

Zufriedenheit im Job

Morgen wird alles anders

03.08.2010, 09:13

Von Nicolette S. Strauss

Der Sommerurlaub naht, in den Büros geht es ruhiger zu. Endlich Zeit darüber nachzudenken, was sich im Beruf ändern muss. Zehn Tipps, wie man die eigene Karriere steuert.

Verunsicherung und Veränderungswünsche allerorten: Millionen Berufstätige sehen sich täglich mit Fragen wie "Bin ich noch im richtigen Job?", "Hat mein Beruf Zukunft?", "Wie kann ich mich krisenfest aufstellen?" oder "Ist jetzt vielleicht der richtige Zeitpunkt für Wechsel bzw. Selbstständigkeit?" konfrontiert. Wer in diesen Zeiten des Umbruchs seine Weichen für Erfolg und Glück richtig stellen will, braucht klare Orientierung. Die Sommerpause ist da der richtige Moment für eine persönliche Bestandsaufnahme. Zehn Schritte, in die eigene Zukunft:



Wer nach oben will, braucht einen guten Ausblick. Nur dann weiß er, wie er an sein Ziel kommt. (© AP)

Manager in eigener Sache werden Wer ein Produkt oder ein Dienstleistung verkauft, fragt sich das täglich: Was ist das Besondere an meinem Angebot? Worin besteht der Vorsprung zu Wettbewerbern? Warum sollten sich Käufer ausgerechnet für mein Produkt entscheiden? Wie kann man es noch verbessern? Genau dieselben Fragen müssen sich auch Berufstätige stellen. Denn ob Angestellter oder Selbstständiger - der Marktwert steigt bei dem, der sich zur unverwechselbaren Marke macht. Also: Die eigenen Stärken (z. B. Erfolge in anspruchsvollen Projekten) klar herausarbeiten und wenn möglich ausbauen, Schwächen wie Lücken im Know-how kompromisslos benennen und abbauen. Und nicht vergessen: Die eigene Persönlichkeit entwickeln, denn ab einer gewissen Stufe auf der Erfolgsleiter geht es neben der Fachqualifikation auch um Eigenschaften wie Führungsstärke und Charisma.

Auf Verstand und Herz hören

Erfolg kann viele Facetten haben. Es muss nicht immer die klassische Karriere in einem Unternehmen, einer Bank oder der Verwaltung sein. Am Ende zählt das, was das Herz hüpfen und die Augen leuchten lässt - und das kann der Abteilungsleiterposten ganz genauso sein wie der eigene Laden für Teespezialitäten in der Altstadt.



Verstand allein reicht nicht - auch das Herz muss hinter der Entscheidung stehen. (© dpa)

Anders als ihre Eltern wissen die 25- bis 45-Jährigen von heute nämlich ganz genau, dass es so etwas wie einen Job auf Lebenszeit nicht mehr gibt. Deshalb: Keine Angst vor Veränderung, sie ist ohnehin allgegenwärtig. Und da ist es doch besser, Wandel aktiv zu gestalten, statt passiv auf die nächste Restrukturierung, Fusion oder Krise zu warten.

Analysieren - entscheiden - umsetzen

Die größten Feinde von erfolgreicher Veränderung sind Inkonsequenz und Orientierungslosigkeit. Viele Menschen tragen am Arbeitsplatz ganz selbstverständlich große Verantwortung und sind gut organisiert - bloß ihre persönlichen Themen wie etwa die berufliche Veränderung werden immer wieder zur kräfteraubenden Hängepartie.



Unübersichtliche Situationen erst betrachten, dann analysieren und sich für eine Richtung entscheiden. (© dpa)

Der Ausweg: Statt mit der Vergangenheit zu hadern ("Wenn wir das Haus nicht gekauft hätten, wäre ich jetzt flexibler.") oder Bedingungen an die Zukunft zu stellen ("Um das durchzuziehen, bräuchte ich mehr Unterstützung meines Partners.") gilt es, sich selbst so straff wie ein Unternehmen zu führen. Auf die gründliche Analyse der eigenen Zukunftswünsche und -chancen folgen klare Entscheidungen, die nicht ständig revidiert werden.

