

DAS VOLLSTÄNDIGE VERZEICHNIS

Soft Skills Liste: 80 Beispiele

Die kompakte Referenz aller wichtigen Soft Skills – sortiert nach den vier Kompetenz-Kategorien nach Mertens (1972) und Beck (1995). Ideal für Bewerbung, Lebenslauf und Selbstreflexion. Tipp: 3–5 konkret belegte Kompetenzen wirken stärker als eine lange Aufzählung.

80

Soft Skills mit Kurzdefinition

4

Kompetenz-Kategorien

5

branchenübergreifende Kern-Skills

7

Standorte für DIN-33430-Analyse

01 Sozialkompetenz

20 SKILLS · WIRKRICHTUNG: AUF ANDERE

Kommunikationsfähigkeit

Klar, empfängerorientiert und situationsgerecht kommunizieren.

Teamfähigkeit

Gemeinsam Ergebnisse erarbeiten – meistgenannte Soft Skill in DE.

Empathie

Sich in andere hineinversetzen und Perspektiven nachvollziehen.

Aktives Zuhören

Inhalte bewusst aufnehmen, paraphrasieren, vertiefen.

Konfliktfähigkeit

Spannungen konstruktiv bearbeiten, ohne die Beziehung zu opfern.

Kritikfähigkeit

Kritik annehmen und differenziert geben – ohne Abwehr.

Führungscompetenz

Menschen leiten, Orientierung geben, Potenziale heben.

Überzeugungskraft

Andere mit Argumenten und Glaubwürdigkeit gewinnen.

Verhandlungsgeschick

Win-win finden, Eigeninteressen klar vertreten.

Interkulturelle Kompetenz

Zusammenarbeit über kulturelle Grenzen hinweg.

Netzwerkfähigkeit

Berufliche Beziehungen aufbauen, pflegen und nutzen.

Kooperationsfähigkeit

Mit anderen Bereichen zielgerichtet zusammenarbeiten.

Mediationsfähigkeit

Zwischen Streitparteien vermitteln und moderieren.

Diplomatie

Heikle Themen ansprechen, ohne Beziehungen zu schädigen.

Kundenorientierung

Bedürfnisse interner/externer Kunden in Handeln übersetzen.

Serviceorientierung

Hilfsbereitschaft mit Lösungskompetenz verbinden.

Toleranz

Andere Meinungen und Arbeitsweisen anerkennen.

Loyalität

Verbundenheit mit Team und Zielen – auch in Krisen.

Soziale Wahrnehmung

Stimmungen und ungesagte Signale sensibel aufnehmen.

Mentoring-Fähigkeit

Wissen und Erfahrung an Nachwuchskräfte weitergeben.

02 Methodenkompetenz

20 SKILLS · WIRKRICHTUNG: AUF AUFGABEN

Kritisches Denken

Informationen hinterfragen, Annahmen prüfen, Schlüsse ziehen.

Analytisches Denken

Sachverhalte strukturiert zerlegen, Muster erkennen.

Problemlösungskompetenz

Alternativen entwickeln, unter Unsicherheit entscheiden.

Kreatives Denken

Neue Verbindungen herstellen, ungewohnte Wege finden.

Strukturiertes Denken

Themen in saubere Hierarchien zerlegen (MECE).

Strategisches Denken

Langfristig planen, Ressourcen priorisieren.

Entscheidungsfähigkeit

Bei unvollständiger Information klar entscheiden.

Zeitmanagement

Aufgaben planen, Wichtiges vor Dringendem schützen.

Projektmanagement

Stränge koordinieren, Termin- und Budgettreue sichern.

Organisationsfähigkeit

Strukturen und Prozesse reibungslos aufsetzen.

Priorisierung

Aus vielen Themen die wirklich wichtigen erkennen.

Lösungsorientierung

Fokus auf gangbare Wege statt Problembeschreibung.

Konzeptionelles Denken

Aus Einzelinfos tragfähige Konzepte entwickeln.

Vernetztes Denken

Wechselwirkungen erkennen, Folgen mitdenken.

Systematisches Arbeiten

Nachvollziehbar, reproduzierbar, prüfbar vorgehen.

Recherchekompetenz

Verlässliche Quellen finden und Infos bewerten.

Präsentationsfähigkeit

Komplexe Inhalte zielgruppengerecht vermitteln.

Moderationsfähigkeit

Gruppen führen, ohne Inhalte einseitig zu prägen.

Visualisierung

Abstraktes in Skizzen und Diagrammen verständlich machen.

Abstraktionsvermögen

Vom Einzelfall zur allgemeinen Regel gelangen.

03 Selbstkompetenz

20 SKILLS · WIRKRICHTUNG: AUF SICH SELBST

Selbstmanagement

Aufgaben, Energie und Aufmerksamkeit zielgerichtet steuern.

