

Skill-Transfer-Map – PSS V3.2

Arbeitspapier zur Übersetzung elterlicher Skills in berufliche Handlungsfähigkeit

Anleitung zur Nutzung der Skill-Transfer-Matrix

Diese Reflexionshilfe unterstützt Dich dabei, elterliche Skills aus dem Parental SkillScan (PSS) in berufliche Kompetenzen zu übersetzen – für mehr Sichtbarkeit, Selbstbewusstsein und Klarheit im Alltag wie im Job.

Die Matrix folgt der aktuellen SCOPE-Systematik des PSS: Selbstführung, Connection, Orientierung, Partizipation sowie Emotionsregulation & Kommunikation. Jeder Skill beschreibt ein konkretes Handlungsmuster, das im Familienalltag sichtbar wird und im Berufsleben anschlussfähig sein kann.

Schritt 1: Einschätzung in der Matrix

- ▷ Trage in den Spalten „Elternalltag“ und „Beruf“ jeweils eine Zahl von 1 bis 5 ein.
- ▷ 1 bedeutet: selten bzw. kaum sichtbar. 5 bedeutet: sehr häufig bzw. deutlich sichtbar.
- ▷ Markiere in der letzten Spalte, bei welchen Skills Du einen Entwicklungsfokus setzen möchtest.

Schritt 2: Fokus setzen – 2 bis 3 Skills auswählen

- ▷ Wähle zwei bis drei Skills aus: entweder als bereits sichtbare Stärke oder als Entwicklungsfokus.
- ▷ Nutze anschließend die Reflexionsseiten, um konkrete berufliche Beispiele und nächste Schritte abzuleiten.

Ziel: Dein persönliches Skill-Transferprofil

Was ich als Elternteil gelernt habe – und wie ich es im Beruf nutze oder künftig noch bewusster einsetzen kann.

Skill-Transfer-Matrix

SCOPE-Bereich und Skill	Elternalltag (1–5)	Beruf (1–5)	Entwicklungs- fokus?
S – Selbstführung: S1 – Reflektiert führen			
S – Selbstführung: S2 – Emotionale Selbstführung			
S – Selbstführung: S3 – Resilient handeln unter Druck			
C – Connection / Beziehungsqualität: C1 – Emotionale Verlässlichkeit zeigen			
C – Connection / Beziehungsqualität: C2 – Positive Beziehung gestalten			
O – Orientierung geben: O1 – Sicherheit vermitteln			
O – Orientierung geben: O2 – Regeln und Konsequenz leben			
P – Partizipation: P1 – Partizipation ermöglichen			
P – Partizipation: P2 – Verantwortung übergeben			
E – Emotionsregulation & Kommunikation: E1 – Feedback mit Gelassenheit			
E – Emotionsregulation & Kommunikation: E2 – Souverän bleiben in Konflikten			

Beispiel: S3 – Resilient handeln unter Druck

Kurzdefinition: Auch bei hoher Belastung handlungsfähig bleiben, sich stabilisieren und neue Wege finden.

1. Was bedeutet dieser Skill im Familienalltag?

Wenn der Familienalltag belastend wird, atme ich bewusst durch, ordne die Situation und richte den Blick auf den nächsten tragfähigen Schritt. Ich versuche, nicht in Überforderung oder Gegenreaktionen zu geraten, sondern mich zu stabilisieren, Unterstützung anzunehmen und handlungsfähig zu bleiben.

2. Welche berufliche Bedeutung hat dieser Skill?

In stressigen beruflichen Situationen – etwa bei Termindruck, Konflikten oder unerwarteten Veränderungen – kann ich Prioritäten setzen, ruhig bleiben und lösungsorientiert handeln. Dadurch gebe ich anderen Orientierung und trage zur Stabilität im Team bei.

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

- ▶ In einer angespannten Kundensituation konnte ich ruhig bleiben, die Vorwürfe sortieren und auf eine tragfähige Lösung hinführen.
- ▶ Ich bemerke früher, wann meine Belastungsgrenze erreicht ist, und plane rechtzeitig kurze Pausen oder Entlastung ein.
- ▶ In Teamkonflikten reagiere ich nicht sofort bewertend, sondern höre zunächst zu und bringe die Beteiligten wieder auf eine sachliche Ebene.

