

Zehn Tipps für mehr Erfolg

Wie stärkt man sein Selbstbewusstsein?
Wie seine Motivation?
Und wie kommt man durch Stress-Phasen?
Der Rat einer Expertin

Erfolg im Job wünscht sich jeder. Neben einer guten Ausbildung braucht es dazu unter anderem auch Selbstbewusstsein, Motivation und ein klares Ziel vor Augen. Wie man sich selbst auf Erfolgskurs trimmt, erklärt die Karriereberaterin Susanne Nickel. Für die AZ hat sie zehn Tipps gesammelt, wie man im Job (besser) vorankommt.

AZ-EXPERTENRAT

von
Susanne Nickel

Die 49-Jährige vom Tegernsee ist Rechtsanwältin, Coach,

Managerin bei der Haufe Akademie und Buchautorin („Ziele erreichen. Von der Vision zur Wirklichkeit“; Haufe Verlag).



Tipps 1:

Die eigenen „Schätze“ erkennen
Jeder hat Stärken und Talente, aber: „Oftmals sind uns diese nicht bewusst oder wir denken, dass genau die Dinge, die wir gut können, nichts besonderes sind“, sagt die Expertin Susanne Nickel.

Sie empfiehlt deswegen: „Suchen Sie nach Ihren inneren Schätzen mit der Kraftfeldanalyse.“ Dabei stellt man sich folgende Fragen: Was kann ich gut? Was fällt mir leicht? Was gibt mir Energie? Welche Stärken sehen andere bei mir?

Am besten schreibt man sich „seine Schätze“ auf.

Tipps 2:

Erfolge notieren
Oft vergisst man, was man schon alles erreicht hat. Auch hier gilt: Alle Erfolge festhalten, um sich selbst mehr wertzuschätzen, rät Nickel. Nebenbei ist man mit so einer Liste optimal auf ein Bewerbungsgespräch vorbereitet.

Tipps 3:

Das STAR-Prinzip
Nickel sagt über dieses Prinzip: „Diese Methode hilft Ihnen dabei, Ihr Ziel genau zu planen, es in Teilschritte zu unterteilen, anschließend die Umsetzung anzugehen und das Resultat zu bewerten.“ Die einzelnen Buchstaben der Abkürzung „STAR“ stehen für:

S wie Schritte: Welche Schritte



Sich Ziele setzen und diese in kleinen Schritten erreichen – so lautet ein Tipp der Expertin.



Im Job erfolgreich und zufrieden sein? Dafür braucht es ein paar Ratschläge.

Fotos: dpa

werden Sie machen? Wann? Wie oft? Wie viele? Schritt 1, Schritt 2, Schritt 3 und so fort.

T wie Termin: Welchen Endtermin und welche weiteren Zwischentermine setzen Sie sich? Welches Zeitfenster? Gibt es bestimmte Zeiten oder eine Uhrzeit, an der Sie sich täglich/wöchentlich orientieren?

A wie Anstrengung und Anerkennung: Wie sehr werden Sie sich anstrengen – auf einer Skala von 0 bis 100? Wie sehr haben Sie sich bereits angestrengt? Wie werden Sie Ihre Leistung anerkennen und belohnen?

R wie Resultat: Welches Ergebnis haben Sie erzielt? Woran messen Sie Ihre Resultate? Mit was sind Sie zufrieden?

Tipps 4:

Die Skalierungstechnik
Nickel rät: „Formulieren Sie ihr Ziel und schätzen Sie dann die Zielerreichung auf einer Skala von 0 bis 10 ein. 0 ist Ziel noch weit entfernt, Sie sind am Anfang, 10 bedeutet, das Ziel ist vollumfänglich erreicht.“

Darauf aufbauend kann man sich die folgenden Fragen stellen: „Wo stehen Sie jetzt? Wie sind Sie dorthin gekommen? Was war hilfreich? Welche kleinen Schritte auf der Skala unternehmen Sie? Woran merken Sie, dass Sie einen Schritt weiter sind? Was kann weiterhin hilfreich sein? Woran erkennen Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Was ist dann anders?“

Tipps 5:

Den Sinn des Jobs hervorheben
Eine wichtige Frage, um im Job erfolgreich zu sein, ist: Wofür macht man das alles?

Nickel gibt ein Beispiel aus ihren Coaching-Kursen: „Eine meiner Klientinnen arbeitete im Marketing-Bereich eines großen Unternehmens, das medizinische Geräte herstellte. Sie war frustriert und der Sinn in ihrer Arbeit schien ihr abhanden gekommen.“ Die Wende kam so: „Als sie zum ersten Mal die beliebtesten Kliniken mit den Kinderstationen besuchte, wurde ihr das ‚Wofür‘ klar. Sie trug mit ihrer Arbeit dazu bei, Menschenleben zu retten.“ Diese Erkenntnis motivierte sie wieder.

