

Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL

Samstag, 29. Jänner 2011 67. Jahrgang | Nummer 28

Wer stehen bleibt, hat verloren

Vorsätze im Berufsleben sind wie das Salz in der Suppe: Auf die Dosierung kommt es an. Erweist sich ein Ziel als leicht umsetzbar, sinkt der Ansporn, es umzusetzen. Bleibt ein zu hoch gestecktes Ziel unerreicht, droht Frustration.

Von Benjamin Kiechl

Innsbruck – Zu Jahresbeginn finden in vielen Unternehmen die alljährlichen Mitarbeitergespräche statt. Eine gute Gelegenheit, sich neue Ziele im Beruf zu stecken. „Schon der US-amerikanische Schriftsteller Mark Twain sagte: ‚Wer nicht weiß, wo er hin will, wird sich wundern, wenn er ganz woanders ankommt‘“, erzählt Monika Miller, Senior Consultant der IMP-Denkwerkstatt.

„Meist wissen wir ganz genau, was wir nicht wollen – aber nicht ganz genau, was wir wirklich wollen.“

Monika Miller, IMP-Denkwerkstatt

„Meist wissen wir ganz genau, was wir nicht wollen – aber nicht ganz genau, was wir wirklich wollen“, sagt Miller. Positiv formulierte Ziele würden uns antreiben. Umgekehrt sei es kaum möglich, Ziele zu erreichen, die negativ formuliert sind. Insgesamt sollen Ziele zwar anspruchsvoll und hochgesteckt, aber dennoch realistisch sein. „Ziele, die ohne Anstrengung erreichbar sind, werden vermutlich keinen großen Anreiz darstellen“, erklärt Miller. Aber Vorsicht: Könne ein zu hoch gestecktes Ziel nicht erreicht werden, würden Frustration und Resignation drohen.

Der Entschluss, im Berufsleben tatsächlich etwas zu ändern, falle oft reichlich



Berufliche Ziele sind am Jahresanfang rasch gesteckt. Die Hürden zur Umsetzung des Vorhabens sind aber nicht leicht überwindbar.

Foto: Shutterstock

spät: „Erst wenn der Körper schlappmacht, merkt der Mitarbeiter, dass er etwas verändern muss“, erklärt Cornelia Schallhart. Die Gesundheits- und Arbeitspsychologin kennt die ersten Symptome: „Zuerst bemerkt man nur ein Unwohlsein. Die Müdigkeit geht einher mit Schlaflosigkeit.“ Der Schlafrhythmus werde nicht mehr eingehalten. Obwohl man sich in der Früh erschöpft fühle, bemühe man sich dennoch, den Arbeitstag wieder gut durchzustehen.

Das Wochenende reiche nicht mehr aus, um wieder gut erholt in die Arbeit zurückzukehren. „So schleicht sich ein Erschöpfungszustand ein, der unter starker Stressbelastung bis zum Burnout oder zur Depression führen kann“, warnt Schallhart und empfiehlt, früh genug die Bremse zu ziehen. Viele Menschen würden davon ausgehen, den Arbeitsplatz so akzeptieren zu müssen, wie er ist. „Mitarbeiter brauchen eine bestimmte

„Mitarbeiter brauchen eine bestimmte Zeit, um zu bemerken, dass Veränderungen am Arbeitsplatz möglich sind.“

Cornelia Schallhart, Arbeitspsychologin

Foto: Schallhart



Zeit, um zu bemerken, dass Veränderungen möglich sind“, sagt Schallhart. Jeder Mitarbeiter habe es selbst in

der Hand, sich bei der Arbeit wohl zu fühlen: Kurzpausen, etwa jede Stunde, würden die Effizienz der Arbeit erhöhen. Pausen seien ein wesentlicher Faktor zur Erhaltung einer hohen Leistungsbereitschaft während des Tages und damit ein Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens.

Setzt man sich als Ziel, mehr Durchsetzungsvermögen an den Tag zu legen, brauche man neben Geduld und Willensstärke vor allem gute Argumente: „Auch die

besten Verhandler müssen täglich trainieren“, erklärt Schallhart. Organisation will ebenso gelernt sein: „Herrscht am Schreibtisch Chaos, dann meist auch im Kopf“, sagt Schallhart. Ein System, wie sich die Aufgaben effizient über den Tag verteilen lassen, sei ratsam. Dazu gehöre auch, das Wichtige vom Dringenden unterscheiden zu können: „100 E-Mails im Posteingang sind ein Beweis dafür, dass nicht alles, was dringend ist, auch wichtig ist“, sagt die Arbeitspsychologin. Die Kunst sei, das eine vom anderen zu unterscheiden. Und das sei erlernbar.

Schallhart legt Mitarbeitern ans Herz, sich im Job weniger zu ärgern. Kenne man den Auslösereiz, der den Ärger hervorruft, könne man sich eine Strategie überlegen, um darauf in Zukunft anders zu reagieren. Einen Moment in sich zu gehen, um zu überlegen, ob es überhaupt Grund genug gebe, sich so zu ärgern, sei ein erster Schritt zur Besserung.

