

A woman with long blonde hair, wearing a grey checkered blazer over a light-colored button-down shirt, is smiling while talking on a black smartphone. She is sitting at a desk, holding a white pen over an open notebook. A glass of water is visible on the desk in the foreground. The background is a blurred office setting with a plant and a window.

LINC

LINC PERSONALITY PROFILER

TIEFENPROFIL
RESILIENZ

ANWENDER*IN:
Maria Musterfrau

TIEFENPROFIL - RESILIENZ ¹

Hilfreiche Ausprägungen von BIG FIVE Facetten zur Stressbewältigung

Die nachfolgenden Übersichten erläutern die wichtigsten BIG FIVE-Facetten für einen förderlichen und konstruktiven Umgang mit Stress. Ein Kompetenzfeld bildet sich aus den Werten der zugeordneten BIG FIVE-Facetten.

Die SOLL-Ausprägungen der Facetten (schwarze Balken) stellen Schwellenwerte dar, die in ihrer Kombination anzeigen, wann eine mindestens hohe Kompetenz in einem Bereich wahrscheinlich vorliegt (SOLL-Bereich). Eine Übererfüllung bei der Facettenausprägung ist möglich und kann zu einer sehr hohen Kompetenz in diesem Bereich führen.

Zum IST-Kompetenzwert sind zwei Informationen ausgewiesen:

-  Selbsteingeschätzte IST-Ausprägung einer Kompetenz
-  Profilbasierte IST-Ausprägung: Der profilbasierte IST-Wert wird gebildet aus der Kombination der IST-Ausprägungen aller zugehöriger Big Five-Facetten (rote Balken).

Wichtig: Abweichungen der IST-Werte von den SOLL-Werten bedeuten nicht, dass zwangsläufig Defizite in diesem Bereich vorliegen. Es wird lediglich davon ausgegangen, dass die entsprechende Tätigkeit leichter fällt, wenn eine große Passung zu den SOLL-Werten vorliegt. Abweichungen können daher Entwicklungspotentiale anzeigen.

Veränderungskompetenz

- Schnelle Einstellung auf neue Gegebenheiten und Situationen
- Das Positive in Veränderungen fokussieren, anstatt sich auf die negativen Aspekte zu konzentrieren
- Veränderungen selbstständig anstoßen und handlungsinnovativ sein

ENTWICKLUNGS-BEREICH

SOLL-BEREICH

Kompetenzwert

gering

mäßig

moderat

hoch

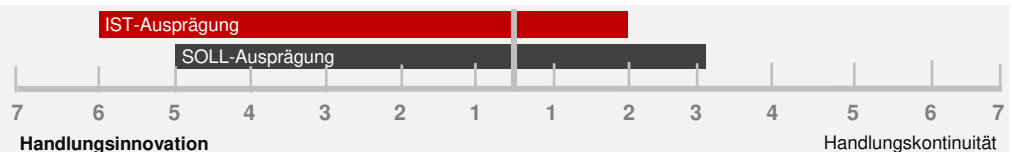
sehr hoch

Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

Handlungsinnovation (O)

IST: sehr hoch

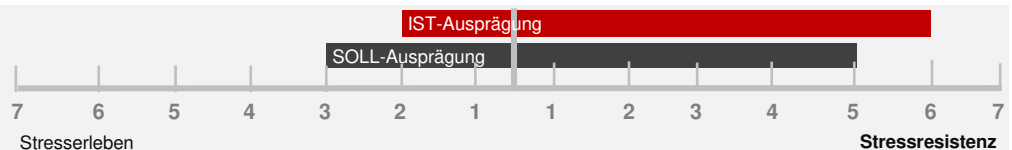
SOLL: hoch



Stressresistenz (E)

IST: sehr hoch

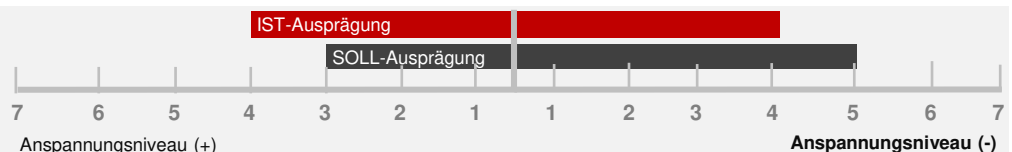
SOLL: hoch



Anspannungsniveau - (E)

