



---

**PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG  
SWOT**

**ENTWICKLUNGSPLAN**



**VETACADEMY**

---

**COPYRIGHT**

ELLEN PREUSSING

[HTTP://ELLENPREUSSING.COM](http://ellenpreussing.com)

# SWOT-ANALYSE ZUR VERHALTENSVERÄNDERUNG

Bei Veränderungen einer Verhaltensweise, welche als Teil Deiner Persönlichkeit automatisiert abläuft geben wir oft früh auf oder fangen erst gar nicht an.

"Ich bin eben aufbrausend", "ich kann halt nicht gut auf Menschen zugehen" oder "ich bin halt nicht so gut organisiert" wird oft als Ausrede genutzt, um bequem in seinen alten Mustern zu bleiben .

Willst Du Dich aber verändern und somit ein langfristiges Ziel erreichen, ist es sehr sinnvoll darüber nachzudenken, **WIE** Du es erreichen kannst.

Um diese Fragen zu beantworten, kannst Du die klassische SWOT-Analyse verwenden, die hier in ihren Grundzügen, auf die genannte Anwendung hin bezogen, vorgestellt wird.

Ist Dir gleich eines Deiner Ziele eingefallen? Da es hier um die Entwicklung Deiner Persönlichkeit geht, wäre es natürlich ideal, wenn Du eine Verhaltensweise herausnimmst, die Du verändern möchtest. Alles rund um die Kommunikation ist natürlich ebenso willkommen.

- Was ist die Stärke oder der Vorteil dieser Veränderung?
- Was könnte daran verbessert werden, was bremst Dich?
- Welche Möglichkeiten bieten sich noch durch diese Veränderung? Ist zum Beispiel eine geplante weitere Veränderung oder ein anderes Ziel dadurch schneller oder einfacher erreichbar?
- Gibt es Faktoren, die mein Ziel beeinflussen könnten, die aber außerhalb meiner Kontrolle liegen?

Wenn Du die Technik kennengelernt hast, kannst Du aber alle denkbaren Themenbereiche damit bearbeiten, beruflich als auch privat.

Jedes Blatt hat einen Kasten für Deine Gedanken. Nutze ihn!

## SWOT steht für

Stärken

Weaknesses - Schwächen

Optionen oder Gelegenheiten

Threats - Bedrohungen

<b>Stärken</b>	<b>Weaknesses - Schwächen</b>
<b>Optionen oder Gelegenheiten</b>	<b>Threats- Bedrohungen</b>

# STÄRKEN

Deine Aufgabe ist es herauszufinden, was das Resultat einer Veränderung in Deinem Leben oder bestimmten Situations verbessern wird. Wenn Dir diese Stärke, oder auch der Vorteil bekannt ist, kannst Du Dich auf sie konzentrieren und besser motiviert dranbleiben. Zusätzlich kannst Du Deine Schwächen vermeiden oder verbessern. Schwächen und Bedrohungen müssen aber auch identifiziert und bewältigt werden, um sicherzustellen, dass Deine Ziele erreichbar bleiben.

Nimm Dir am besten das Notizbuch, was Du für den Kurs nutzt, oder ein Blatt, welches Du in vier Zonen aufteilst (wie oben in der Graphik). Beantworte nun die Fragen direkt zu jedem der vier Themen.

## Stelle Dir die folgenden Fragen:

- Wie möchte ich mich verhalten?
- Kenne ich eine Person, die sich genauso verhält? Was mag ich daran und welche Vorteile hat sie dadurch?
- Was mache ich dann besser als jetzt?
- Worauf werde ich besonders stolz sein?
- Zu welchen Erfahrungen, Ressourcen oder Verbindungen habe ich durch dieses neue Verhalten Zugang?



Denke daran, dass falls Du Schwierigkeiten bei dieser Übung hast, Du auch Deine Freunde und Kollegen bitten kannst, Dir bei der Auflistung zu helfen.

**Nicht unbedingt der schnellste und der schlaueste in der Evolution hat den Vorteil, sondern derjenige, der sich am besten und am schnellsten anpassen kann. Charles Darwin**

# CHANGE

# SCHWÄCHEN



Hier solltest Du über die Dinge nachdenken, die durch die Veränderung vielleicht nicht so gut sein könnten. Wenn Du diese aufgeführten Schwächen reduzieren bzw. kontrollieren kannst, kommst Du Deinen Zielen gleich näher.

