



**FUTURE SKILLS
INSTITUT**

www.future-skills-institut.de

FSI REFERENZWERK

Future Skills Kompetenzatlas

24 Future Skills, 96 Unterskills und fünf beschreibende Orientierungsstufen

Future Skills Institut · Stand Mai 2026

future-skills-institut.de · [My Future Skills App](#)

Ein Orientierungsrahmen für Reflexion und Entwicklung – kein Test und keine psychometrische Diagnostik.

Empfohlene Zitierweise: Future Skills Institut (2026): Future Skills Kompetenzatlas. Future Skills Institut, Kelkheim.

© 2026 Future Skills Institut. Kostenfreie Ausgabe. Unveränderte Weitergabe mit vollständiger Quellenangabe gestattet.

Worum es in diesem Atlas geht

Der Future Skills Kompetenzatlas übersetzt das Framework des Future Skills Instituts in eine differenzierte, alltagsnahe Struktur. Sechs Kompetenzkategorien umfassen 24 Future Skills. Jeder Future Skill wird durch vier Unterskills konkretisiert; für jeden der insgesamt 96 Unterskills werden fünf beschreibende Orientierungsstufen angeboten.

Der Atlas bildet zugleich die fachliche Grundlage der My Future Skills App. Er soll Menschen dabei unterstützen, Fähigkeiten genauer zu verstehen, eigene Entwicklungsfelder bewusster auszuwählen und realistische nächste Schritte zu formulieren.

Wichtig für die Interpretation

Die Stufen sind beschreibende Orientierungsanker. Sie sind keine Schulnoten, keine objektiven Messwerte und kein Beleg für den Wert oder die Leistungsfähigkeit eines Menschen.

So lesen Sie die Orientierungsstufen

- Die Beschreibungen beziehen sich auf beobachtbares Erleben und Verhalten – nicht auf feste Persönlichkeitseigenschaften.
- Eine Ausprägung kann je nach Lebensbereich, Situation, Rolle und Belastung unterschiedlich sein.
- Entwicklung verläuft nicht zwingend linear. Menschen können Fortschritte machen, vorübergehend zurückfallen oder in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Muster zeigen.
- Stufe 5 ist weder für alle Skills noch zu jeder Zeit erforderlich. Entscheidend ist, welche Fähigkeit in der aktuellen Lebenssituation den größten Unterschied machen kann.
- Selbsteinschätzungen sollten möglichst mit konkreten Situationen und – wenn passend – mit Rückmeldungen anderer abgeglichen werden.

Methodische Einordnung und Grenzen

Der Kompetenzatlas ist eine konzeptionelle Synthese aus bestehenden Future-Skills-Frameworks, Erkenntnissen der Lebenszufriedenheits- und Entwicklungsforschung sowie Zukunftsszenarien. Die Stufenbeschreibungen dienen der Orientierung und Reflexion. Sie wurden nicht als psychometrische Skala validiert und dürfen nicht als diagnostisches Instrument oder als Grundlage automatisierter Personalentscheidungen verwendet werden.

Zwischen Kategorien und Skills bestehen bewusst Überschneidungen: Selbststeuerung beeinflusst beispielsweise Lernen, Beziehungen und den Umgang mit Unsicherheit. Solche Wechselwirkungen sind kein Fehler des Frameworks, sondern Ausdruck realer Entwicklungsprozesse.

Redaktioneller Hinweis zu dieser Ausgabe: Zwei in der Arbeitsdatei offensichtlich doppelt übernommene Stufenfolgen wurden für „Benennen und Einordnen emotionaler Zustände“ sowie „Annahme eigener Begrenzungen“ passend zu den jeweiligen Definitionen neu formuliert. Alle weiteren Skill-, Unterskill- und Stufenbeschreibungen wurden inhaltlich aus der zugrunde liegenden Übersicht übernommen.

Empfohlene Nutzung

Wählen Sie zunächst einen Future Skill und anschließend einen Unterskill aus. Prüfen Sie anhand konkreter Situationen, welche Beschreibung derzeit am ehesten passt. Formulieren Sie danach einen kleinen, beobachtbaren Entwicklungsschritt – statt möglichst viele Stufen oder Skills gleichzeitig erreichen zu wollen.

Die sechs Kategorien im Überblick

Lern- und Entwicklungscompetenzen	Lernbewusstsein & Selbstreflexion · Lernmotivation & Neugier · Lernstrategien & Selbststeuerung · Lerntransfer & Anwendung
Selbstkompetenzen	Selbstwahrnehmung & emotionale Selbstregulation · Selbstakzeptanz & innere Stabilität · Umgang mit Belastung & Resilienz · Sinn- & Werteorientierung
Sozial- und Beziehungskompetenzen	Beziehungsfähigkeit & Vertrauensaufbau · Empathie & Perspektivübernahme · Kommunikations- & Dialogfähigkeit · Konfliktfähigkeit & konstruktiver Umgang mit Spannungen
Kognitive und Problemlösungskompetenzen	Analytisches Denken & Problemerkennung · Systemdenken & Umgang mit Komplexität · Kritisches Denken & Urteilsfähigkeit · Kreative Problemlösung & Perspektivwechsel
Innovations- und Transformationskompetenzen	Veränderungsbereitschaft & Anpassungsfähigkeit · Zukunfts- & Möglichkeitsdenken · Kreativität & Innovationsfähigkeit · Umgang mit Ambiguität & Unsicherheit
Digitale und technologische Kompetenzen	Digitale Grundkompetenz & souveräner Umgang mit Technologie · Daten- & KI-Kompetenz (anwenderorientiert) · Automatisierungs- & Prozessverständnis · Digitale Ethik & Verantwortung

01 LERN- UND ENTWICKLUNGSKOMPETENZEN

Lernbewusstsein & Selbstreflexion

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Wahrnehmung des eigenen Erlebens

Die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und innere Spannungen wahrzunehmen – insbesondere in herausfordernden oder emotional aufgeladenen Situationen.

STUFE 1	Gefühle werden meist erst bemerkt, wenn sie stark eskalieren.
STUFE 2	Emotionen werden gelegentlich erkannt, oft im Nachhinein.
STUFE 3	Gefühle werden in ruhigen Situationen wahrgenommen, unter Stress weniger.
STUFE 4	Emotionen und körperliche Signale werden frühzeitig erkannt.
STUFE 5	Eigene innere Zustände werden kontinuierlich differenziert wahrgenommen.

2. Einordnung von Erfahrungen

Die Fähigkeit, Erlebnisse nicht nur als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten, sondern Zusammenhänge zu erkennen: Was ist passiert? In welchem Kontext? Was könnte dazu beigetragen haben?

STUFE 1	Erlebnisse werden schnell als gut/schlecht bewertet.
STUFE 2	Erste Ursachen werden erkannt, bleiben aber oberflächlich.
STUFE 3	Zusammenhänge werden reflektiert, wenn Zeit vorhanden ist.
STUFE 4	Mehrdimensionale Betrachtung von Situationen gelingt regelmäßig.
STUFE 5	Komplexe Ursachen und Muster werden systematisch erkannt.

3. Reflexion des eigenen Anteils

Die Fähigkeit, den eigenen Beitrag zu Situationen ehrlich zu betrachten – ohne Schuldzuweisung, aber auch ohne Ausweichen oder Rationalisierung.

STUFE 1	Verantwortung wird überwiegend externalisiert.
STUFE 2	Eigener Anteil wird selten anerkannt.
STUFE 3	Eigener Beitrag wird reflektiert, wenn bewusst danach gefragt wird.
STUFE 4	Verantwortung wird aktiv übernommen.
STUFE 5	Eigene Muster werden früh erkannt und bewusst reguliert.

