

## Stärken und Schwächen Liste PDF

### 143 Beispiele für Bewerbung, Vorstellungsgespräch & Karriere

Ob Bewerbung, Mitarbeitergespräch oder Selbstanalyse: Mit unserer wissenschaftlich fundierten Liste von 143 Stärken und Schwächen im PDF-Format finden Sie sofort die passenden Beispiele – kostenlos, praxisnah und einzigartig umfangreich.

#### A. Stärken

Nr.	Stärke	Definition
1	Abenteuerlust	Freude an neuen oder unbekanntem Erfahrungen.
2	Anpassungsfähigkeit	Sich flexibel auf neue Situationen einstellen können.
3	Aufgeschlossenheit	Andere Meinungen und Lebensweisen akzeptieren.
4	Aufrichtigkeit	Ehrlich und echt sein.
5	Ausgeglichenheit	Innerlich ruhig, stabil und zufrieden sein.
6	Authentizität	Echt und glaubwürdig auftreten.
7	Begeisterung	Mit positiver Energie an Aufgaben gehen.
8	Beharrlichkeit	Ziele konsequent verfolgen.
9	Beitrag	Etwas Wertvolles für andere oder die Gesellschaft leisten.
10	Bescheidenheit	Sich selbst nicht über andere stellen.
11	Bescheidenheit	Eigene Erfolge zurückhaltend darstellen.
12	Besitzergreifen	Starkes Festhalten an Menschen oder Dingen.
13	Besonderheit	Sich selbst oder andere als einzigartig erleben.
14	Bildung	Wissen erwerben und weitergeben.
15	Dankbarkeit	Anerkennung für Gutes zeigen.
16	Disziplin	Sich selbst Regeln geben und ihnen folgen.
17	Durchhaltevermögen	Auch bei Schwierigkeiten weiter machen.
18	Durchsetzungsfähigkeit	Eigene Interessen klar und respektvoll vertreten.
19	Dynamik	Aktiv, energiegeladener und beweglich sein.
20	Ehrgeiz	Den starken Willen haben, viel zu erreichen.
21	Ehrlichkeit	Wahrhaftig und offen sein.
22	Eifer	Mit Leidenschaft und Hingabe handeln.
23	Einfachheit	Klarheit und Unkompliziertheit schätzen.
24	Einfallsreichtum	Mit Kreativität Lösungen finden.
25	Einzigartigkeit	Sich von anderen unterscheiden.
26	Empfindsamkeit	Feinfühlig auf Situationen reagieren.
27	Energie	Vitalität und Tatkraft im Alltag.
28	Entschlossenheit	Ziele beharrlich verfolgen.
29	Erfolg	Ziele erreichen und Anerkennung bekommen.
30	Erfüllung	Ein sinnvolles und zufriedenstellendes Leben führen.
31	Ermutigung	Andere motivieren und stärken.
32	Exzellenz	Besonders hohe Qualität erreichen.
33	Fähigkeit (Kompetenz)	Aufgaben zuverlässig und kompetent bewältigen.