Lasse Dich nicht zu stark durch das Bewusstsein Deiner Schwächen herunterziehen... wir alle haben sie! Versuche einfach so objektiv wie möglich zu sein. Mache nicht den Fehler, zu selbstkritisch zu werden, sondern nur gerade genug.

### Hier mögliche Fragen dazu:

- Gibt es etwas, was mir nicht an dem Verhalten gefällt?
- Was sehen andere Menschen als Schwächen an meiner gewünschten Verhaltensweise?
- Was könnte mir auf kurz oder lang Probleme bereiten?

Diese Liste sollte möglichst nicht länger sein als die der Stärken! Ansonsten rate ich Dir die erwünschte Verhaltensweise noch einmal zu überdenken und zu präzisieren.



# GELEGENHEITEN / CHANCEN

---

Nachdem Du über die Stärken und Schwächen nachgedacht hast, kannst Du Dich nun auf Gelegenheiten und Chancen konzentrieren.

## Frage Dich selbst:

- Wie kannst Du die Stärken ausnutzen?
- Was sind die Möglichkeiten für die Menschen, die eben diese Dinge gut können?
- Was würde ich gerne tun, was ich auch gut machen würde?
- Wie kann ich die genannten Schwächen minimieren, damit sie mich nicht zurückwerfen?
- Wo sehe ich mein größtes Potenzial innerhalb meiner Praxis/Klinik, in meinem Fachgebiet oder in anderen Bereichen diese neue Verhaltensweise anzuwenden?
- Welche Trends haben hier einen entscheidenden Einfluss?
- Habe ich grössere/weiterergehende Ziele die dadurch leichter werden?



# BEDROHUNGEN

---

Denke über die Dinge nach, die Deinen Erfolg ruinieren könnten. Diese können von innen (Hallo innerer Schweinehund) oder aussen einwirken. Leider lassen sich diese oft nicht direkt kontrollieren. Aber Du kannst es durchaus planen. Deshalb ist es so wichtig, so viele Gefahren wie möglich zu erkennen.

Je mehr Du weißt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du überrascht wirst.

Vielleicht machst Du Dir Sorgen darum, dass zusätzlich unter Druck und Stress gerätst, während Du kleine Schritte zur Änderung unternimmst. Ich versichere Dir aber, dass Du höchstwahrscheinlich mehr Angst haben wirst, wenn Du sie nicht in Betracht ziehst... besonders, wenn sie sich nach und nach in Deine Realität einschleichen.

Denke daran, dass eine Bedrohung viel von ihrer Wirkung verliert, wenn Du Dich gut darauf vorbereitest.



Stelle Dir die folgenden **Fragen für die Arbeit mit "Bedrohungen"** in der SWOT-Analyse:

- Gibt es allgemeine Bedrohungen, über die ich nachdenken sollte?
- Welche Probleme könnten entstehen, wenn ich meine Schwächen ignoriere?
- Mit welchen Rückschlägen muss ich rechnen?
- Was könnte meine Gewohnheit, meine innerer Schweinehund dagegen unternehmen, dass ich erfolgreich bin? Wie kann ich dies wahrnehmen und was kann ich dagegen tun?
- Welche Hindernisse haben andere Menschen überwunden, um dorthin zu gelangen, wo ich hinwill? Für diesen Schritt kannst Du auch eine Brainstorming-Technik einsetzen, ein beispielhaftes Gespräch überlegen oder sogar einen Mentor suchen, der dort ist, wo Du hinwillst.

## AUFGABE DER WOCHE

---

### 1.

Ich möchte Dich bitten, die SWOT-Analyse für Dich und Deine gewünschte Veränderung durchzuführen. Sie erleichtert es Dir, Deine Ziel zu erreichen.

Wenn Du noch nicht weisst welches Verhalten Du bezüglich eines Persönlichkeitsmerkmals verändern willst, finde es heraus!

### 2.

Gehe jeden einzelnen Aspekt gründlich durch. Überlege Dir genau, was Du an die Spitze der jeweiligen Listen setzt.

Welches sind für Dich die einflussreichsten Vor- oder Nachteile? Wenn Du diese kennst, wirst Du auch genau wissen, wo Du anfangen kannst.



WER DEN HAFEN NICHT KENNT, IN DEN ER  
SEGELN WILL,  
FÜR DEN IST KEIN WIND DER RICHTIGE.  
SENECA

Viel Spaß!