Den Fokus halten

Das menschliche Gehirn bewertet Altbekanntes günstiger als Neues - in der Steinzeit war das noch hilfreich beim Überleben, heute ist es oft hinderlich auf dem Weg zu Erfolg und Glück. Aber weil Menschen nun einmal so gerne in ausgetretenen Pfaden laufen, trotz Unzufriedenheit am Status Quo kleben und Risiken scheuen, ist ein klarer Fokus wichtig.



Wer sein Ziel einmal kennt, darf es nicht aus den Augen verlieren. (© dpa)

Wer einmal das gewünschte Zukunftsszenario für sein (Berufs-)Leben entworfen hat, sollte daher beharrlich daran festhalten. Ganz wichtig: Rückschläge, Zweifel, düstere Gedanken oder entmutigende Sprüche von anderen - all das wird es immer geben. Der Pessimist lässt sich davon frustrieren. Der Optimist nimmt sie als Chance, sich kurz innerlich zu prüfen, eventuell Feinjustierungen vorzunehmen und dann seinen eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Die richtigen Regieanweisungen geben

Im Spitzensport weiß man es schon lange: Gedanken formen Realität. Wie der Hochspringer vor dem Anlauf im Geiste seinen gelungenen Sprung imaginiert und sich mit Erfolgsenergie vollpumpt, so können Berufstätige mit Mentaltechniken (z. B. innere Dialoge, Affirmationen, Imaginationen) ihre Ziele besser erreichen. Um ein Bild zu gebrauchen: Die Karriere ist ein Film und der Mensch der Regisseur.



Jeder ist der Regisseur des eigenen Lebens. (© ddp)

Wer sich also das bevorstehende Bankgespräch für den Existenzgründerkredit immer wieder als Horrorstreifen vorstellt (fiese Fragen, Lücken im Businessplan, das Deo versagt usw.), der programmiert

sich auf Misserfolg. Besser: Wichtige Projekte und Termine vorher im Geiste immer wieder ideal inszenieren, bis in alle Einzelheiten und mit allen Sinnen - dann läuft das Drehbuch mit hoher Wahrscheinlichkeit in Richtung Happy End.

Konsequent das Positive sehen

Der Mensch erreicht das, worauf er seine Aufmerksamkeit richtet. Das gilt auch für berufliche Veränderungsprojekte. Was steht bei dem Ziel "Ich will meine Leistungen im Job besser herausstellen, damit der Chef mich nicht immer so ungerecht behandelt." im Fokus? Die Ungerechtigkeit des Chefs. Dahin geht die Energie, also wird der Missstand mit hoher Wahrscheinlichkeit so bleiben. Ähnlich ist es bei Wünschen wie "Man müsste nochmal ganz von vorne anfangen, mein aktueller Job ist doch total sinnlos."



Daumen hoch! Positiv denken hilft immer -auch Claudia Roth. (© dpa)

Zwei Wege führen aus dieser mentalen Falle. Erstens: Im aktuellen Arbeitsumfeld sollte die Aufmerksamkeit sich konsequent auf positive Punkte richten. Eine solche Ausrichtung schafft die mentalen Voraussetzungen dafür, dass noch mehr Gutes passieren kann.

Zweitens: Veränderungswünsche immer so formulieren, dass Vorfreude und Sinn im Mittelpunkt stehen. Etwa: "Man müsste nochmal ganz von vorne anfangen. Dann bin ich mein eigener Herr und kann Neuland erobern."

Fülle statt Mangel

Der größte Energieräuber und Saboteur für eine erfolgreiche berufliche Veränderung ist das Mangelbewusstsein. Es schnürt dem Glück buchstäblich die Luft ab. Und was schafft da Abhilfe? Erstens: Auf die Sprache achten. Wer oft "nicht", "nie", "eigentlich", "müsste" und "aber" sagt, sperrt schon im Geiste das Positive aus - und erst recht in der Realität.



Die kleinen Fehler sehen wir immer - die große Fülle an Fähigkeiten eher nicht. (© AP)

Besser: Wann immer es geht positive und optimistische Formulierungen wählen. Zweitens: Raus aus der Opferhaltung. Wem könnte man nicht alles Schuld an einer aktuellen beruflichen Sackgasse geben - Eltern, Lehrern, Kollegen, Kunden, dem Chef? Nein, nur man selbst ist verantwortlich und hat den Schlüssel für Verbesserungen in der Hand.