34	Fitness	Körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
35	Fleiß	Sorgfältig und beständig arbeiten.
36	Flexibilität	Beweglich auf Veränderungen reagieren.
37	Fokus	Konzentration auf das Wesentliche.
38	Fortschritt	Entwicklung und Verbesserung erreichen.
39	Freiheit	Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.
40	Freude	Dinge mit Spaß und Leichtigkeit tun.
41	Freundlichkeit	Offen und zugänglich für andere sein.
42	Freundlichkeit	Mit Wärme und Hilfsbereitschaft handeln.
43	Freundlichkeit	Angenehm und höflich im Umgang sein.
44	Frieden	Harmonie und Konfliktfreiheit anstreben.
45	Fröhlichkeit	Herzlich und ausgelassen sein.
46	Führung	Andere leiten, inspirieren und entwickeln.
47	Fürsorge	Verantwortung für andere übernehmen.
48	Fürsorglichkeit	Andere pflegen, schützen und fördern.
49	Geduld	Gelassen warten und aushalten können.
50	Geistreichigkeit	Humorvoll und schlagfertig sein.
51	Gelassenheit	Auch in Stresssituationen innere Ruhe bewahren.
52	Gelassenheit	Innere Ruhe und Frieden empfinden.
53	Genauigkeit	Dinge präzise und fehlerfrei ausführen.
54	Geschicklichkeit	Fähigkeiten präzise einsetzen.
55	Geselligkeit	Gerne mit anderen Menschen zusammen sein.
56	Gesundheit	Körperliches und seelisches Wohlbefinden.
57	Gewissenhaftigkeit	Sorgfältig, zuverlässig und pflichtbewusst handeln.
58	Glaube	Vertrauen in etwas Höheres oder in einen Sinn.
59	Glück	Sich wohlfühlen und Freude erleben.
60	Gott	Orientierung am Glauben an eine höhere Macht.
61	Großzügigkeit	Ohne Eigennutz geben und teilen.
62	Gründlichkeit	Sorgfältig und vollständig arbeiten.
63	Harte Arbeit	Mit Ausdauer und Einsatz Ziele verfolgen.
64	Herzlichkeit	Nähe und Wärme ausstrahlen.
65	Hilfsbereitschaft	Anderen aktiv zur Seite stehen.
66	Hoffnung	Vertrauen in eine positive Zukunft.
67	Höflichkeit	Respektvoll mit anderen umgehen.
68	Humor	Freude und Lachen verbreiten.
69	Innovation	Neues entwickeln und umsetzen.
70	Integrität	Werte und Prinzipien konsequent leben.
71	Intelligenz	Wissen und Logik erfolgreich einsetzen.
72	Jugendlichkeit	Frische, Energie und Offenheit bewahren.
73	Karriere	Beruflichen Erfolg und Aufstieg anstreben.
74	Klarheit im Denken	Logisch und strukturiert urteilen.
75	Kompetenz	Wissen und Können erfolgreich anwenden.
76	Kooperation	Erfolgreich mit anderen zusammenarbeiten.

77	Kreativität	Neue Ideen und Lösungen entwickeln.
78	Kühnheit	Mut haben, große Schritte zu wagen.
79	Kundenorientierung	Bedürfnisse von Kunden zuverlässig erfüllen.
80	Lebensfreude	Positive Gefühle mit anderen teilen.
81	Lebenskraft	Energie und Stärke im Leben zeigen.
82	Leistung	Ziele erfolgreich erreichen.
83	Lernbereitschaft	Offen für neues Wissen und Erfahrungen.
84	Liebe	Starke emotionale Bindung und Zuneigung.
85	Loyalität	Treue und Verlässlichkeit gegenüber Personen oder Werten.
86	Methode	Geordnetes und systematisches Vorgehen.
87	Mitgefühl	Das Leid anderer wahrnehmen und helfen wollen.
88	Mitgefühl	Anteilnahme am Schicksal anderer.
89	Mut	Auch in schwierigen Situationen standhaft handeln.
90	Natürlichkeit	Ungeköstelt und echt auftreten.
91	Optimismus	An gute Entwicklungen glauben.
92	Organisation	Strukturen schaffen und Ordnung halten.
93	Originalität	Eigenständige, neue Ideen hervorbringen.
94	Phantasie	Bilder, Ideen und Szenarien im Geist entwickeln.
95	Positive Einstellung	Mit Optimismus und Zuversicht auftreten.
96	Praktikabilität	Dinge umsetzbar und nützlich gestalten.
97	Präzision	Genauigkeit in Denken und Handeln.
98	Professionalität	Fachlich und persönlich zuverlässig auftreten.
99	Pünktlichkeit	Termine zuverlässig einhalten.
100	Qualität	Hohe Standards sicherstellen.
101	Reife	Überlegtes und verantwortungsbewusstes Handeln.
102	Respekt	Andere achten und wertschätzen.
103	Rücksichtnahme	Auf die Bedürfnisse anderer achten.
104	Sanftmut	Freundlich und rücksichtsvoll handeln.
105	Schnelligkeit	Rasch reagieren und handeln.
106	Schönheit	Sinn für Ästhetik und Harmonie.
107	Selbstbeherrschung	Sich selbst und die eigenen Stärken meistern.
108	Selbstkontrolle	Eigene Impulse steuern können.
109	Selbstverleugnung	Eigene Wünsche zugunsten anderer zurückstellen.
110	Selbstvertrauen	An die eigenen Fähigkeiten glauben.
111	Selbstverwirklichung	Das eigene Potenzial voll entfalten.
112	Sicherheit	Schutz und Stabilität empfinden.
113	Sieg	Erfolge und Triumphe erreichen.
114	Sorgfalt	Höchste Genauigkeit und Detailtreue.
115	Stärke	Körperliche oder geistige Kraft haben.
116	Status	Anerkennung und gesellschaftliche Position.
117	Takt	Feinfühlig mit schwierigen Situationen umgehen.
118	Talent	Besondere Begabung in einem Bereich.
119	Teamarbeit	Gemeinsam mit anderen erfolgreich handeln.

