung um zu erkennen, wo Potenziale ruhen, wo sie optimal genutzt werden und wo dringend Tätigkeitsbereiche überdacht werden müssen. Es werden also nicht nur die Potenziale, sondern auch „potenzialhemmende“ Faktoren analysiert und gegenübergestellt. Aus dieser Gegenüberstellung kann an der Förderung der eigenen Potenziale und auch am Abbau der „energieraubenden“ Tätigkeiten gearbeitet werden – ein wichtiger Schritt zu mehr Authentizität und Vermeidung von Stress-Symptomen.

Eine weitere Besonderheit der Analyse ist der Prioritätenvergleich. Aus ihm erkennen die Nutzer, wo ihr Selbst- bzw. Wunschbild von den tatsächlichen Potenzialen abweicht und können ihren Weg entsprechend ausrichten. Die reine Feststellung und Prognose von Potenzialen (Welche Potenziale habe ich?) wird also um den Nutzenaspekt (Wo muss ich konkret ansetzen, um meine Potenziale entsprechend meiner Zielsetzung auszubauen?) erweitert.

Über einen langen Zeitraum können die Nutzer immer wieder überprüfen, ob eine Potenzialentwicklung stattgefunden hat. Durch die Summe der Analyseergebnisse Profilvergleich, Energievergleich und Prioritätenvergleich ergibt sich ein ganzheitlich, nutzenorientiertes Bild der eigenen Fähigkeiten.

Die Analyse wird webbasiert durchgeführt, und kann unter <http://pfa.apt-woehrmann.de/> durchgeführt werden. Mit der Eingabe des Gutscheincodes PFA2001Xftd erhalten Leser die Analyse gratis.

## Potenzialanalysen

Potenzialanalysen sind strukturierte Instrumente, mit deren Hilfe Potenziale erkannt und verdeutlicht werden können. Durch ihre Anwendung werden in uns ruhende oder noch nicht ausgeschöpfte Kapazitäten bewusst oder wir können das, was wir bereits über uns wissen, besser verstehen und strukturieren – und dadurch gezielter ausbauen.

## Angaben zum Autor

Silke Wöhrmann



Dipl.-Kfm.,  
Personalentwicklerin, Trainer  
und Berater in Profit und Non-  
Profit Organisationen,  
Schwerpunkt Führungskräfte-  
entwicklung, Business-  
coaching, Beratung in  
Personalentwicklungs- und  
Organisationsentwicklungs-  
prozessen, Lehrbeauftragte,  
Autorin, Gründerin und  
geschäftsführende  
Gesellschafterin APT  
Marketing für Bildung, u.a. der  
Nächte der Bildung.

Tel. 0049(0)4053889343, Email  
[info@apt-woehrmann.de](mailto:info@apt-woehrmann.de),  
[www.apt-human-  
management.de](http://www.apt-human-<br/>management.de)