4. Ableitung von Lernimpulsen

Die Fähigkeit, aus Reflexion realistische Schlüsse zu ziehen: Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen – oder bewusst beibehalten?

STUFE 1	Erfahrungen führen kaum zu konkreten Veränderungen.
STUFE 2	Vorsätze entstehen, bleiben aber vage.
STUFE 3	Einzelne konkrete Anpassungen werden vorgenommen.
STUFE 4	Lernschritte werden geplant und umgesetzt.
STUFE 5	Kontinuierlicher Verbesserungsprozess ist etabliert.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Lernbewusstsein & Selbstreflexion“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

02 LERN- UND ENTWICKLUNGSKOMPETENZEN

Lernmotivation & Neugier

Vier Underskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Innere Lernbereitschaft

Die Fähigkeit, sich mental auf Lernprozesse einzulassen – auch ohne unmittelbaren äußeren Druck oder klare Erfolgsaussichten

STUFE 1	Neues wird eher vermieden.
STUFE 2	Lernen erfolgt primär aus äußerem Druck.
STUFE 3	Lernbereitschaft besteht bei Interesse.
STUFE 4	Aktive Offenheit für Entwicklung.
STUFE 5	Entwicklung wird bewusst gesucht.

2. Neugier auf Zusammenhänge

Die Fähigkeit, über offensichtliche Antworten hinaus Fragen zu stellen: Warum ist etwas so? Wie hängt das mit anderem zusammen?

STUFE 1	Kaum Interesse an Hintergründen.
STUFE 2	Fragen entstehen situativ.
STUFE 3	Regelmäßige Suche nach Erklärungen.
STUFE 4	Komplexe Zusammenhänge werden aktiv erforscht.
STUFE 5	Systemisches Denken prägt das Lernen.

3. Umgang mit Unlust und Widerstand

Die Fähigkeit, Lernwiderstände wahrzunehmen und trotzdem handlungsfähig zu bleiben – ohne sich selbst zu zwingen oder zu blockieren

STUFE 1	Aufgaben werden häufig vermieden.
STUFE 2	Widerstand führt oft zu Aufschub.
STUFE 3	Aufgaben werden trotz Unlust erledigt.
STUFE 4	Strategien zur Überwindung werden genutzt.
STUFE 5	Selbstdisziplin ist stabil entwickelt.

4. Sinnbezug beim Lernen

Die Fähigkeit, einen persönlichen Sinn oder Nutzen im Lernen zu erkennen, selbst wenn dieser nicht sofort sichtbar ist

STUFE 1	Lernen wirkt bedeutungslos.
STUFE 2	Sinn wird nur bei unmittelbarem Nutzen gesehen.
STUFE 3	Relevanz wird teilweise erkannt.
STUFE 4	Lernen wird mit langfristigen Zielen verknüpft.
STUFE 5	Stark ausgeprägte intrinsische Sinnorientierung.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Underskills von „Lernmotivation & Neugier“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

03 LERN- UND ENTWICKLUNGSKOMPETENZEN

Lernstrategien & Selbststeuerung

Vier Underskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Zielklarheit im Lernen

Die Fähigkeit, Lernziele realistisch und sinnvoll zu formulieren: Was möchte ich gerade lernen – und warum?

STUFE 1	Kein klares Lernziel.
STUFE 2	Kurzfristige Zielsetzungen.
STUFE 3	Mittelfristige Orientierung vorhanden.
STUFE 4	Klare Prioritäten im Lernen.
STUFE 5	Strategisch ausgerichtete Entwicklungsplanung.

2. Auswahl geeigneter Lernwege

Die Fähigkeit, unterschiedliche Lernformen zu nutzen (Lesen, Ausprobieren, Austausch, Reflexion) und passend auszuwählen

STUFE 1	Einseitige Lernstrategie.
STUFE 2	Gelegentliche Anpassung.
STUFE 3	Mehrere Methoden werden genutzt.
STUFE 4	Methoden werden bewusst passend gewählt.
STUFE 5	Lernstrategien werden systematisch optimiert.

3. Aufmerksamkeits- und Energiesteuerung

Die Fähigkeit, Lernphasen an Konzentration, Tagesform und Belastung anzupassen – statt gegen sich selbst zu arbeiten.

STUFE 1	Hohe Ablenkbarkeit.
STUFE 2	Fokusphasen sind instabil.
STUFE 3	Strukturierte Arbeitsphasen möglich.
STUFE 4	Bewusste Energieplanung.
STUFE 5	Sehr effektives Selbstmanagement.

4. Umgang mit Unterbrechung und Rückschlägen

Die Fähigkeit, Lernabbrüche, Pausen oder Verzögerungen nicht als Scheitern zu bewerten, sondern als Teil des Prozesses

STUFE 1	Rückschläge führen häufig zum Abbruch.
STUFE 2	Motivation sinkt stark.
STUFE 3	Nach Pause erneuter Anlauf.
STUFE 4	Rückschläge werden konstruktiv verarbeitet.
STUFE 5	Rückschläge werden aktiv als Lernquelle genutzt.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Underskills von „Lernstrategien & Selbststeuerung“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

04 LERN- UND ENTWICKLUNGSKOMPETENZEN

Lerntransfer & Anwendung

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Erkennen von Anwendungssituationen

Die Fähigkeit, im Alltag Momente zu identifizieren, in denen Gelerntes relevant werden könnte

STUFE 1	Wissen bleibt isoliert.
STUFE 2	Transfer gelingt selten.
STUFE 3	Ähnliche Situationen werden erkannt.
STUFE 4	Transfer wird bewusst gesucht.
STUFE 5	Hohe Transferkompetenz über Kontexte hinweg.

2. Übersetzung in konkretes Handeln

Die Fähigkeit, abstrakte Einsichten in kleine, realistische Verhaltensänderungen zu überführen

STUFE 1	Erkenntnisse bleiben theoretisch.
STUFE 2	Umsetzung sporadisch.
STUFE 3	Einzelne bewusste Umsetzungsschritte.
STUFE 4	Systematische Umsetzung.
STUFE 5	Hohe Umsetzungskraft.

3. Experimentieren im Alltag

Die Fähigkeit, Neues auszuprobieren, ohne Perfektion zu erwarten – als Lernversuch, nicht als endgültige Lösung

STUFE 1	Kaum Bereitschaft zum Ausprobieren.
STUFE 2	Experimente nur bei geringem Risiko.
STUFE 3	Regelmäßiges Testen neuer Wege.
STUFE 4	Aktives Lernexperimentieren.
STUFE 5	Iteratives, bewusstes Entwicklungsverhalten.

4. Integration in Routinen

Die Fähigkeit, hilfreiche neue Verhaltensweisen schrittweise zu stabilisieren, ohne sie zu überfrachten

STUFE 1	Neue Verhaltensweisen versanden schnell.
STUFE 2	Kurzfristige Umsetzung.
STUFE 3	Teilweise Verankerung.
STUFE 4	Nachhaltige Integration.
STUFE 5	Neue Kompetenzen werden stabiler Bestandteil der Identität.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Lerntransfer & Anwendung“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

05 SELBSTKOMPETENZEN

Selbstwahrnehmung & emotionale Selbstregulation

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Wahrnehmung eigener Emotionen

Die Fähigkeit, eigene Gefühle frühzeitig zu erkennen – auch wenn sie diffus, widersprüchlich oder unangenehm sind

STUFE 1	Gefühle werden meist erst bei starker Eskalation bemerkt.
STUFE 2	Emotionen werden nachträglich erkannt.
STUFE 3	Gefühle werden in ruhigen Situationen wahrgenommen, unter Stress weniger.
STUFE 4	Emotionen werden frühzeitig erkannt, inklusive körperlicher Signale.
STUFE 5	Sehr differenzierte, kontinuierliche Selbstwahrnehmung innerer Zustände.