120	Toleranz	Unterschiedliche Meinungen akzeptieren.
121	Unabhängigkeit	Selbstständig handeln und entscheiden.
122	Unparteilichkeit	Neutral und gerecht urteilen.
123	Unternehmungsgeist	Chancen ergreifen und Neues gestalten.
124	Verantwortung	Für Handlungen und Folgen einstehen.
125	Vergebung	Fehler verzeihen können.
126	Verspieltheit	Freude an Leichtigkeit und Kreativität.
127	Verständnis	Andere richtig einordnen und nachvollziehen.
128	Vertrauenswürdigkeit	Verlässlich und ehrlich sein.
129	Vielseitigkeit	Unterschiedliche Rollen oder Aufgaben meistern.
130	Wachsamkeit	Gefahren oder Chancen früh erkennen.
131	Wachstum	Persönliche Weiterentwicklung anstreben.
132	Weisheit	Lebenserfahrung klug anwenden.
133	Weitblick	Entwicklungen und Folgen frühzeitig erkennen.
134	Wert	Etwas von Bedeutung und Nutzen schätzen.
135	Willenskraft	Eigene Ziele konsequent verfolgen.
136	Wirksamkeit	Mit möglichst geringem Aufwand Ergebnisse erzielen.
137	Wissen	Informationen verstehen und anwenden.
138	Wohlstand	Materielle Sicherheit und Erfolg genießen.
139	Zielstrebigkeit	Klare Absichten und Ausrichtung verfolgen.
140	Zufriedenheit	Mit dem Erreichten im Einklang sein.
141	Zufriedenheit	Sich mit den Ergebnissen im Reinen fühlen.
142	Zuneigung	Wärme und Liebe anderen gegenüber zeigen.
143	Zuverlässigkeit	Verbindlich sein und Zusagen einhalten.

## B. Schwächen

Nr.	Schwäche	Definition
1	Abhängigkeit	Fehlende Eigenständigkeit.
2	Altmodisch	Festhalten an überholten oder veralteten Dingen.
3	Angst vor Neuem	Risiko und Unbekanntes werden vermieden.
4	Antriebslosigkeit	Kein Ehrgeiz, wenig Wille zum Erfolg.
5	Armut	Fehlender Wohlstand.
6	Aufgeben	Fehlende Beharrlichkeit.
7	Aufgeben	Mangel an Durchhaltevermögen.
8	Bedeutungslosigkeit	Kein Beitrag für andere oder die Gesellschaft.
9	Bedeutungslosigkeit	Kein Status oder Einfluss.
10	Belanglosigkeit	Keine Besonderheit.
11	Belanglosigkeit	Keine Einzigartigkeit.
12	Bequemlichkeit	Meiden von Anstrengung.
13	Demotivation	Andere werden nicht ermutigt.
14	Disziplinlosigkeit	Regeln und Strukturen werden nicht beachtet.
15	Dummheit	Fehlende Intelligenz.

