

Das Karriere-ABC – Teil 1

Für viele Menschen ist beruflicher Erfolg sehr erstrebenswert und eine steile Karriere ist ein grosses Ziel. Wir haben hier ein paar Karrieretipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen aber auch dann weiterhelfen, wenn Sie nicht ganz nach oben wollen.

An sich arbeiten

Wenn Sie hoch hinaus wollen, bedeutet das viel Arbeit. Und zwar nicht nur am Arbeitsplatz, sondern vor allem auch an sich selbst. Sie sollten immer wieder überlegen, wie und wodurch Sie noch besser werden können – sei es in Ihrem Arbeitsgebiet, in Sozialkompetenz, Kommunikation oder in Ihrer Fähigkeit, gut mit sich selbst klarzukommen. Selbst wenn Sie es "geschafft" haben, sollten Sie nicht aufhören, an sich zu arbeiten, denn es gibt nichts, das nicht noch besser werden kann.

Ausstrahlung

Ihre Ausstrahlung auf andere kann Ihre Karriere positiv oder negativ beeinflussen. Es ist sehr wichtig, dass Sie herausfinden, wie Sie nach aussen wirken. Gut eignen sich dafür Videoaufzeichnungen von sich selbst in den unterschiedlichsten Situationen und ein konstruktives Feedback von Menschen, die es gut und ehrlich mit Ihnen meinen. Versuchen Sie aber nicht, Ihre Ausstrahlung von aussen, z.B. durch antrainierte Verhaltensweisen, Gesten oder Mimik zu ändern. Es klappt dauerhaft einfach nicht, anderen etwas vorzumachen. Wenn Sie Ihre Ausstrahlung verändern wollen, dann muss das von innen kommen. Wenn Sie eine positivere Ausstrahlung haben wollen, dann werden Sie also positiver. Es nutzt nichts, anderen nur den positiven Menschen vorzuspielen.

Beruf

Sehr wahrscheinlich haben Sie einen bestimmten Beruf erlernt oder ein bestimmtes Studium abgeschlossen. Immer öfter aber kommt es dazu, dass Menschen nicht in ihrem ursprünglich erlernten Beruf arbeiten, sondern in ähnlichen Feldern, angrenzenden Gebieten oder sogar in vollkommen anderen Bereichen arbeiten. Die fest umrissenen Berufsbilder lösen sich mehr und mehr auf und in vielen Fällen ist einiges an Flexibilität von uns gefordert, wenn wir weiterkommen wollen. Verbeißen Sie sich deshalb nicht in ein bestimmtes Tätigkeitsfeld, für das Sie ursprünglich einmal ausgebildet wurden. Schauen Sie lieber, wo es überall möglich ist, mit Ihren Fähigkeiten und Kenntnissen zu arbeiten und wo Sie sich das gut vorstellen könnten. So bringen Sie die nötige Lust mit, auch richtig gut in Ihrer Arbeit zu sein – unabhängig davon, was Ihr eigentlicher Beruf ist.

Bücher

Wenn Sie wirklich weiterkommen wollen, kommen Sie nicht umhin, sich weiterzubilden, weiterzulernen und sich zu entwickeln. Viele Motivationstrainer raten dazu, pro Woche mindestens ein gutes Buch zu lesen. Wer sich ständig mit neuen Ideen beschäftigt, der bleibt auf der Höhe der Zeit, kennt die augenblicklichen Trends und weiss wo es langgeht. Machen auch Sie es sich zur Angewohnheit, pro Woche mindestens ein Buch zu lesen und Sie werden schnell merken, dass sich das nicht nur positiv auf Ihre Karriere auswirkt.