2. Benennen und Einordnen emotionaler Zustände

Die Fähigkeit, Gefühle sprachlich oder innerlich zu differenzieren: Bin ich ärgerlich, enttäuscht, überfordert oder verletzt?

STUFE 1	Gefühle werden kaum benannt oder nur unspezifisch als „gut“ oder „schlecht“ beschrieben.
STUFE 2	Grundlegende Gefühle können meist erst im Nachhinein benannt werden.
STUFE 3	Häufige emotionale Zustände werden in ruhigen Situationen differenziert eingeordnet.
STUFE 4	Auch komplexe oder widersprüchliche Gefühle werden zeitnah benannt und in ihrem Kontext verstanden.
STUFE 5	Emotionale Zustände werden differenziert, kontextsensibel und ohne vorschnelle Bewertung eingeordnet.

3. Abstand zwischen Gefühl und Handlung

Die Fähigkeit, einen inneren Moment der Wahl zu schaffen, bevor Gefühle in impulsives Handeln übergehen

STUFE 1	Impulsive Reaktionen dominieren.
STUFE 2	Verzögerung gelingt selten.
STUFE 3	In manchen Situationen gelingt Innehalten.
STUFE 4	Bewusste Reaktionswahl ist meist möglich.
STUFE 5	Auch unter Stress wird reflektiert gehandelt.

4. Regulation unter Belastung

Die Fähigkeit, auch in Stress-, Konflikt- oder Unsicherheitssituationen handlungsfähig zu bleiben

STUFE 1	Emotionale Überflutung führt zu Kontrollverlust.
STUFE 2	Beruhigung gelingt nur mit äußerer Hilfe.
STUFE 3	Einzelne Strategien werden genutzt.
STUFE 4	Bewährte Selbstregulationsstrategien werden aktiv angewendet.
STUFE 5	Hohe emotionale Selbststeuerung auch unter Druck

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Selbstwahrnehmung & emotionale Selbstregulation“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

06 SELBSTKOMPETENZEN

Selbstakzeptanz & innere Stabilität

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Annahme eigener Begrenzungen

Die Fähigkeit, persönliche Grenzen, Schwächen oder Abhängigkeiten anzuerkennen, ohne sich dafür abzuwerten

STUFE 1	Eigene Grenzen werden übergangen oder als persönliches Versagen abgewertet.
STUFE 2	Begrenzungen werden erst nach deutlicher Überforderung anerkannt.
STUFE 3	Eigene Grenzen werden situativ wahrgenommen, aber noch nicht verlässlich berücksichtigt.
STUFE 4	Begrenzungen werden realistisch akzeptiert und bei Entscheidungen einbezogen.
STUFE 5	Eigene Möglichkeiten und Grenzen werden flexibel, selbstwertschonend und situationsangemessen integriert.

2. Umgang mit Selbstzweifeln

Die Fähigkeit, innere Zweifel wahrzunehmen, ohne ihnen vollständig zu glauben oder von ihnen gesteuert zu werden

STUFE 1	Selbstzweifel führen schnell zu Rückzug.
STUFE 2	Zweifel dominieren längere Phasen.
STUFE 3	Zweifel werden erkannt, aber schwer reguliert.
STUFE 4	Zweifel werden konstruktiv reflektiert.
STUFE 5	Zweifel dienen als Lernimpuls statt als Blockade.

3. Innere Selbstunterstützung

Die Fähigkeit, sich selbst in belastenden Situationen wohlwollend zu begegnen – statt innerlich Druck oder Abwertung zu erzeugen

STUFE 1	Starke innere Selbstkritik.
STUFE 2	Selbstunterstützung gelingt selten.
STUFE 3	Teilweise wohlwollender innerer Dialog.
STUFE 4	Bewusst ermutigende Selbstansprache.
STUFE 5	Stabile, konstruktive innere Begleitung.

4. Stabilität jenseits äußerer Bestätigung

Die Fähigkeit, das eigene Selbstwertgefühl nicht ausschließlich an Leistung, Erfolg oder Anerkennung zu koppeln

STUFE 1	Starke Abhängigkeit von Lob oder Anerkennung.
STUFE 2	Stimmung schwankt stark mit Feedback.
STUFE 3	Teilweise unabhängige Selbstbewertung.
STUFE 4	Eigene Maßstäbe gewinnen an Bedeutung.
STUFE 5	Hohe innere Unabhängigkeit bei gleichzeitiger Offenheit für Feedback.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Selbstakzeptanz & innere Stabilität“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

07 SELBSTKOMPETENZEN

Umgang mit Belastung & Resilienz

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Früherkennung von Überlastung

Die Fähigkeit, körperliche, emotionale oder mentale Warnsignale rechtzeitig wahrzunehmen

STUFE 1	Überlastung wird erst bei Erschöpfung erkannt.
STUFE 2	Warnsignale werden verspätet bemerkt.
STUFE 3	Erste Frühindikatoren werden wahrgenommen.
STUFE 4	Belastungsmuster sind bekannt.
STUFE 5	Proaktive Anpassung vor kritischer Überlastung.

2. Aktive Regulation von Belastung

Die Fähigkeit, Belastung bewusst zu beeinflussen – durch Pausen, Priorisierung oder Abgrenzung

STUFE 1	Belastung wird ausgesessen.
STUFE 2	Entlastung erfolgt zufällig.
STUFE 3	Einzelne Entlastungsstrategien werden genutzt.
STUFE 4	Belastungsmanagement ist bewusst etabliert.
STUFE 5	Flexible, situationsangepasste Regulation.

3. Umgang mit Rückschlägen

Die Fähigkeit, Misserfolge oder Verluste zu verarbeiten, ohne dauerhaft handlungsunfähig zu werden

STUFE 1	Rückschläge führen zu Aufgabe.
STUFE 2	Längere Demotivation.
STUFE 3	Erholung nach Pause möglich.
STUFE 4	Rückschläge werden analysiert.
STUFE 5	Rückschläge stärken langfristige Entwicklung.

4. Wiederherstellung nach Belastung

Die Fähigkeit, nach anstrengenden Phasen bewusst zu regenerieren – körperlich wie mental

STUFE 1	Erholung dauert lange.
STUFE 2	Teilweise schnelle Erholung.
STUFE 3	Erholungsstrategien sind bekannt.
STUFE 4	Bewusste Regeneration wird eingeplant.
STUFE 5	Hohe psychische Regenerationsfähigkeit.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Umgang mit Belastung & Resilienz“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

08 SELBSTKOMPETENZEN

Sinn- & Werteorientierung

Vier Underskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Bewusstsein für eigene Werte

Die Fähigkeit, eigene Werte, Überzeugungen und Haltungen wahrzunehmen – auch wenn sie nicht immer explizit formuliert sind

STUFE 1	Eigene Werte sind unklar.
STUFE 2	Werte werden situativ übernommen.
STUFE 3	Erste bewusste Werteorientierung.
STUFE 4	Klare persönliche Wertestruktur.
STUFE 5	Entscheidungen sind konsequent wertebasiert.

2. Sinnzuschreibung im Alltag

Die Fähigkeit, Tätigkeiten, Beziehungen oder Lebensphasen in einen persönlichen Bedeutungszusammenhang einzuordnen

STUFE 1	Alltag wirkt oft bedeutungslos.
STUFE 2	Sinn wird nur in großen Ereignissen gesehen.
STUFE 3	Einzelne Tätigkeiten werden als sinnvoll erlebt.
STUFE 4	Regelmäßige bewusste Sinnzuschreibung.
STUFE 5	Starke innere Kohärenz zwischen Alltag und Lebenszielen.