16	Egoismus	Keine Hilfsbereitschaft.
17	Eifersucht	Besitzergreifendes Verhalten.
18	Eindimensionalität	Fehlende Vielseitigkeit.
19	Einfallsllosigkeit	Fehlende Vorstellungskraft.
20	Einfallsllosigkeit	Keine kreativen Lösungen.
21	Einfallsllosigkeit	Mangel an Ideen und Kreativität.
22	Einsamkeit	Mangelnde Geselligkeit.
23	Einzelgängertum	Fehlende Teamfähigkeit.
24	Eitelkeit	Sich selbst in den Vordergrund stellen.
25	Engstirnigkeit	Andere Meinungen werden nicht akzeptiert.
26	Falschheit	Unehrlisches Verhalten.
27	Faulheit	Fehlender Einsatz und Anstrengung.
28	Feigheit	Angst, Risiken einzugehen.
29	Feigheit	Kein Mut, schwierige Situationen anzugehen.
30	Freudlosigkeit	Dinge werden ohne Spaß getan.
31	Führungslosigkeit	Unfähigkeit, andere zu leiten.
32	Gefühllosigkeit	Kaum Wärme oder Zuneigung für andere.
33	Gefühllosigkeit	Keine Sensibilität.
34	Gefühllosigkeit	Leid anderer bleibt unbeachtet.
35	Geiz	Wenig Bereitschaft zu geben.
36	Glaubenslosigkeit	Keine spirituelle Orientierung.
37	Gleichgültigkeit	Fehlende Fürsorge für andere.
38	Gleichgültigkeit	Kein Mitgefühl.
39	Gleichgültigkeit	Kein Sinn für Ästhetik oder Schönheit.
40	Gleichgültigkeit	Mangelnde Begeisterung.
41	Griesgrämigkeit	Schwere Stimmung.
42	Härte	Mangelnde Freundlichkeit.
43	Härte	Rücksichtsloses Verhalten.
44	Hochmut	Sich über andere stellen.
45	Humorlosigkeit	Ernst, ohne Freude.
46	Humorlosigkeit	Fehlende Schlagfertigkeit.
47	Illoyalität	Untreue und Unzuverlässigkeit.
48	Impulsivität	Keine Selbstkontrolle.
49	Ineffektivität	Viel Aufwand, geringe Ergebnisse.
50	Inkompetenz	Mangelndes Wissen oder Können.
51	Interesselosigkeit	Fehlender Eifer.
52	Intoleranz	Andere werden nicht akzeptiert.
53	Kälte	Keine Herzlichkeit.
54	Karriereweigerung	Kein Wille zum beruflichen Vorankommen.
55	Kompliziertheit	Fehlende Einfachheit.
56	Konfliktbereitschaft	Kooperation wird verweigert.
57	Korruption	Mangelnde Integrität.
58	Krankheit	Mangelndes Wohlbefinden.

59	Kundenignoranz	Bedürfnisse anderer werden übersehen.
60	Künstlichkeit	Unnatürliches Verhalten.
61	Kurzsichtigkeit	Fehlender Blick für Folgen.
62	Langsamkeit	Träge Reaktion.
63	Leere	Fehlendes Gefühl von Erfüllung.
64	Lernunwilligkeit	Keine Offenheit für Neues.
65	Liebllosigkeit	Fehlende emotionale Bindung.
66	Mangel an Leistung	Ziele werden nicht erreicht oder aufgegeben.
67	Misserfolg	Ziele nicht erreichen.
68	Mittelmäßigkeit	Keine hohen Standards.
69	Mutlosigkeit	Keine Hoffnung in die Zukunft.
70	Nachahmung	Fehlende Originalität.
71	Nachlässigkeit	Fehlende Sorgfalt.
72	Nachlässigkeit	Unzuverlässig und ungenau.
73	Nachtragendsein	Fehler können nicht verziehen werden.
74	Negative Einstellung	Pessimismus und Klagen.
75	Niederlage	Ziele verfehlen.
76	Oberflächlichkeit	Fehlende Gründlichkeit.
77	Passivität	Eigene Interessen werden nicht vertreten.
78	Passivität	Kein Unternehmungsgeist oder Eigeninitiative.
79	Pessimismus	Erwartung schlechter Entwicklungen.
80	Planlosigkeit	Kein methodisches Vorgehen.
81	Respektlosigkeit	Andere werden missachtet.
82	Rückschritt	Fehlender Fortschritt.
83	Rücksichtslosigkeit	Auf andere wird keine Acht genommen.
84	Schlechte Qualität	Niedrige Standards.
85	Schwäche	Fehlende Kraft und Vitalität.
86	Schwäche	Fehlende Kraft.
87	Schwäche	Fehlende Lebenskraft.
88	Selbstaufgabe	Keine Selbstverwirklichung.
89	Selbstsucht	Eigene Bedürfnisse immer vorrangig.
90	Selbstüberforderung	Keine Selbstbeherrschung.
91	Starrheit	Unbeweglich bei Veränderungen.
92	Stillstand	Keine Innovation.
93	Stillstand	Keine persönliche Entwicklung.
94	Streit	Kein Frieden, ständige Konflikte.
95	Taktlosigkeit	Unsensibles Verhalten.
96	Trägheit	Wenig Energie und Antrieb.
97	Traurigkeit	Fehlende Lebensfreude.
98	Unaufmerksamkeit	Warnsignale und Details werden übersehen.
99	Unaufrichtigkeit	Unecht oder verstelltes Verhalten.
100	Unausgeglichenheit	Mangel an Balance.
101	Unbegabung	Fehlendes Talent.