Tipps 6:

Der innere Supercoach
„Wir können uns Anerkennung und Zuwendung auch selbst geben“, sagt Nickel. Der innere Supercoach spricht in ähnlichen Worten, wie es beste Freunde tun würden. Er kann als wohlwollender innerer Begleiter immer zur Seite stehen, wenn es schwierig und anstrengend im Job wird. „Halten Sie dann kurz inne und fragen sich zum Beispiel, was Ihre beste Freundin oder Ihr bester Freund zu Ihnen sagen würde. Das braucht ein wenig Übung, ist jedoch sehr hilfreich.“

Tipps 7:

Positiver Start in den Tag
„Nutzen Sie positive Kräfte gleich am Morgen, um sich auf den Tag einzustimmen.“ Was dabei hilft: „Morgens, bevor Sie aufstehen, stellen Sie sich eine beglückende Situation vor, die Ihnen Energie gibt.“

Zum Beispiel: Im Sommer am See liegen und entspannen; die ersten blühenden chinesi-

schen Kirschbäume im Frühling; oder nach dem anstrengenden Bergaufstieg den Blick vom Gipfel aus genießen.

Tipps 8:

Gute-Laune-Hilfen
Wenn negative Reize kommen, geht es darum, sich nicht geschlagen zu geben. Wenn Stress ansteht, reagiert man – oft unbewusst – auf diesen negativen Reiz.

Nickel erklärt: „Wir reagieren mit Ärger, Wut, Verzweiflung, Traurigkeit, Frust und so weiter.“ Es gilt, diese Reaktion positiv zu beeinflussen. Wie das geht? „Indem wir bewusst eine Schleife, einen Loop für uns selbst einlegen, der uns hilft, in der Laune nicht unterzugehen.“

Ein Gute-Laune-Loop besteht aus drei Schritten:

Schritt 1:

„Oftmals bemerken wir die Stressoren gar nicht und sie übermannen uns. Wir können nur dann reagieren, wenn wir uns den Reiz erst einmal bewusst machen.“

Schritt 2:

Zunächst tief durchatmen. „Beamten Sie sich gedanklich an einen Kraftort, zum Beispiel in die Berge oder ans Meer oder wo auch immer Sie kurz mental Kraft tanken können. Dann sagen Sie: Stopp und Nein zu den Kollegen.“ Sprich: Sie wollen zum Beispiel für eine Stunde nicht gestört werden oder Sie schalten für eine Zeit das E-Mail-Programm aus, um eine Präsentation in Ruhe fertigstellen zu können.

Schritt 3:

Nach dieser bewussten Pause ist man stabilisiert und man kann sich wieder auf andere

Dinge konzentrieren.

Tipps 9:

Netzwerk aufbauen

Die innere Einstellung ist das eine, gute Beziehungen sind das andere. Die meisten Jobs werden über Kontakte vergeben, sagt Nickel.

Deswegen lautet der Tipp der Karriereberaterin: „Knüpfen Sie ein Netzwerk und denken Sie daran: Erst kommt das Geben und dann das Nehmen.“

Tipps 10:

Die Karriereleiter checken

Steht die Karriereleiter an der richtigen Wand? Oder kann man sich noch so sehr abstrampeln und trotzdem kommt man nicht weiter? Mit diesen fünf Fragen findet man laut Nickel heraus, ob man im richtigen Unternehmen unterwegs ist, dort zufrieden ist und ob man dort auch wirklich gute Erfolgchancen hat. Nickel: „Sie sollten mindestens drei Fragen mit ja beantworten.“

● **Montagsfrage:** „Gehen Sie am Montagmorgen überwiegend gerne in die Arbeit?“

● **Motivationsfrage:** „Sind Sie grundsätzlich motiviert in Ihrer Arbeit und tun Sie das, was Sie tun, meistens gerne?“

● **Kollegenfrage:** „Fühlen Sie sich prinzipiell wohl mit Ihren Kollegen und Kolleginnen und kommen Sie gut mit ihnen aus?“

● **Chefrage:** „Sind Sie grundsätzlich damit zufrieden, wie Sie von Ihrem Vorgesetzten angeleitet werden?“

● **Kulturfrage:** „Passen Ihre wichtigen Werte mit den Werten Ihres Unternehmens zusammen?“ **rom**

ERFOLG

Was Chefs wichtig ist

Um im Job erfolgreich zu sein, müssen Mitarbeiter vor allem Probleme lösen können. Rund jeder zweite Arbeitgeber (52 Prozent) sieht das als die wichtigste Eigenschaft. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Toluna.

Wichtig seien weiter Entscheidungsfähigkeit (50 Prozent), Belastbarkeit (50 Prozent) und Zielorientierung (49 Prozent).

Fragt man Bundesbürger danach, welche Eigenschaften Erfolg im Beruf bringen, nennen sie eine andere Reihenfolge: In ihren Augen ist der wichtigste Faktor, belastbar zu sein (63 Prozent).

Auf Rang zwei folgt Problemlösungskompetenz (58 Prozent) sowie der Umgang mit digitaler Technologie.

Für die repräsentative Erhebung wurden im November 2016 rund 1000 Bundesbürger und 200 Arbeitgeber befragt.

ANZEIGE

Einem Teil unserer heutigen Ausgabe liegt ein Prospekt von

ENDRESS BAYERN GMBH

bei.
Wir bitten um freundliche Beachtung.