3. Umgang mit Zielkonflikten

Die Fähigkeit, Spannungen zwischen unterschiedlichen Werten (z. B. Leistung und Beziehung, Sicherheit und Freiheit) auszuhalten und bewusst zu balancieren

STUFE 1	Zielkonflikte führen zu Vermeidung.
STUFE 2	Entscheidungen werden aufgeschoben.
STUFE 3	Abwägung gelingt teilweise.
STUFE 4	Zielkonflikte werden bewusst priorisiert.
STUFE 5	Hohe Integrationsfähigkeit widersprüchlicher Ziele.

4. Ausrichtung von Entscheidungen

Die Fähigkeit, Entscheidungen nicht nur nach kurzfristigem Nutzen, sondern nach langfristiger Stimmigkeit zu treffen

STUFE 1	Entscheidungen erfolgen impulsiv oder fremdgesteuert.
STUFE 2	Entscheidungen sind kurzfristig orientiert.
STUFE 3	Mittelfristige Orientierung vorhanden.
STUFE 4	Entscheidungen sind strategisch und wertebasiert.
STUFE 5	Hohe Konsistenz zwischen Werten, Zielen und Handlungen.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Underskills von „Sinn- & Werteorientierung“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

09 SOZIAL- UND BEZIEHUNGSKOMPETENZEN

Beziehungsfähigkeit & Vertrauensaufbau

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Aufbau von Nähe und Kontakt

Die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen, Interesse zu zeigen und erste Verbindung herzustellen – verbal wie nonverbal

STUFE 1	Kontaktaufnahme fällt schwer; Distanz dominiert.
STUFE 2	Nähe entsteht meist nur bei starker Initiative anderer.
STUFE 3	Kontakt gelingt in vertrauten Kontexten.
STUFE 4	Aktive und authentische Kontaktgestaltung.
STUFE 5	Hohe Fähigkeit, schnell vertrauensvolle Verbindung aufzubauen.

2. Verlässlichkeit und Konsistenz

Die Fähigkeit, Zusagen einzuhalten, Erwartungen transparent zu machen und berechenbar zu handeln

STUFE 1	Zusagen werden häufig nicht eingehalten.
STUFE 2	Verlässlichkeit ist situativ.
STUFE 3	Grundsätzlich zuverlässig, bei Stress schwankend.
STUFE 4	Hohe Verbindlichkeit auch unter Druck.
STUFE 5	Sehr konsistente, berechenbare Vertrauensbasis.

3. Umgang mit Verletzlichkeit

Die Fähigkeit, eigene Unsicherheiten oder Grenzen zu zeigen, ohne sich zu entblößen oder abhängig zu machen

STUFE 1	Verletzlichkeit wird vermieden oder abgewehrt.
STUFE 2	Eigene Unsicherheit wird ungern gezeigt.
STUFE 3	In sicheren Beziehungen teilweise Offenheit.
STUFE 4	Bewusster Umgang mit eigener Verletzlichkeit.
STUFE 5	Verletzlichkeit wird als Stärke integriert.

4. Pflege von Beziehungen über Zeit

Die Fähigkeit, Beziehungen aktiv zu gestalten – auch jenseits akuter Anlässe oder gemeinsamer Aufgaben

STUFE 1	Beziehungen werden passiv geführt.
STUFE 2	Kontaktpflege erfolgt unregelmäßig.
STUFE 3	Bewusstes Halten wichtiger Kontakte.
STUFE 4	Aktive Beziehungsarbeit über Lebensphasen hinweg.
STUFE 5	Langfristig stabile, gewachsene Beziehungen.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Beziehungsfähigkeit & Vertrauensaufbau“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

10 SOZIAL- UND BEZIEHUNGSKOMPETENZEN

Empathie & Perspektivübernahme

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Emotionale Resonanz

Die Fähigkeit, emotionale Zustände anderer wahrzunehmen – auch wenn sie nicht explizit ausgesprochen werden

STUFE 1	Gefühle anderer werden kaum wahrgenommen.
STUFE 2	Emotionen werden erst spät bemerkt.
STUFE 3	Emotionale Stimmung wird erkannt.
STUFE 4	Feinfühligke Resonanz auf emotionale Zustände.
STUFE 5	Hohe emotionale Synchronisierung mit anderen

2. Kognitive Perspektivübernahme

Die Fähigkeit, sich gedanklich in die Sichtweisen, Interessen oder Hintergründe anderer hineinzusetzen

STUFE 1	Eigene Sichtweise dominiert stark.
STUFE 2	Andere Perspektiven werden schwer nachvollzogen.
STUFE 3	Perspektivwechsel gelingt mit Anstrengung.
STUFE 4	Unterschiedliche Sichtweisen werden bewusst integriert.
STUFE 5	Hohe Fähigkeit, komplexe Perspektiven gleichzeitig zu halten.

3. Unterscheidung von Eigenem und Fremdem

Die Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, ohne die eigenen Gefühle, Grenzen oder Bewertungen zu verlieren

STUFE 1	Gefühle anderer werden mit eigenen vermischt.
STUFE 2	Schwierige Abgrenzung bei starken Emotionen.
STUFE 3	Grundlegende Differenzierung möglich.
STUFE 4	Klare emotionale Selbst- und Fremdagrenzung.
STUFE 5	Empathie bei gleichzeitiger stabiler Selbstgrenze.

4. Empathisches Handeln

Die Fähigkeit, Verständnis im Verhalten sichtbar werden zu lassen – durch Sprache, Haltung oder Entscheidungen

STUFE 1	Mitgefühl bleibt auf Gedankenebene.
STUFE 2	Unterstützung erfolgt unregelmäßig.
STUFE 3	Situativ unterstützendes Verhalten.
STUFE 4	Bewusste Hilfsbereitschaft im Alltag.
STUFE 5	Proaktive, fein abgestimmte Unterstützung.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Empathie & Perspektivübernahme“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

11 SOZIAL- UND BEZIEHUNGSKOMPETENZEN

Kommunikations- & Dialogfähigkeit

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Klarheit im Ausdruck

Die Fähigkeit, eigene Gedanken, Anliegen und Gefühle verständlich, strukturiert und situationsangemessen zu formulieren

STUFE 1	Gedanken bleiben unklar oder indirekt.
STUFE 2	Aussagen sind häufig missverständlich.
STUFE 3	Grundsätzlich verständliche Kommunikation.
STUFE 4	Präzise und situationsangemessene Ausdrucksweise.
STUFE 5	Hohe Klarheit auch bei komplexen Themen.

2. Aktives Zuhören

Die Fähigkeit, anderen aufmerksam zuzuhören – nicht um zu antworten, sondern um zu verstehen

STUFE 1	Zuhören erfolgt oberflächlich oder unterbrechend.
STUFE 2	Aufmerksamkeit schwankt stark.
STUFE 3	Zuhören gelingt in ruhigen Situationen.
STUFE 4	Bewusstes, reflektierendes Zuhören.
STUFE 5	Tiefe Aufnahme und Spiegelung von Inhalten und Emotionen.

3. Umgang mit Missverständnissen

Die Fähigkeit, Unklarheiten anzusprechen, nachzufragen und Bedeutungen gemeinsam zu klären

STUFE 1	Missverständnisse führen zu Rückzug oder Angriff.
STUFE 2	Klärung wird vermieden.
STUFE 3	Klärung erfolgt auf Nachfrage.
STUFE 4	Aktive Aufklärung von Unklarheiten.
STUFE 5	Missverständnisse werden konstruktiv als Lernchance genutzt.