IST: moderat

SOLL: hoch

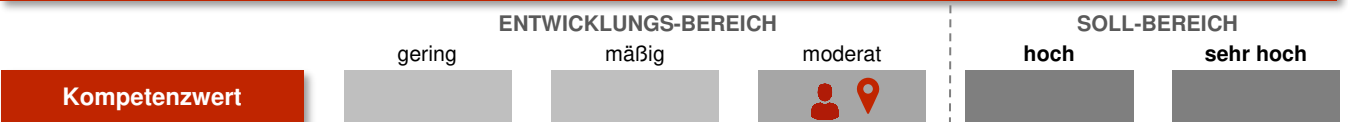


TIEFENPROFIL - RESILIENZ ²

Hilfreiche Ausprägungen von BIG FIVE Facetten zur Stressbewältigung

Eigeninitiative

- Fortlaufendes Erkennen oder Kreieren neuer beruflicher Möglichkeiten
- Proaktives Handeln, wenn konkrete Anweisungen nicht verfügbar sind oder auf sich warten lassen
- Entwicklung von Lösungsvorschlägen im Falle von Krisen, statt passiv auf Unterstützung zu warten

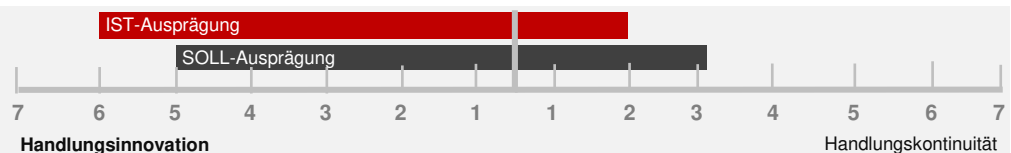


Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

Handlungsinnovation (O)

IST: sehr hoch

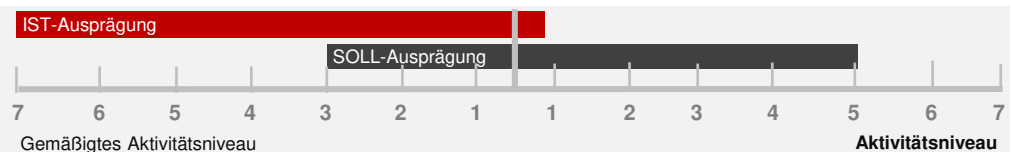
SOLL: hoch



Aktivitätsniveau (X)

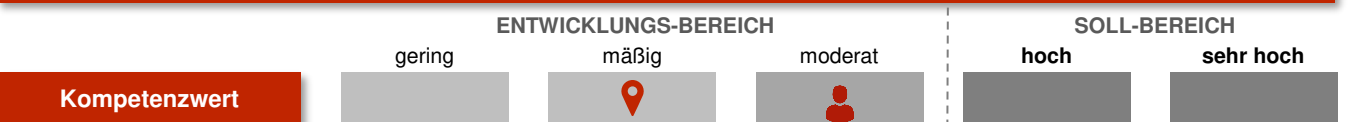
IST: minimal

SOLL: hoch



Selbstfürsorge

- Achten auf und Einstehen für die eigenen Bedürfnisse und Rechte
- Fokussierung auf Tätigkeiten, die den eigenen Interessen entsprechen
- Achten auf die eigene körperliche und mentale Gesundheit
- Den Akku wieder aufladen, indem man sich etwas Gutes gönnt, wenn dies notwendig ist

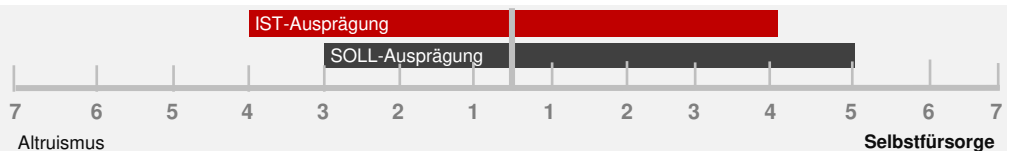


Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

Selbstfürsorge (W)

IST: moderat

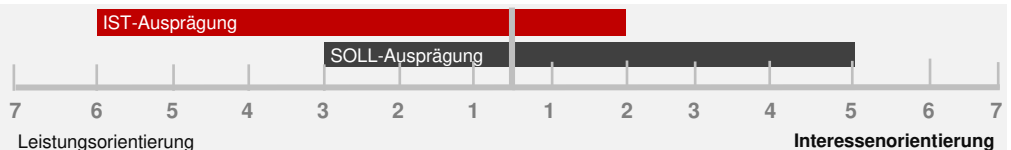
SOLL: hoch



Interessenorientierung (F)

IST: gering

SOLL: hoch



TIEFENPROFIL - RESILIENZ ³

Hilfreiche Ausprägungen von BIG FIVE Facetten zur Stressbewältigung

Netzwerken

- Bewusstes Knüpfen und Pflegen wichtiger Geschäfts- und privater Kontakte
- Geschicktes Kommunikationsverhalten mit dem Ziel, innerhalb und außerhalb des Unternehmens Optionen für eine vertiefte Zusammenarbeit zu schaffen
- Aktive Teilnahme an gesellschaftlichen und sozialen Ereignissen