Leichter umsetzbar sei jedoch der Vorsatz, anderen häufiger mit einem Lächeln zu begegnen. „Ein Lächeln kann sich wie ein Lauffeuer verbreiten“, erklärt Schallhart. Im besten Fall habe bis zum Abend jeder im Unternehmen einmal gelächelt. Damit einem die gesteckten Ziele auch immer wieder in den Sinn kommen, helfe es, sich Anker zu setzen: Schallhart denkt dabei an ein schönes Bild vom Sommerurlaub auf dem Schreibtisch: „Das kann ein Ruhepol sein.“

„Es ist nicht klug, gleich beim Chef anzufangen“

Selbstbewusstseins-Trainerin Bettina Stackelberg erklärt, warum Neujahrsvorsätze an der eigenen Einstellung scheitern.



Bettina Stackelberg aus Bayern ist Kommunikationstrainerin, Coach und Buchautorin. Foto: Stackelberg

Was ist der häufigste Fehler, warum ein Neujahrsvorsatz bereits Ende Jänner über Bord geworfen wird?

Bettina Stackelberg: Vorsätze sind häufig schwer umzusetzen, weil die Ziele zu hoch gesteckt sind. Alles oder nichts – da ist man schnell zum Scheitern verurteilt.

Wie sollte ein Mitarbeiter also Ihrer Meinung nach vorgehen?

Stackelberg: Als Erstes sollte ich hinterfragen, warum ich diesen Entschluss gefasst habe. Will ich das überhaupt? Oft nehme ich mir etwas vor und traue mich dann aber doch nicht, weil ich die Konsequenz nicht ertragen kann. Wechsle ich den Job, sollte ich bedenken, dass ich fallweise umziehen muss.

Sollte ich mir auch einen genauen Zeitpunkt vornehmen, wann ich meinen

Vorsatz in die Tat umgesetzt haben möchte?

Stackelberg: Ziele sollten nicht schwammig formuliert,

„Nein sagen funktioniert nicht sofort wie ein Schalter, den man ein- und ausschaltet.“

Bettina Stackelberg

sondern konkret sein. Was mache ich in den nächsten 72 Stunden? Mit wem spreche ich über mein Vorhaben? Der erste Schritt sollte etwas sein, was mir leicht fällt. Nur wenn das Ziel auch klar definiert ist, merke ich, dass ich am Ziel angelangt bin.

Im Beruf auch einmal „Nein“ zu sagen, könnte ein riskantes Vorhaben sein. Wie habe ich dennoch Erfolg damit?

Stackelberg: Zuerst muss ich mir überlegen, warum mir das in der Vergangenheit so schwergefallen ist. Dann zählen die kleinen Schritte. Natürlich ist es nicht klug, gleich beim Chef anzufangen. Eine Aufgabe auch mal dem Kollegen zu übergeben, ist aber ein erster Ansatz dazu.

Ist das in der Praxis wirklich so leicht umsetzbar, ohne das Gesicht zu verlieren?

Stackelberg: Nein sagen funktioniert nicht sofort wie ein Schalter, den man ein- und ausschaltet. Das ist eine Übungsgeschichte. Wie wirke ich dabei? Wie sehe ich die Menschen an? Wie klinge ich? Das ist entscheidend, um nicht gleich als großer Egoist dazustehen.

Wie geht man mit dem Vorsatz um, im neuen Jahr mehr Zeit der Familie und seinen Freunden als der Arbeit zu widmen?

Stackelberg: Die erste Etappe ist hundertprozentige Ehrlichkeit. Will ich selbst mehr

Zeit mit der Familie verbringen? Oder liegt mir meine Frau damit in den Ohren? Es zählt, realistisch zu bleiben und klein anzufangen: Ein Anfang ist, einmal in der Woche schon vor 18 Uhr aus dem Büro zu gehen.

Ein mutiger Schritt ist, wenn der Vater sich eine berufliche Auszeit nimmt, um sein Kind großzuziehen.

Stackelberg: Der Vater muss sich der Konsequenzen bewusst sein: Bleibe ich für mein Kind zuhause, geht es nicht ganz so schnell mit der Karriere. In manchen Kreisen wird ein Mann ja immer noch belächelt, wenn er diesen Schritt wagt. An dieses Vorhaben sollte man also nicht blauäugig herangehen!

Warum ist es so ungewöhnlich, dass sich ein Mann für sein Kind im Beruf zurücknimmt?

Stackelberg: Wenn das ein Vater will und für ihn selbstverständlich ist, dann muss er das auch auf eine authen-

tische Art und Weise kommunizieren. So nehme ich den anderen den Wind aus den Segeln und wirke überzeugend.

Ist es im Berufsleben hilfreich, betont selbstbewusst aufzutreten?

Stackelberg: Für mich bedeutet selbstbewusst nicht stark und toll zu sein. Selbstbewusst bedeutet im wahren Sinne des Wortes: Ich bin mir meiner selbst bewusst. Ich selbst weiß, was meine Stärken und Schwächen sind. Und ich kenne auch meine Grenzen.

Das Gespräch führte Benjamin Kiechl

Buchtipps:

Titel: Angstfrei arbeiten: Selbstbewusst und souverän im Job.

Autorin: Bettina Stackelberg. Erschienen 2010 im Beck-Verlag.