4. Wo könnte ich diesen Skill noch stärker einbringen?

- ▶ In Phasen hoher Arbeitsdichte, indem ich nicht nur Leistung, sondern auch Stabilität aktiv steuere.
- ▶ In Meetings, indem ich bewusst Ruhe ausstrahle und Konfliktpotenziale frühzeitig kläre.

5. Reflexionssatz:

„Resilient handeln bedeutet für mich im Job, in stürmischen Zeiten ruhig zu bleiben – und durch meine Haltung Orientierung zu geben.“

S1 – Reflektiert führen

S – Selbstführung

Kurzdefinition

Eigenes Verhalten reflektieren, Rückmeldungen einordnen und aus Erfahrungen lernen.

Beruflicher Bezug

Relevant für selbstkritische Prozessverbesserung, Feedbackfähigkeit und Rollenentwicklung in Teams.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

S2 – Emotionale Selbstführung

S – Selbstführung

Kurzdefinition

Eigene Emotionen wahrnehmen und besonders in herausfordernden Situationen regulieren.

Beruflicher Bezug

Wichtiger Skill für Stressbewältigung, Entscheidungsstabilität und Vorbildfunktion.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

S3 – Resilient handeln unter Druck

S – Selbstführung

Kurzdefinition

Auch bei hoher Belastung handlungsfähig bleiben, sich stabilisieren und neue Wege finden.

Beruflicher Bezug

Zentrale Ressource für Krisenmanagement, Change-Prozesse und mentale Gesundheit.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

C1 – Emotionale Verlässlichkeit zeigen

C – Connection / Beziehungsqualität

Kurzdefinition
Beruflicher Bezug

Für andere ansprechbar sein und berechenbar auf Bedürfnisse reagieren.
Grundlegend für Vertrauen in Teams, Kontinuität in der Kundenkommunikation und Verbindlichkeit in Leitung.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

C2 – Positive Beziehung gestalten

C – Connection / Beziehungsqualität

Kurzdefinition
Beruflicher Bezug

Aktiv tragfähige und wertschätzende Beziehungen gestalten.

Grundlage für Teamkultur, Diversity-Sensibilität und kollegiale Führung.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

O1 – Sicherheit vermitteln

O – Orientierung geben

Kurzdefinition
Beruflicher Bezug

Orientierung geben, Stabilität schaffen und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.
Wichtig in Führung, Projektverantwortung und im Umgang mit Unsicherheit.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

O2 – Regeln und Konsequenz leben

O – Orientierung geben

Kurzdefinition

Klare Erwartungen formulieren, Regeln nachvollziehbar kommunizieren und verlässlich handeln.

Beruflicher Bezug

Relevant für Rollenklarheit, Mitarbeiterführung und Prozesssicherheit.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

P1 – Partizipation ermöglichen

P – Partizipation

Kurzdefinition

Andere aktiv einbeziehen und Teilhabe sowie Mitgestaltung fördern.

Beruflicher Bezug

Zentrale Voraussetzung für agile Teams, co-kreatives Arbeiten und Innovation.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

P2 – Verantwortung übergeben

P – Partizipation

Kurzdefinition

Aufgaben passend übertragen, Entwicklung zutrauen und Eigenverantwortung begleiten.

Beruflicher Bezug

Entlastet Führung, fördert Ownership und schafft Lernchancen im Team.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

E1 – Feedback mit Gelassenheit

E – Emotionsregulation & Kommunikation

Kurzdefinition

Rückmeldung ruhig, klar und konstruktiv geben und annehmen, auch bei schwierigen Themen.

Beruflicher Bezug

Wichtig für Feedbackkultur, Mitarbeiterentwicklung und respektvolle Kommunikation.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“

E2 – Souverän bleiben in Konflikten

E – Emotionsregulation & Kommunikation

Kurzdefinition

In Konflikten handlungsfähig bleiben, Spannung aushalten und deeskalierend wirken.

Beruflicher Bezug

Essenziell für Führung unter Druck, Konfliktmoderation und Teamstabilität.

1. Was bedeutet dieser Skill in meinem Familienalltag?

2. Wo zeigt sich dieser Skill bereits in meinem Berufsalltag?

3. Konkrete Beispiele aus meinem Arbeitsalltag:

4. Wo könnte ich diesen Skill noch bewusster einbringen?

5. Reflexionssatz: „Dieser Skill bedeutet für mich im Beruf ...“