Selbstreflexion

Eigenes Denken und Verhalten nüchtern beobachten.

Selbstdisziplin

Konsequent bleiben, auch wenn niemand kontrolliert.

Selbstmotivation

Aus eigenem Antrieb Energie für Aufgaben aufbringen.

Selbstbewusstsein

Eigene Stärken und Grenzen realistisch kennen.

Resilienz

Krisen bewältigen, gestärkt aus Rückschlägen zurückkommen.

Belastbarkeit

Unter hohem Druck leistungsfähig bleiben.

Stressresistenz

Trotz Mehrfachbelastung Ruhe und Übersicht behalten.

Frustrationstoleranz

Rückschläge aushalten, ohne die Richtung aufzugeben.

Emotionale Intelligenz

Eigene und fremde Emotionen verstehen und regulieren.

Emotionale Stabilität

In aufgeladenen Situationen besonnen reagieren.

Geduld

Prozessen und Menschen Zeit geben.

Lernbereitschaft

Grundlage lebenslangen Lernens – stark wachsend (WEF).

Neugier

Aktive Offenheit für neue Themen und Perspektiven.

Anpassungsfähigkeit

Neue Bedingungen und Rollen schnell aufnehmen.

Flexibilität

Pläne und Methoden ohne Reibungsverlust anpassen.

Achtsamkeit

Im Moment präsent sein – Gegengewicht zur Überlastung.

Authentizität

Werte und Auftreten in Einklang bringen.

Optimismus

Realistische Zuversicht ohne Schönfärberei.

Selbstwirksamkeit

Überzeugung, durch eigenes Handeln Einfluss zu nehmen (Bandura).

04 Handlungs- & Medienkompetenz

20 SKILLS · WIRKRICHTUNG: AUF UMSETZUNG

Eigeninitiative

Themen aus eigenem Antrieb anstoßen (+168 % seit 2019).

Verantwortungsbewusstsein

Folgen des Handelns über die Zuständigkeit hinaus mitdenken.

Zuverlässigkeit

Zusagen einhalten – stärkstes Wachstum (+354 %).

Sorgfalt

Gewissenhaft arbeiten – Fehler vermeiden statt korrigieren.

Genauigkeit

Präzises Arbeiten bei Zahlen, Texten und Verfahren.

Pünktlichkeit

Termine und Deadlines verlässlich einhalten.

Ergebnisorientierung

Auf das Endergebnis fokussiert bleiben.

Umsetzungsstärke

Pläne in messbare Ergebnisse überführen.

Durchsetzungsvermögen

Position gegen Widerstand vertreten.

Pragmatismus

Die 80-Prozent-Lösung umsetzen statt auf Perfektion warten.

Digitale Kompetenz

Digitale Werkzeuge sicher und produktiv nutzen.

Medienkompetenz

Inhalte einordnen, prüfen und zielgruppengerecht produzieren.

KI-Kompetenz

KI-Tools effektiv nutzen, Grenzen kennen – Schlüssel skill 2026.

Datenkompetenz

Daten lesen, hinterfragen, fundiert entscheiden.

Lebenslanges Lernen

Wissen und Fähigkeiten kontinuierlich aktualisieren.

Eigenverantwortung

Aufgaben und Folgen ohne ständige Aufsicht übernehmen.

Engagement

Mehr investieren als das formal Geforderte.

Entscheidungsstärke

Beschlüsse treffen statt Optionen endlos offenhalten.

Risikobereitschaft

Kalkulierte Wagnisse für Innovation eingehen.

Unternehmerisches Denken

Tun im Verhältnis zu Wertschöpfung und Nutzen betrachten.

QUELLEN & WISSENSCHAFTLICHE EINORDNUNG

Kategorisierung nach Mertens (1972) & Beck (1995). Häufigkeits-Daten: Stepstone-Langzeitanalyse 03/2026 (7,5 Mio. Stellenanzeigen) – Teamfähigkeit 40 %, Flexibilität 26 %, Kommunikation 22 %, Zuverlässigkeit 20 % (+354 % seit 2019). Zukunftskompetenzen: WEF Future of Jobs Report 2025. Branchenübergreifende Kern-Skills: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zuverlässigkeit, Selbstmanagement, Lernbereitschaft.

Welche Soft Skills sind wirklich Ihre Stärken?

Diese Liste ist Material, kein Profil. Eine wissenschaftliche Potenzialanalyse nach DIN 33430 zeigt, welche Soft Skills tatsächlich zu Ihrer Persönlichkeit passen – mit psychologisch ausgewertetem Gutachten.

Potenzialanalyse buchen →

Vollständige Liste mit Detailseiten & Filter: profiling-institut.de/soft-skills/liste/