Chef

Sie kommen, solange Sie noch nicht selbst an der Spitze sind, nicht um Ihren Chef oder Ihre Chefin herum. Es nutzt wirklich überhaupt nichts, insgeheim auf ihn oder sie zu schimpfen. Nehmen Sie Ihre Vorgesetzten, wie Sie sind. Lernen Sie ihre Erwartungen kennen, finden Sie heraus, was sie erfreut und was sie verärgert. Sehen Sie Ihre Vorgesetzten immer als Trainingsfeld, sich in sozialer Kompetenz zu üben. Aber: Sie müssen sich auch nicht alles gefallen lassen. Wenn etwas in Ihrem Verständnis wirklich zu weit geht, steht es Ihnen zu, das ruhig und sachlich zu sagen. Manchmal ist es einfach notwendig, in angemessener Weise Grenzen zu setzen. In besonders schwierigen Fällen kann es aber auch sinnvoll sein, sich nach einer neuen Anstellung umzusehen. Vorher sollten Sie aber Ihre Möglichkeiten ausschöpfen.

Coaching

Ein guter Coach kann Sie dabei unterstützen, Ihre Stärken systematisch aus- und Ihre Schwächen abzubauen. Das kostet natürlich Geld, aber wenn Sie grosse Karrierepläne haben, dann sollte es Ihnen das wert sein. Allein kommt man eben nicht immer weiter. Viele Manager der größten und erfolgreichsten Unternehmen leisten sich einen Coach und profitieren davon enorm. Und es war noch nie eine schlechte Idee, es denen nachzutun, die es bereits geschafft haben.

Controlling

Das Controlling in einem Unternehmen stellt sicher, dass die Managemententscheidungen auch tatsächlich zu den gewünschten Ergebnissen führen. Tun sie es nicht, sind Kurskorrekturen nötig. Dieses Prinzip sollten Sie auch für Ihren beruflichen Erfolgsweg nutzen. Konkrete Ziele setzen Sie sich sicherlich bereits. Aber überprüfen Sie auch immer wieder, ob Ihre gewählten Schritte und Massnahmen Sie wirklich dahin bringen, wo Sie hinwollen. Fragen Sie sich, ob andere Schritte sinnvoller und andere Massnahmen effektiver sein könnten und ändern Sie dann ggf. Ihre Strategie.

Disziplin

Selbstdisziplin ist eine nützliche Eigenschaft, wenn es darum geht, erfolgreich zu sein. Selbstdisziplin ermöglicht es Ihnen durchzuhalten, auch wenn mal alles überhaupt keinen Spass macht. Disziplinierte Menschen haben eine grosse Fähigkeit, die Sie von weniger disziplinierten Menschen unterscheidet: Sie können sich selbst motivieren. Lernen Sie also, sich selbst effektiv zu motivieren und dann folgt die Selbstdisziplin von ganz allein.

Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz umfasst eine ganze Reihe von Eigenschaften und Fähigkeiten, die Ihnen den Umgang mit sich und anderen erheblich erleichtern. Damit legen Sie ein gutes Fundament für alle Ihre Karrierebestrebungen. Befassen Sie sich also einmal damit und bauen Sie Ihre emotionale Intelligenz systematisch aus.

Erfolg

Feiern Sie Ihre Erfolge! Viel zu oft gehen wir über unsere persönlichen Erfolge einfach hinweg, als wären sie nichts wert. Damit aber geben Sie sich selbst ein falsches Signal. Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie etwas erreicht haben und gönnen Sie es sich, das bewusst zu feiern – allein, besser aber noch mit anderen. Lassen Sie andere an Ihren Erfolgen teilhaben und teilen Sie Ihre Freude mit ihnen. Damit geben Sie sich selbst und vor allem Ihrem Unterbewusstsein positive Signale, die mehr Erfolge nach sich ziehen.

Erfolgsteams

Das Konzept der Erfolgsteams ist sehr viel versprechend. Berufliche – aber auch private – Ziele lassen sich damit effektiver und leichter erreichen. Gründen Sie doch einfach Ihr eigenes Erfolgsteam.

Fehler

Welche Einstellung haben Sie zu Fehlern? Sind Fehler für Sie etwas, das es unbedingt zu vermeiden gilt? Wollen Sie immer perfekt sein? Dann stehen Sie sich selbst im Weg. Wer Erfolg haben will, sollte Fehler als Möglichkeiten sehen, etwas dazuzulernen. Fehler zeigen Ihnen den Weg. Es gilt natürlich, den gleichen Fehler möglichst nicht mehrmals zu machen. Machen Sie sich nicht fertig, wenn Sie etwas falsch gemacht haben, sondern sagen Sie sich: Ist ja interessant, das war also in dieser Situation nicht so gut. Was lerne ich daraus? Was kann ich tun, um so etwas in Zukunft zu vermeiden?