102	Undankbarkeit	Anerkennung bleibt aus.
103	Unehrlichkeit	Lügen und Täuschung.
104	Unentschlossenheit	Ziele werden nicht verfolgt.
105	Unfähigkeit	Aufgaben können nicht bewältigt werden.
106	Unfitness	Schlechte körperliche Verfassung.
107	Unflexibilität	Schwierigkeiten, sich auf Neues einzustellen.
108	Unfreiheit	Abhängigkeit von anderen.
109	Unfreundlichkeit	Abweisendes Verhalten.
110	Unfreundlichkeit	Kein angenehmer Umgang.
111	Ungebildetheit	Wissen wird nicht erworben oder gepflegt.
112	Ungeduld	Nicht abwarten können.
113	Ungenauigkeit	Fehlende Präzision.
114	Ungenauigkeit	Fehlerhaftes oder schlampiges Arbeiten.
115	Ungeschicklichkeit	Mangelnde Fertigkeiten.
116	Unglaube	Fehlendes Vertrauen in Sinn oder Werte.
117	Unglück	Dauerhafte Unzufriedenheit.
118	Unhöflichkeit	Respektlosigkeit.
119	Unordnung	Mangelnde Organisation.
120	Unpraktikabilität	Dinge sind nicht umsetzbar.
121	Unprofessionalität	Unzuverlässiges Auftreten.
122	Unpünktlichkeit	Termine werden versäumt.
123	Unreife	Verantwortungslosigkeit.
124	Unruhe	Fehlende Gelassenheit.
125	Unruhe	Nervosität und innere Getriebenheit.
126	Unsicherheit	Fehlendes Sicherheitsgefühl.
127	Unsicherheit	Fehlendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
128	Unverständnis	Andere werden nicht nachvollzogen.
129	Unweisheit	Fehlende Lebenserfahrung.
130	Unwissenheit	Mangel an Wissen.
131	Unzufriedenheit	Dauerhafte Unruhe mit dem Erreichten.
132	Unzufriedenheit	Kein Frieden mit Ergebnissen.
133	Unzuverlässigkeit	Vertrauensbrüche.
134	Unzuverlässigkeit	Zusagen werden nicht eingehalten.
135	Verantwortungslosigk.	Keine Übernahme von Pflichten.
136	Verbissenheit	Keine Verspieltheit.
137	Vernachlässigung	Fehlende Fürsorge.
138	Verwirrtheit	Unklare oder unlogische Gedanken.
139	Voreingenommenheit	Ungerechtigkeit im Urteil.
140	Wertlosigkeit	Dinge oder Menschen werden entwertet.
141	Willensschwäche	Keine Zielverfolgung.
142	Zerstreutheit	Konzentrationsmangel.
143	Ziellosigkeit	Fehlende Ausrichtung.