

# Das Karriere-ABC – Teil 3

## Reflexion

Viele Menschen, die Karriere machen wollen, stehen unter Zeitdruck und sparen an der Zeit für eine gründliche Reflexion. Sie sollten sich aber unbedingt regelmässig die Zeit nehmen, einmal innezuhalten und darüber nachzudenken, wie sinnvoll eigentlich das alles ist, was Sie zur Zeit tun. Wenn wir mitten im Geschehen sind, neigen wir dazu, einfach nur zu tun, ohne nachzudenken, ob uns das überhaupt dahin bringt, wo wir hinwollen. So kann es sein, dass Sie Dutzende von Überstunden machen, um zu zeigen, wie engagiert Sie sind, aber es erkennt in dieser Firma keiner an. Oder Sie bilden sich als hervorragender Verkäufer weiter, aber in Ihrer Firma braucht man viel mehr einen Projektmanager. Es ist tatsächlich so, dass man manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht. Das können Sie verhindern, indem Sie sich immer wieder in einer ruhigen Stunde fragen:

- Wo stehe ich?
- Wo will ich hin?
- Wie weit bin ich schon gekommen?
- Welches waren sinnvolle Schritte, welche Schritte haben mich nicht weitergebracht?
- Was mache ich als nächstes und warum?

## Richtiger Riecher

Der "richtige Riecher" ist nichts anderes als Ihre Intuition. Sie sollten immer auch auf Ihr Bauchgefühl hören – sehr oft weiss es viel besser, was zu tun ist, als Ihr Verstand. Wenn Sie z.B. ein interessantes Jobangebot bekommen, sollten Sie auch vom Bauch her ein gutes Gefühl haben und sich nicht allein nur von den attraktiven Konditionen beeindrucken lassen. Hören Sie auf sich.

## Selbstmanagement

Für alle, die erfolgreich sein wollen, ist ein effektives Selbstmanagement unerlässlich. Dazu gehören u.a.:

- persönliches Zielmanagement,
- systematisches Zeitmanagement,
- sinnvolle Arbeitsorganisation,
- Methoden einer effektiven Informationsverarbeitung,
- Management der eigenen Emotionen,
- gut für sich selbst zu sorgen,
- Antistress-Management

## Spezialwissen

Werden Sie ein Spezialist. Wir alle kennen doch diese ausgesprochenen Spezialisten in unseren Unternehmen: Wenn es um das Thema XY geht, dann fragen wir diesen Experten und niemand anderen. Ein umfangreiches Spezialwissen zu einem im Unternehmen auch wirklich gefragten Thema ist ein guter Weg, sich unersetzlich zu machen und die eigene Person auch über die Abteilungsgrenzen bekannt zu machen. Eignen Sie sich also Expertenwissen für Ihre Branche an. Indem Sie etwas ganz besonderes wissen oder können, machen Sie sich unentbehrlich für Ihr Unternehmen und attraktiv für potentielle andere Arbeitgeber.

## Stress

Lernen Sie, gut mit Stress umzugehen und ihn vor allem soweit wie möglich zu vermeiden. Stress schadet nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern mindert auch auf Dauer Ihre Leistungsfähigkeit. Wer gestresst ist, ist häufig auch unaufmerksam und leistet minderwertige Arbeit. Das ist keine gute Voraussetzung für eine steile Karriere. Aber: Es wird sicher auch mal stressig werden. Deshalb sollten Sie schon heute damit beginnen, sich ein Antistress-Programm zu erarbeiten, welches Sie bei Bedarf anwenden können.

## Teamfähigkeit

Noch vor einiger Zeit galt "Teamfähigkeit" für jede Karriere als unerlässlich. Inzwischen wird das auch schon wieder differenzierter gesehen, weil auch Einzelkämpfer durchaus Qualitäten haben. Wir möchten Ihnen empfehlen, über beides zu verfügen – über die Fähigkeit gut und effektiv mit anderen in einem Team arbeiten zu können, gleichzeitig aber auch in der Lage zu sein, allein klarzukommen, wenn es nötig ist. Teamarbeit spielt eine grosse Rolle in vielen Unternehmen, aber manchmal müssen Sie auch allein weitermachen, ohne ein Team.