Drittens: Aus der Problemfixierung befreien. Wer immer wieder als Tiger mit enthusiastischen Plänen startet und als Bettvorleger landet, dem haben unterwegs Bedenken, Grübeln, Ja-Aber-Bremsen und übermäßige Sorgen den Höhenflug vermässelt. Tipp: Vor solchen automatischen Mentalfallen fünf Sekunden innehalten und bewusst einen lösungsorientierten Gedanken fassen.

Marketing in eigener Sache

Nachdem geklärt ist, wo der berufliche Zug hinfahren soll und wie er mit einer positiven inneren Haltung so richtig in Fahrt gebracht werden kann, muss die Welt auch davon erfahren. Karriere und Erfolg entstehen nicht im stillen Kämmerlein, sondern auf dem Marktplatz der Möglichkeiten. Deshalb steht jetzt Eigen-Marketing auf der Agenda. Und da kann man ruhig kräftig bei den Großen, also den PR- und Werbeabteilungen von Unternehmen, abschreiben.



Das eigene Licht nicht unter den Scheffel stellen: Selbst-Marketing ist wichtig. (© iStockphoto)

Erster Schritt: Seinen eigenen *Unique Selling Point* formulieren. Was zeichnet mich aus, macht mich einzigartig, verschafft mir einen Konkurrenzvorteil? Zweiter Schritt: Zielgruppen definieren. Wer sollte mich kennenlernen, von meinen Fähigkeiten erfahren? Dritter Schritt:

Kontaktnlässe schaffen. Auf welchem Branchentreff lasse ich mich sehen, wo kann ich einen Fachartikel veröffentlichen, wem sollte ich mich persönlich vorstellen, wer kann mich weiterempfehlen?

Vernetzung bringt weiter

Die Chancen auf Glück und Erfolg im Beruf steigen mit dem Grad der Vernetzung. Viele Menschen, die es geschafft haben, sagen: 80 Prozent ist Networking und 20 Prozent harte Arbeit. Also muss ein Netzplan her. Darauf steht zum Beispiel, in welchen Internetforen man sein muss, welche Verbandsmitgliedschaften sinnvoll sind, welche berufsbezogenen Stammtische, Messen oder Kongresse Chancen eröffnen könnten.



Ob Facebook oder Xing - Netzwerker kommen im Beruf weiter. (© ag.dpa)

Es gibt außerdem eine Rubrik "Wen sollte ich unbedingt persönlich kennenlernen?" und "Wer kann mich empfehlen/mir Türen öffnen?" Und nicht vergessen: die Vernetzung zum Aufladen des eigenen Akkus. Wer kann in stressigen Zeiten einmal Kummerkasten sein oder kurzfristig als Babysitter einspringen? Ganz wichtig: Networking ist Geben und Nehmen - man sollte sich also stets angemessen revanchieren.

Nichts zu sehr wollen

Erfolgreiche berufliche Veränderung gelingt mit der rechten Mischung aus Leidenschaft, Biss und Kommunikation. Die letzte Zutat, die zum Erfolgsrezept noch fehlt, ist: Vertrauen. Vertrauen in sich selbst. Vertrauen darauf, dass keine Wirtschaftskrise ewig dauert.



Wer Vertrauen ins Leben hat, braucht sich vor Herausforderungen nicht zu fürchten. (© iStockphoto)

Vertrauen darauf, dass gute und motivierte Leute immer gebraucht werden.

Und Vertrauen darauf, dass man den Erfolg verdient hat. Wer innerlich so tickt kann seinen Weg mit dem nötigen Quantum Gelassenheit gehen und kommt entspannter zum Ziel.

Die Autorin begleitet als Beraterin seit vielen Jahren Unternehmen, Manager und Privatpersonen in mental und kommunikativ herausfordernden Situationen, etwa Krisen und Veränderungsprozessen.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/karriere/zufriedenheit-im-job-morgen-wird-alles-anders-1.981330>
Copyright: sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH
Quelle: (sueddeutsche.de/holz)