ENTWICKLUNGS-BEREICH

gering

mäßig

moderat

SOLL-BEREICH

hoch

sehr hoch

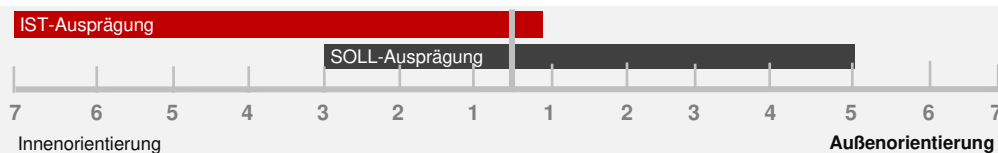
Kompetenzwert



Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

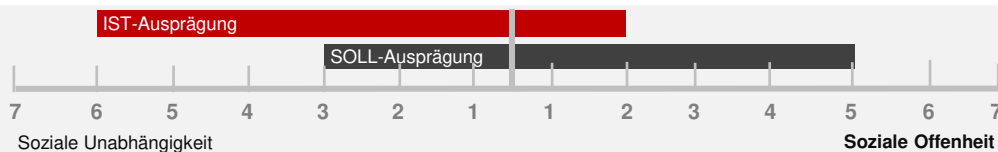
Außenorientierung (X)

IST: minimal
SOLL: hoch



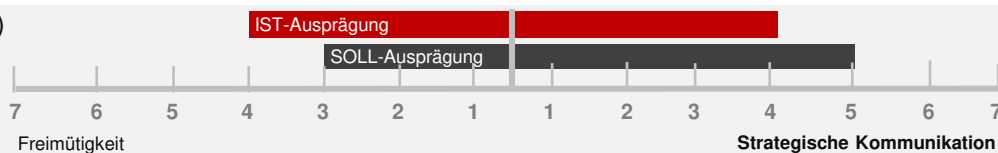
Soziale Offenheit (X)

IST: gering
SOLL: hoch



Strateg. Kommunikation (W)

IST: moderat
SOLL: hoch



Konflikt-kompetenz

- Zwischenmenschliche Konflikte frühzeitig und konstruktiv lösen
- Verständnis für den Standpunkt des Konfliktpartners zeigen
- Auf Provokationen und Sticheleien nicht eingehen, andere selbst nicht provozieren und auch in hitzigen Diskussionen besonnen bleiben
- Bereits aufgebrochene Konflikte erfolgreich schlichten

ENTWICKLUNGS-BEREICH

gering

mäßig

moderat

SOLL-BEREICH

hoch

sehr hoch

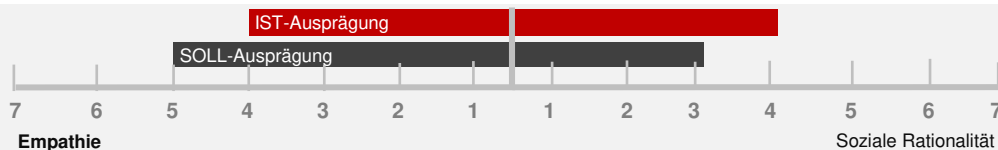
Kompetenzwert



Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

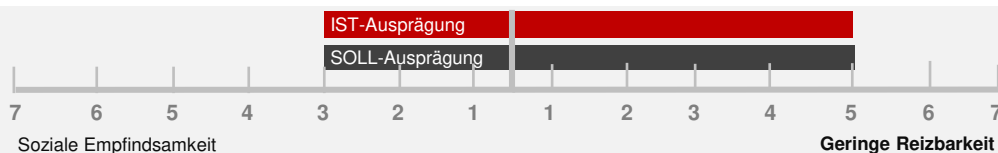
Empathie (K)

IST: moderat
SOLL: hoch



Geringe Reizbarkeit (E)

IST: hoch
SOLL: hoch



TIEFENPROFIL - RESILIENZ ⁴

Hilfreiche Ausprägungen von BIG FIVE Facetten zur Stressbewältigung

Reflexions- vermögen

- Mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen auseinandersetzen
- Vergangene Ereignisse überdenken und Erkenntnisse für zukünftige Situationen herausziehen
- Aus eigenen Fehlern lernen und ähnliche Probleme in der Zukunft vermeiden