4. Dialog unter Spannung

Die Fähigkeit, auch bei Meinungsverschiedenheiten oder emotionaler Ladung im Gespräch zu bleiben

STUFE 1	Gespräche eskalieren schnell.
STUFE 2	Spannung wird vermieden.
STUFE 3	Teilweise dialogfähig unter Druck.
STUFE 4	Strukturierte Gesprächsführung bei Konflikten.
STUFE 5	Hohe Dialogfähigkeit auch bei starken Emotionen.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Kommunikations- & Dialogfähigkeit“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

12 SOZIAL- UND BEZIEHUNGSKOMPETENZEN

Konfliktfähigkeit & konstruktiver Umgang mit Spannungen

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Wahrnehmung von Spannungen

Die Fähigkeit, Konflikte und unterschwellige Spannungen frühzeitig zu erkennen – auch wenn sie nicht offen ausgesprochen werden

STUFE 1	Spannungen werden ignoriert.
STUFE 2	Konflikte werden erst spät bemerkt.
STUFE 3	Spannungen werden erkannt, aber selten benannt.
STUFE 4	Frühzeitige Wahrnehmung und Einordnung.
STUFE 5	Sehr feines Gespür für Konfliktodynamiken.

2. Umgang mit eigenen Konfliktmustern

Die Fähigkeit, eigene typische Reaktionen auf Konflikte zu erkennen (z. B. Rückzug, Angriff, Anpassung)

STUFE 1	Unbewusste Wiederholung alter Muster.
STUFE 2	Muster werden selten reflektiert.
STUFE 3	Erste bewusste Auseinandersetzung.
STUFE 4	Aktive Veränderung eigener Reaktionsmuster.
STUFE 5	Hohe Selbststeuerung im Konflikt.

3. Konstruktive Konfliktansprache

Die Fähigkeit, Spannungen anzusprechen, ohne zu eskalieren oder zu verletzen

STUFE 1	Konflikte werden aggressiv oder passiv angesprochen.
STUFE 2	Schwierigkeit, Anliegen klar zu formulieren.
STUFE 3	Grundlegende Ich-Botschaften möglich.
STUFE 4	Klare, respektvolle Ansprache von Konflikten.
STUFE 5	Konfliktansprache fördert Beziehung statt Eskalation.

4. Aushalten ungelöster Konflikte

Die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten, wenn keine schnelle Lösung möglich ist – ohne Beziehung oder Selbstwert zu beschädigen

STUFE 1	Ungelöste Konflikte erzeugen starke innere Unruhe.
STUFE 2	Drang zu schneller Lösung oder Vermeidung.
STUFE 3	Kurzzeitiges Aushalten möglich.
STUFE 4	Bewusstes Ertragen von Ambivalenz.
STUFE 5	Hohe Toleranz für ungelöste Spannungen ohne Beziehungsschädigung.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Konfliktfähigkeit & konstruktiver Umgang mit Spannungen“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

13 KOGNITIVE UND PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZEN

Analytisches Denken & Problemerkennung

Vier Underskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Strukturieren von Situationen

Die Fähigkeit, komplexe oder diffuse Situationen gedanklich zu ordnen: Was gehört zusammen? Was ist wesentlich? Was ist Hintergrundrauschen?

STUFE 1	Situationen wirken schnell chaotisch oder überwältigend.
STUFE 2	Erste Ordnung gelingt nur mit externer Hilfe.
STUFE 3	Grundlegende Strukturierung in überschaubaren Kontexten.
STUFE 4	Klare Gliederung auch komplexerer Situationen.
STUFE 5	Schnelle, präzise Strukturierung auch unter Druck.

2. Unterscheidung von Symptomen und Ursachen

Die Fähigkeit, zwischen sichtbaren Effekten und zugrunde liegenden Problemen zu unterscheiden

STUFE 1	Reagiert primär auf sichtbare Symptome.
STUFE 2	Ursachen werden selten hinterfragt.
STUFE 3	Erste Unterscheidung bei bewusster Reflexion.
STUFE 4	Systematische Ursachenanalyse.
STUFE 5	Tiefes Verständnis von Kausalzusammenhängen.

3. Erkennen von Mustern und Zusammenhängen

Die Fähigkeit, Wiederholungen, Abhängigkeiten oder Dynamiken über einzelne Ereignisse hinaus zu erkennen

STUFE 1	Ereignisse werden isoliert betrachtet.
STUFE 2	Muster werden nur rückblickend erkannt.
STUFE 3	Wiederkehrende Zusammenhänge werden identifiziert.
STUFE 4	Aktives Erkennen systematischer Muster.
STUFE 5	Hohe Mustererkennungsfähigkeit über Kontexte hinweg.

4. Formulieren relevanter Fragestellungen

Die Fähigkeit, die „richtige Frage“ zu stellen – statt vorschnell nach Antworten zu suchen

STUFE 1	Bleibt bei oberflächlichen Fragen.
STUFE 2	Fragen sind häufig unpräzise.
STUFE 3	Situativ zielführende Fragestellungen.
STUFE 4	Präzise, strukturierte Kernfragen.
STUFE 5	Strategische Fragestellungen, die neue Perspektiven eröffnen.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Underskills von „Analytisches Denken & Problemerkennung“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

14 KOGNITIVE UND PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZEN

Systemdenken & Umgang mit Komplexität

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Denken in Wechselwirkungen

Die Fähigkeit, Zusammenhänge zwischen Akteuren, Faktoren und Ebenen zu erkennen – statt in einfachen Ursache-Wirkung-Ketten zu denken

STUFE 1	Betrachtet Zusammenhänge linear.
STUFE 2	Wechselwirkungen werden selten bedacht.
STUFE 3	Grundlegendes Verständnis von gegenseitigen Einflüssen.
STUFE 4	Aktives Einbeziehen von Rückkopplungen.
STUFE 5	Souveräner Umgang mit komplexen Systemdynamiken.

2. Umgang mit Nicht-Linearität

Die Fähigkeit, anzuerkennen, dass kleine Veränderungen große Wirkungen haben können – und umgekehrt

STUFE 1	Erwartet lineare Ursache-Wirkung-Beziehungen.
STUFE 2	Irritation bei unerwarteten Effekten.
STUFE 3	Akzeptiert nicht-lineare Entwicklungen.
STUFE 4	Plant unter Annahme nicht-linearer Dynamik.
STUFE 5	Nutzt Nicht-Linearität strategisch.

3. Berücksichtigung zeitlicher Effekte

Die Fähigkeit, Verzögerungen, langfristige Folgen und Pfadabhängigkeiten mitzudenken

STUFE 1	Fokus auf kurzfristige Effekte.
STUFE 2	Langfristige Folgen werden selten berücksichtigt.
STUFE 3	Mittelfristige Auswirkungen werden bedacht.
STUFE 4	Systematische Einplanung langfristiger Konsequenzen.
STUFE 5	Denken in Zeiträumen und Entwicklungsphasen.

4. Umgang mit Unsicherheit und Unvollständigkeit

Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, obwohl Informationen begrenzt, widersprüchlich oder vorläufig sind

STUFE 1	Handlungsblockade bei fehlenden Informationen.
STUFE 2	Starke Entscheidungsunsicherheit.
STUFE 3	Handeln trotz begrenzter Daten möglich.
STUFE 4	Strukturierte Entscheidungen unter Unsicherheit.
STUFE 5	Hohe Ambiguitätstoleranz.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Systemdenken & Umgang mit Komplexität“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

15 KOGNITIVE UND PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZEN

Kritisches Denken & Urteilsfähigkeit

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Prüfung von Informationen und Quellen

Die Fähigkeit, Herkunft, Qualität und Interessen hinter Informationen einzuschätzen

STUFE 1	Informationen werden ungeprüft übernommen.
STUFE 2	Erste Skepsis, aber wenig systematische Prüfung.
STUFE 3	Grundlegende Quellenkritik.
STUFE 4	Aktive Validierung von Informationen.
STUFE 5	Hohe Medien- und Informationskompetenz.