### Unternehmergeist

In den letzten Jahren wird viel darüber geredet, dass die Mitarbeiter einer Firma als kleine Unternehmer innerhalb des Unternehmens agieren sollen. Dieser Gedanke hat einiges für sich, denn ein bisschen Unternehmergeist kann Ihnen auch dann nicht schaden, wenn Sie innerhalb eines Unternehmens als Angestellter Karrierepläne haben. Mit Unternehmergeist meinen wir das eigenverantwortliche Denken und Tun in Hinsicht auf Ihre beruflichen Ziele, aber auch auf die Ziele Ihres Unternehmens. Seien Sie bereit, Verantwortung zu übernehmen – dann wird man Sie Ihnen auch übertragen.

### Unterstützung

Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie nicht allein weiterkommen. Der Anspruch, alles allein schaffen zu wollen und bloss nie um Hilfe zu bitten, ist eine Eigenschaft, die uns das Leben schwerer macht, als nötig. Machen Sie es sich einfach nicht so schwer! Fragen Sie Freunde, Verwandte und Bekannte um Rat. Lernen Sie neue Menschen kennen, die Ihnen weiterhelfen können. Nehmen Sie vielleicht auch professionelle Unterstützung in Form einer Karriereberatung oder eines Coachings in Anspruch. Sie sind nur so allein, wie Sie sich selbst dazu machen.

### Verbindlichkeit

Verbindlichkeit bedeutet, dass wir zu dem stehen, was wir gesagt haben. Wir alle schätzen Menschen, auf deren Wort wir uns verlassen können. In einem Unternehmen ist Verbindlichkeit Gold wert, denn oft hängt unsere Arbeit von der Arbeit von Kollegen ab und wenn diese verbindlich handeln, wissen wir, dass wir uns auf sie verlassen können. Seien Sie also unbedingt selbst verbindlich und stehen Sie zu dem, was Sie versprochen haben. Ihre Kollegen werden Ihre Zuverlässigkeit zu schätzen wissen und es wird Ihrer Karriere nutzen.

### Wahlfreiheit

Viele Menschen in Unternehmen sehen das Verhältnis zwischen der Firma und den Mitarbeitern vollkommen einseitig. Die Firma – also die Vorgesetzten haben die Macht und die Mitarbeiter sind ohnmächtig, ohne Wahlfreiheit. Das fängt für viele schon dann an, wenn sie in ein Vorstellungsgespräch gehen. Viele denken: "Hoffentlich mache ich einen guten Eindruck." Aber nur wenige Arbeitnehmer machen sich bewusst, dass es genauso darum geht zu schauen, ob das Unternehmen zu einem selbst passt. Wir haben selbst auch Wahlfreiheit und können ein Unternehmen ablehnen, wenn uns etwas nicht gefällt. Behalten Sie auch während einer Anstellung diese Wahlfreiheit ständig im Bewusstsein. Sie haben die Wahl zu kündigen und sich ein neues, besseres Unternehmen zu suchen, in dem Sie Ihre Karriere schneller vorantreiben können.

Erkennen Sie Ihre Wahl- und Handlungsmöglichkeiten und lassen Sie sich in Zukunft von den folgenden Gedanken leiten:

- Was will ich? Kann ich das hier erreichen?
- Was kann ich tun, um mein Unternehmen zu unterstützen und was kann ich tun, mich selbst zu unterstützen?
- Bringt mich diese Position oder dieses Unternehmen noch weiter oder ist es besser mich zu beruflich zu verändern?

### X-mal

Niemals aufzugeben ist eine echte Erfolgseigenschaft. Eine andere Bezeichnung dafür ist "Frustrationstoleranz". Wenn Sie hoch hinaus wollen, müssen Sie in der Lage sein, Rückschläge und Niederlagen nicht nur wegzustecken, sondern vor allem auch daraus lernen und schnellstmöglichst neue Energien zu mobilisieren, damit Ihre Arbeit nicht darunter leidet. Wenn Sie z.B. die Stelle, von der Sie träumen nicht bekommen, oder Ihnen die Gehaltserhöhung immer wieder versagt wird, gilt es nicht aufzugeben, sondern es immer wieder erneut zu versuchen. Manchmal hilft die echte "Terrier-Mentalität" und manchmal müssen Sie sich immer wieder etwas Neues einfallen lassen.

### Ziele

Auch bei der Karriere geht es, wie bei so vielen darum, sich seiner eigenen Ziele bewusst zu sein. Nur wenn Sie wissen, was Sie wirklich wollen und was genau Karriere für Sie ganz persönlich heisst, können Sie das auch erreichen. Nehmen Sie sich deshalb die Zeit, sich einmal systematisch darüber klar zu werden, was Ihre konkreten Karriereziele sind und welche Schritte nötig sind, Sie zu erreichen.

Quelle

Erschienen: [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)

Autorin: Tania Konnerth