ENTWICKLUNGS-BEREICH

gering

mäßig

moderat

SOLL-BEREICH

hoch

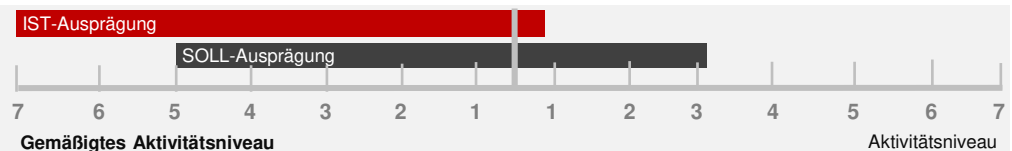
sehr hoch

Kompetenzwert

Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

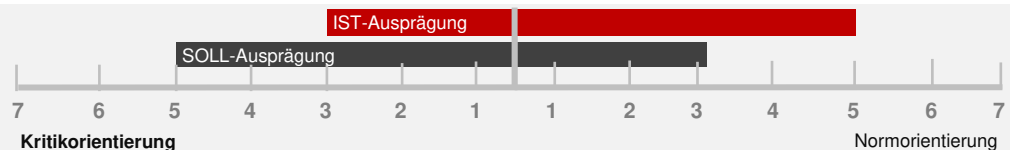
Gemäßigtes Aktiv. (I)

IST: maximal
SOLL: hoch



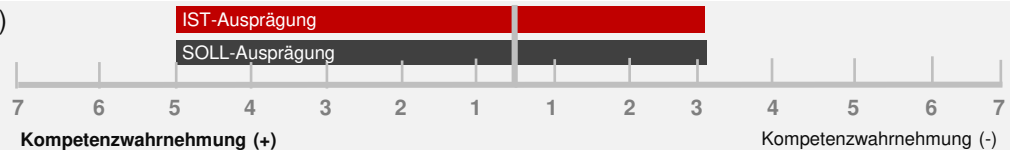
Kritikorientierung (O)

IST: mäßig
SOLL: hoch



Kompetenzwahrnehm. + (G)

IST: hoch
SOLL: hoch



Selbstdisziplin

- Auf kurzfristige, von der Arbeit ablenkende Belohnungen zugunsten langfristiger Erfolge verzichten
- Andere Bedürfnisse der harten Arbeit für den Erfolg unterordnen
- Sich selbst auch bei langwierigen Aufgaben motivieren

ENTWICKLUNGS-BEREICH

gering

mäßig

moderat

SOLL-BEREICH

hoch

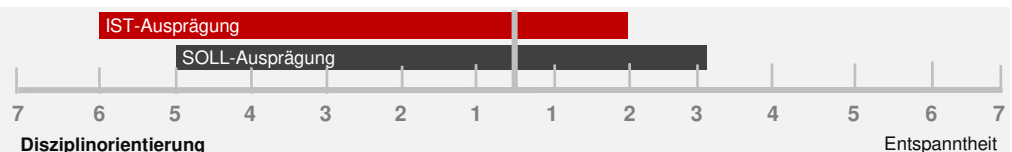
sehr hoch

Kompetenzwert

Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

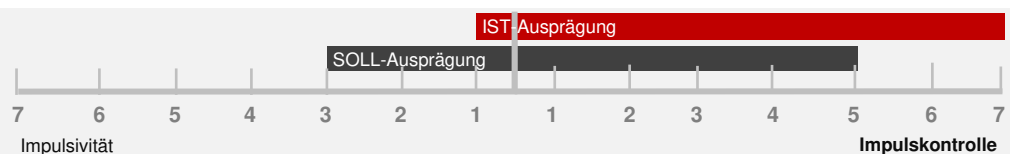
Disziplinentorientierung (G)

IST: sehr hoch
SOLL: hoch



Impulskontrolle (E)

IST: maximal
SOLL: hoch



5

Hilfreiche Ausprägungen von BIG FIVE Facetten zur Stressbewältigung

Planungs- kompetenz

- Komplexe Abläufe und Prozesse Schritt für Schritt planen
- Richtige und sinnvolle Reihenfolge von Prozessschritten im Rahmen umfangreicher Prozesse finden
- Vorausschauendes und gewissenhaftes Abwägen des Vorgehens vor Beginn einer anspruchsvollen Tätigkeit oder eines Projektes

Kompetenzwert

ENTWICKLUNGS-BEREICH

gering

mäßig

moderat

SOLL-BEREICH

hoch

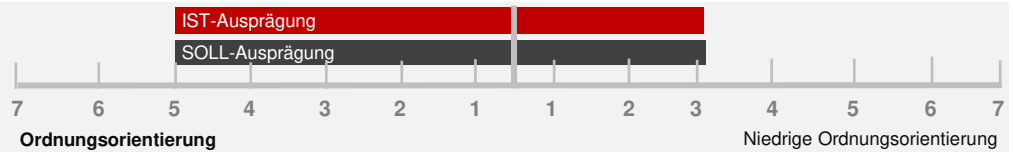
sehr hoch

Ausprägungen: 7 = maximal / 6 = sehr hoch / 5 = hoch / 4 = moderat / 3 = mäßig / 2 = gering / 1 = minimal

Ordnungsorientierung (G)

IST: hoch

SOLL: hoch



Kontrollorientierung (G)

IST: maximal

SOLL: hoch