2. Erkennen von Annahmen und Denkfehlern

Die Fähigkeit, implizite Annahmen, Vereinfachungen oder kognitive Verzerrungen zu erkennen – bei anderen wie bei sich selbst

STUFE 1	Eigene Annahmen werden selten hinterfragt.
STUFE 2	Denkfehler werden meist erst nach Hinweis erkannt.
STUFE 3	Erste bewusste Reflexion eigener Biases.
STUFE 4	Aktive Identifikation kognitiver Verzerrungen.
STUFE 5	Systematische Bias-Kontrolle.

3. Abwägen von Argumenten und Perspektiven

Die Fähigkeit, unterschiedliche Sichtweisen fair zu betrachten, ohne sie vorschnell zu bewerten

STUFE 1	Bevorzugt einseitige Sichtweisen.
STUFE 2	Andere Perspektiven werden emotional bewertet.
STUFE 3	Grundlegendes Abwägen möglich.
STUFE 4	Strukturierte Argumentationsanalyse.
STUFE 5	Souveräne Integration widersprüchlicher Positionen.

4. Bildung eines reflektierten Urteils

Die Fähigkeit, auf Basis begrenzter Informationen eine vorläufige, begründete Entscheidung zu treffen – und sie bei neuen Erkenntnissen anzupassen

STUFE 1	Urteile entstehen impulsiv.
STUFE 2	Meinungen ändern sich stark situativ.
STUFE 3	Urteile werden teilweise begründet.
STUFE 4	Klare, differenzierte Urteilsbildung.
STUFE 5	Reflektierte, konsistente Entscheidungsfähigkeit.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Kritisches Denken & Urteilsfähigkeit“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

16 KOGNITIVE UND PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZEN

Kreative Problemlösung & Perspektivwechsel

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Loslösen von bestehenden Denkannahmen

Die Fähigkeit, eigene Selbstverständlichkeiten, Routinen und implizite Regeln zu hinterfragen

STUFE 1	Starkes Festhalten an bekannten Denkmustern.
STUFE 2	Neue Ansätze erzeugen Widerstand.
STUFE 3	Gelegentliche Offenheit für neue Perspektiven.
STUFE 4	Bewusstes Hinterfragen bestehender Denkschemata.
STUFE 5	Hohe kognitive Flexibilität.

2. Einnehmen alternativer Perspektiven

Die Fähigkeit, Situationen aus ungewohnten Blickwinkeln zu betrachten – etwa aus Sicht anderer Personen, Rollen oder Zeiträume

STUFE 1	Eigene Sicht dominiert.
STUFE 2	Perspektivwechsel nur mit Anleitung.
STUFE 3	Gelegentlicher Perspektivwechsel.
STUFE 4	Aktive Suche nach alternativen Sichtweisen.
STUFE 5	Systematische Perspektivrotation.

3. Generieren von Lösungsoptionen

Die Fähigkeit, mehrere mögliche Lösungswege zu entwickeln, ohne sich früh auf eine Variante festzulegen

STUFE 1	Fixierung auf eine Lösung.
STUFE 2	Wenige Alternativen werden bedacht.
STUFE 3	Mehrere Optionen werden entwickelt.
STUFE 4	Kreative Lösungsvielfalt.
STUFE 5	Hohe Innovations- und Ideengenerierungskraft.

4. Experimentieren und Ausprobieren

Die Fähigkeit, neue Ideen in kleinen, risikoarmen Schritten zu testen – ohne Anspruch auf sofortige Perfektion

STUFE 1	Vermeidung von Experimenten.
STUFE 2	Zögerliches Testen neuer Wege.
STUFE 3	Situatives Ausprobieren.
STUFE 4	Aktives Experimentieren als Lernstrategie.
STUFE 5	Iteratives Testen mit systematischer Auswertung.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Kreative Problemlösung & Perspektivwechsel“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

17 INNOVATIONS- UND TRANSFORMATIONSKOMPETENZEN

Veränderungsbereitschaft & Anpassungsfähigkeit

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Akzeptanz von Veränderung

Die Fähigkeit, Veränderungen als Realität anzuerkennen – auch wenn sie unerwünscht, unbequem oder mit Verlust verbunden sind

STUFE 1	Veränderung wird primär als Bedrohung erlebt.
STUFE 2	Widerstand dominiert, Anpassung erfolgt nur unter Druck.
STUFE 3	Veränderungen werden nach anfänglicher Skepsis akzeptiert.
STUFE 4	Grundsätzlich offene Haltung gegenüber Wandel.
STUFE 5	Veränderung wird als natürlicher Bestandteil von Entwicklung verstanden.

2. Loslassen von Gewohntem

Die Fähigkeit, Routinen, Rollenbilder oder Selbstverständnisse zu hinterfragen und gegebenenfalls aufzugeben

STUFE 1	Starkes Festhalten an Routinen und bekannten Strukturen.
STUFE 2	Loslassen fällt emotional schwer.
STUFE 3	Gewohntes kann schrittweise aufgegeben werden.
STUFE 4	Bewusstes Prüfen, was noch sinnvoll ist.
STUFE 5	Hohe Fähigkeit, sich von Überholtem zu trennen.

3. Flexibilität im Denken und Handeln

Die Fähigkeit, Vorgehensweisen, Pläne oder Erwartungen anzupassen, wenn sich Rahmenbedingungen ändern

STUFE 1	Stark rigides Denken.
STUFE 2	Anpassung nur bei äußerem Druck.
STUFE 3	Situative Flexibilität.
STUFE 4	Aktive Anpassungsfähigkeit.
STUFE 5	Hohe mentale Beweglichkeit auch unter Stress.

4. Aktives Gestalten von Übergängen

Die Fähigkeit, Übergangsphasen bewusst zu strukturieren – statt ihnen passiv ausgeliefert zu sein

STUFE 1	Übergänge werden passiv durchlebt.
STUFE 2	Anpassung erfolgt reaktiv.
STUFE 3	Erste aktive Vorbereitung auf neue Phasen.
STUFE 4	Bewusste Gestaltung von Übergängen.
STUFE 5	Proaktive Übergangsplanung.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Veränderungsbereitschaft & Anpassungsfähigkeit“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

18 INNOVATIONS- UND TRANSFORMATIONSKOMPETENZEN

Zukunfts- & Möglichkeitsdenken

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Vorstellungsfähigkeit für alternative Zukünfte

Die Fähigkeit, sich unterschiedliche Entwicklungsverläufe vorzustellen – jenseits von Wunschdenken oder Angst

STUFE 1	Starke Fixierung auf Gegenwart oder Vergangenheit.
STUFE 2	Zukunft wird nur als Verlängerung des Bekannten gedacht.
STUFE 3	Erste Szenarienbildung möglich.
STUFE 4	Mehrere mögliche Zukünfte werden durchdacht.
STUFE 5	Differenziertes Szenariodenken.

2. Umgang mit Unsicherheit und Offenheit

Die Fähigkeit, Zukunft als offen zu begreifen, ohne in Lähmung oder Beliebigkeit zu verfallen

STUFE 1	Starkes Bedürfnis nach Klarheit und Kontrolle.
STUFE 2	Unsicherheit erzeugt Handlungshemmung.
STUFE 3	Ambivalenz wird teilweise ausgehalten.
STUFE 4	Offenheit gegenüber offenen Prozessen.
STUFE 5	Hohe Ambiguitätstoleranz.

3. Einordnung von Trends und Signalen

Die Fähigkeit, technologische, gesellschaftliche oder persönliche Entwicklungen wahrzunehmen und einzuordnen

STUFE 1	Veränderungen werden spät wahrgenommen.
STUFE 2	Einzelne Trends werden isoliert betrachtet.
STUFE 3	Grundlegende Trendanalyse möglich.
STUFE 4	Systematische Beobachtung von Entwicklungen.
STUFE 5	Frühzeitiges Erkennen von Mustern.