Finanzen

Finanzsorgen sind keine gute Basis für eine steile Karriere. Dann sind Sie zu sehr dazu gezwungen eine Stelle abhängig von der Bezahlung anzunehmen. Außerdem belasten finanzielle Sorgen sehr stark, was Ihre Energie von Ihrem Karrierevorhaben abzieht. Bringen Sie also zunächst einmal Ihre Finanzen in Ordnung. Notfalls müssen Sie Ihren jetzigen Lebensstandard senken, um den Kopf frei zu bekommen. Eine ganz schlechte Strategie ist es übrigens, sich in Hoffnung auf einen gut bezahlten Job zu verschulden.

Freizeit

Beruf und Karriere sind Ihnen wichtig, sonst würden Sie diesen Artikel nicht lesen. Aber Sie dürfen trotz aller Karriereziele nicht vergessen, dass Sie auch Ausgleich und Entspannung brauchen. Schaffen Sie sich Freiraum und nutzen Sie Ihre Freizeit so, dass Sie optimal auftanken können. Vermeiden Sie es, Ihre Freizeit für Ihre Karriere zu opfern. Sicher wird es Phasen geben, in denen Sie wenig Freizeit haben, aber achten Sie darauf, dass sich das auch wieder ändert. Vergessen Sie vor lauter Karriere nicht zu leben! Auf dem Sterbebett hat sich sicherlich noch niemand gewünscht, er hätte mehr Zeit im Büro verbracht. Wie bei allem gilt es, eine gesunde Balance zwischen Freizeit und Beruf herzustellen.

Gesundheit

Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Keine Karriere der Welt ist es wert, dafür Ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Sie haben nur diesen einen Körper und sollten gut acht auf ihn geben. Wenn Sie ernsthaft krank werden, können Sie alle Karrierepläne sowieso erst einmal vergessen – also warum nicht lieber gleich gut für sich sorgen? Für Ihre Gesundheit sollten Sie auf folgende Dinge achten:

- gesunde Ernährung,
- ausreichend Schlaf und Ruhephasen,
- ausgleichende Bewegung und das richtige Mass
- Sport, am besten Ausdauersport und
- ein effektives Stressmanagement.

Glaubenssätze

Unser Verhalten wird in grossem Masse von dem gesteuert, was wir glauben und was wir für wahr und richtig halten. In der Psychologie nennt man diese persönlichen Überzeugungen Glaubenssätze. Erstaunlich ist, dass es bei unseren Glaubenssätzen keine Rolle spielt, ob sie wirklich der Realität entsprechen oder nicht. Oft sind wir von etwas überzeugt, worüber wir einige Jahre später nur still schmunzeln können. Trotzdem bestimmen unsere Glaubenssätze unser Verhalten.

Nun gibt es bestimmte Glaubenssätze, die einem auf dem Karriereweg unterstützen können, während andere einen eher behindern. Das gemeine an Glaubenssätzen ist, dass sie uns oft gar nicht bewusst sind und aus dem Stillen agieren. Deswegen ist es sehr nützlich, sich die eigenen Glaubenssätze in Bezug auf die eigene Karriere bewusst zu machen, um die Überzeugungen zu finden, die uns vielleicht unbewusst daran hindern könnten, Karriere zu machen.

Stellen Sie sich doch einmal folgende Fragen und geben Sie sich ohne viel nachzudenken so schnell wie möglich verschiedene Antworten zu den Fragen. Sie werden vielleicht erstaunt sein, was da zum Vorschein kommt.

- Karriere machen heisst...
- Wer Karriere macht, ist...
- Beruflicher Erfolg bedeutet...
- Wer oben steht, ist...
- Man kommt nach oben, indem man...
- Nach oben kommt man nur durch ...
- usw.

Quelle

Erschienen: www.zeitzuleben.de

Autorin: Tania Konnerth