4. Ableitung von Handlungsoptionen

Die Fähigkeit, aus möglichen Zukünften sinnvolle heutige Schritte abzuleiten – ohne sich festzulegen

STUFE 1	Handlungsblockade bei Veränderung.
STUFE 2	Wenige reaktive Optionen.
STUFE 3	Mehrere Handlungsmöglichkeiten werden entwickelt.
STUFE 4	Strukturierte Ableitung realistischer Optionen.
STUFE 5	Strategische Priorisierung von Handlungspfaden.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Zukunfts- & Möglichkeitsdenken“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

19 INNOVATIONS- UND TRANSFORMATIONSKOMPETENZEN

Kreativität & Innovationsfähigkeit

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Ideengenerierung

Die Fähigkeit, neue Gedanken, Ansätze oder Kombinationen zu entwickeln – auch jenseits des Naheliegenden

STUFE 1	Geringe Ideenvielfalt.
STUFE 2	Ideen entstehen nur mit Anleitung.
STUFE 3	Situative Kreativität.
STUFE 4	Regelmäßige Ideengenerierung.
STUFE 5	Hohe kreative Produktivität.

2. Verbindung von Bestehendem und Neuem

Die Fähigkeit, vorhandenes Wissen, Erfahrungen oder Ressourcen neu zu kombinieren

STUFE 1	Neues wird isoliert betrachtet.
STUFE 2	Verknüpfungen entstehen zufällig.
STUFE 3	Erste bewusste Kombinationen.
STUFE 4	Systematische Synthese unterschiedlicher Elemente.
STUFE 5	Innovative Integration von Alt und Neu.

3. Umsetzungskompetenz

Die Fähigkeit, Ideen weiterzuentwickeln, zu konkretisieren und in erste Schritte zu übersetzen

STUFE 1	Ideen bleiben theoretisch.
STUFE 2	Umsetzung scheitert an Planung.
STUFE 3	Teilweise Realisierung möglich.
STUFE 4	Strukturierte Umsetzung.
STUFE 5	Hohe Umsetzungsstärke auch bei Widerständen.

4. Umgang mit Unvollkommenheit und Feedback

Die Fähigkeit, unfertige Ideen zu zeigen, Rückmeldungen zu integrieren und weiterzulernen

STUFE 1	Perfektionismus oder Vermeidung.
STUFE 2	Feedback wird defensiv aufgenommen.
STUFE 3	Teilweise konstruktive Nutzung.
STUFE 4	Aktives Einholen von Feedback.
STUFE 5	Iteratives Verbessern als Normalität.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Kreativität & Innovationsfähigkeit“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

20 INNOVATIONS- UND TRANSFORMATIONSKOMPETENZEN

Umgang mit Ambiguität & Unsicherheit

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Aushalten von Widersprüchen

Die Fähigkeit, mehrere – auch gegensätzliche – Perspektiven gleichzeitig bestehen zu lassen

STUFE 1	Bedürfnis nach eindeutigen Antworten.
STUFE 2	Widersprüche erzeugen Unruhe.
STUFE 3	Ambivalenz wird teilweise akzeptiert.
STUFE 4	Widersprüche werden integriert.
STUFE 5	Hohe Dialektikfähigkeit.

2. Emotionale Selbstregulation bei Unsicherheit

Die Fähigkeit, innere Unruhe, Angst oder Kontrollverlust wahrzunehmen, ohne davon gesteuert zu werden

STUFE 1	Starke emotionale Reaktivität.
STUFE 2	Unsicherheit führt zu Stressreaktionen.
STUFE 3	Teilweise Regulation möglich.
STUFE 4	Bewusste Emotionssteuerung.
STUFE 5	Stabilität auch unter anhaltender Unklarheit.

3. Handlungsfähigkeit ohne vollständige Klarheit

Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, obwohl Informationen unvollständig oder widersprüchlich sind

STUFE 1	Handeln erst bei vollständiger Information.
STUFE 2	Zögerliches Entscheiden.
STUFE 3	Entscheidungen bei ausreichender Klarheit.
STUFE 4	Handlungsfähigkeit bei 60–70 % Klarheit.
STUFE 5	Mut zu iterativem Handeln.

4. Offenheit für Kurskorrekturen

Die Fähigkeit, Entscheidungen als vorläufig zu verstehen und bei neuen Erkenntnissen anzupassen

STUFE 1	Starkes Festhalten an einmal getroffenen Entscheidungen.
STUFE 2	Kurswechsel nur unter Druck.
STUFE 3	Teilweise Anpassungsbereitschaft.
STUFE 4	Regelmäßige Überprüfung von Strategien.
STUFE 5	Iteratives Navigieren als Grundprinzip.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Umgang mit Ambiguität & Unsicherheit“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

21 DIGITALE UND TECHNOLOGISCHE KOMPETENZEN

Digitale Grundkompetenz & souveräner Umgang mit Technologie

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Grundverständnis digitaler Systeme

Die Fähigkeit, grob zu verstehen, wie digitale Anwendungen, Plattformen und Systeme funktionieren – ohne technische Details

STUFE 1	Digitale Systeme werden als „Black Box“ erlebt.
STUFE 2	Basisbedienung möglich, Funktionsweise unklar.
STUFE 3	Grundprinzipien (z. B. Daten, Algorithmen) werden verstanden.
STUFE 4	Zusammenhänge zwischen Systemkomponenten sind nachvollziehbar.
STUFE 5	Digitale Logiken werden durchdrungen und reflektiert.

2. Zweckorientierte Nutzung digitaler Werkzeuge

Die Fähigkeit, digitale Tools gezielt einzusetzen, um Aufgaben zu erleichtern, statt zusätzliche Komplexität zu erzeugen

STUFE 1	Nutzung eher impulsiv oder fremdgesteuert.
STUFE 2	Werkzeuge werden genutzt, aber ineffizient.
STUFE 3	Bewusste Auswahl geeigneter Tools.
STUFE 4	Klare Zielorientierung bei digitaler Nutzung.
STUFE 5	Digitale Werkzeuge werden strategisch eingesetzt.

3. Selbststeuerung im digitalen Raum

Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit, Zeit und Nutzung digitaler Medien bewusst zu regulieren

STUFE 1	Hohe Ablenkbarkeit.
STUFE 2	Digitale Nutzung schwer regulierbar.
STUFE 3	Situative Selbstkontrolle.
STUFE 4	Bewusste Steuerung von Zeit & Aufmerksamkeit.
STUFE 5	Digitale Souveränität mit klaren Grenzen.

4. Umgang mit digitalen Risiken

Die Fähigkeit, Risiken wie Abhängigkeit, Ablenkung, Datenschutzprobleme oder Überforderung zu erkennen und einzuordnen

STUFE 1	Geringes Risikobewusstsein.
STUFE 2	Reaktive Vorsicht.
STUFE 3	Grundlegende Sicherheitsmaßnahmen.
STUFE 4	Aktives Risikomanagement (Datenschutz etc.).
STUFE 5	Reflektierter, präventiver Umgang mit Risiken.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Digitale Grundkompetenz & souveräner Umgang mit Technologie“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

22 DIGITALE UND TECHNOLOGISCHE KOMPETENZEN

Daten- & KI-Kompetenz (anwenderorientiert)

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Grundverständnis von KI und datenbasierten Systemen

Die Fähigkeit, grob zu verstehen, wie KI-Systeme funktionieren, worauf sie basieren und wo ihre Grenzen liegen

STUFE 1	KI wird mystifiziert oder verteufelt.
STUFE 2	Oberflächliches Verständnis.
STUFE 3	Grundprinzipien sind bekannt.
STUFE 4	Grenzen und Potenziale werden differenziert eingeschätzt.
STUFE 5	KI-Systeme werden kritisch reflektiert.

2. Sinnvolle Interaktion mit KI-Systemen

Die Fähigkeit, Aufgaben klar zu formulieren, Ergebnisse einzuordnen und mit KI iterativ zu arbeiten

STUFE 1	Kaum Nutzung oder unkritische Übernahme.
STUFE 2	Einfache Prompts ohne Struktur.
STUFE 3	Bewusste Nutzung für definierte Aufgaben.
STUFE 4	Iteratives Arbeiten mit KI.
STUFE 5	Strategische Mensch-KI-Kollaboration.

3. Bewertung von Ergebnissen und Verzerrungen

Die Fähigkeit, KI-Ergebnisse kritisch zu prüfen, Fehler zu erkennen und Verzerrungen zu hinterfragen

STUFE 1	Ergebnisse werden ungeprüft übernommen.
STUFE 2	Einzelne Zweifel entstehen.
STUFE 3	Grundlegende Plausibilitätsprüfung.
STUFE 4	Bewusste Bias-Erkennung.
STUFE 5	Systematische Quellen- & Biasanalyse.

4. Integration von KI in eigene Arbeits- und Lebensprozesse

Die Fähigkeit, KI gezielt einzusetzen, um Zeit, Qualität oder Entscheidungsspielräume zu verbessern

STUFE 1	Keine Integration.
STUFE 2	Gelegentliche Nutzung.
STUFE 3	KI unterstützt Teilprozesse.
STUFE 4	KI wird bewusst in Routinen integriert.
STUFE 5	Prozessoptimierung durch KI.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Daten- & KI-Kompetenz (anwenderorientiert)“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

23 DIGITALE UND TECHNOLOGISCHE KOMPETENZEN

Automatisierungs- & Prozessverständnis

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Erkennen wiederkehrender Abläufe

Die Fähigkeit, Routinen, Wiederholungen und typische Abfolgen im Alltag oder Beruf zu identifizieren

STUFE 1	Routinen bleiben unbewusst.
STUFE 2	Wiederholungen werden bemerkt, aber nicht analysiert.
STUFE 3	Wiederkehrende Muster werden identifiziert.
STUFE 4	Systematische Analyse von Abläufen.
STUFE 5	Proaktive Prozessbeobachtung.

2. Strukturieren von Prozessen

Die Fähigkeit, Abläufe gedanklich zu ordnen: Was passiert wann, warum und mit welchem Ziel?

STUFE 1	Abläufe verlaufen ungeordnet.
STUFE 2	Teilweise Strukturierung.
STUFE 3	Einfache Prozessmodelle möglich.
STUFE 4	Klare Strukturierung komplexer Abläufe.
STUFE 5	Systematische Prozessarchitektur.

3. Bewertung von Automatisierungspotenzialen

Die Fähigkeit, einzuschätzen, welche Schritte sinnvoll unterstützt oder vereinfacht werden können – und welche nicht

STUFE 1	Keine Überlegungen zur Automatisierung.
STUFE 2	Vereinzelte Ideen.
STUFE 3	Wiederkehrende Aufgaben werden geprüft.
STUFE 4	Bewusste Analyse von Effizienzpotenzialen.
STUFE 5	Strategische Automatisierungsentscheidungen.

4. Zusammenspiel von Mensch und Technologie

Die Fähigkeit, klar zu entscheiden, was automatisiert wird und wo menschliches Urteilsvermögen unverzichtbar bleibt

STUFE 1	Technologie ersetzt oder dominiert.
STUFE 2	Konkurrenzdenken zwischen Mensch & Technik.
STUFE 3	Ergänzende Nutzung.
STUFE 4	Bewusste Rollenzuteilung Mensch/Technologie.
STUFE 5	Optimierte Kollaboration.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Automatisierungs- & Prozessverständnis“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

24 DIGITALE UND TECHNOLOGISCHE KOMPETENZEN

Digitale Ethik & Verantwortung

Vier Unterskills · je fünf beschreibende Orientierungsstufen

1. Bewusstsein für Auswirkungen digitaler Technologien

Die Fähigkeit, die sozialen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen digitaler Systeme zu erkennen

STUFE 1	Kaum Reflexion über gesellschaftliche Folgen.
STUFE 2	Einzelne Bedenken.
STUFE 3	Grundlegendes Verständnis sozialer Auswirkungen.
STUFE 4	Differenzierte Auseinandersetzung.
STUFE 5	Aktive ethische Positionierung.

2. Reflexion von Macht, Abhängigkeit und Ungleichheit

Die Fähigkeit, zu verstehen, wie Technologie Macht konzentrieren, Abhängigkeiten erzeugen oder Ungleichheiten verstärken kann

STUFE 1	Keine Sensibilität für Machtasymmetrien.
STUFE 2	Einzelne Kritikpunkte werden wahrgenommen.
STUFE 3	Verständnis struktureller Effekte.
STUFE 4	Kritische Analyse digitaler Machtstrukturen.
STUFE 5	Aktive Haltung zu fairer Technologieentwicklung.

3. Verantwortungsvolle Entscheidungsfindung

Die Fähigkeit, eigene Entscheidungen im Umgang mit Technologie bewusst abzuwägen – auch jenseits von Effizienz oder Bequemlichkeit

STUFE 1	Kurzfristige Effizienz dominiert.
STUFE 2	Ethische Aspekte werden nachrangig betrachtet.
STUFE 3	Abwägung von Folgen.
STUFE 4	Bewusste Verantwortungseinbindung.
STUFE 5	Langfristige ethische Orientierung.

4. Grenzen setzen und Haltung zeigen

Die Fähigkeit, persönliche Grenzen zu definieren und im digitalen Raum bewusst Position zu beziehen

STUFE 1	Keine klaren digitalen Grenzen.
STUFE 2	Grenzen werden inkonsequent umgesetzt.
STUFE 3	Teilweise klare Haltung.
STUFE 4	Konsistente persönliche Standards.
STUFE 5	Vorbildhafte digitale Integrität.

REFLEXIONSFRAGE Welcher der vier Unterskills von „Digitale Ethik & Verantwortung“ würde in Ihrer aktuellen Lebenssituation den größten positiven Unterschied machen?

Vom Verstehen zum Entwickeln

Der Atlas beantwortet die Frage, was mit einem Future Skill konkret gemeint ist und wie sich unterschiedliche Ausprägungen beschreiben lassen. Entwicklung beginnt jedoch nicht mit dem Anspruch, überall möglichst hoch eingestuft zu sein. Sie beginnt mit einer bewussten Auswahl.

Eine praktikable Reihenfolge

1. Lebenssituation betrachten. 2. Einen relevanten Future Skill auswählen. 3. Einen Unterskill priorisieren. 4. Aktuelle Ausprägung anhand konkreter Situationen reflektieren. 5. Einen kleinen Entwicklungsschritt erproben. 6. Wirkung beobachten. 7. Vorgehen anpassen.

Für die praktische Umsetzung kann der Atlas mit der 7-Schritte-Logik des Future Skills Instituts und der My Future Skills App verbunden werden.

[Zur My Future Skills App](#)

[Zum Future Skills Institut](#)

Hinweis zur Weiterentwicklung des Frameworks

Kompetenzmodelle sind nie endgültig. Begriffe, Abgrenzungen und Beschreibungen sollten anhand neuer Forschung, Anwendungserfahrungen und gesellschaftlicher Veränderungen regelmäßig überprüft werden. Deshalb trägt dieses Dokument einen Versionsstand. Hinweise und fachliche Rückmeldungen sind ausdrücklich willkommen.