

++ Die Geheimnisse des Erfolgs: Die besten Tipps

Besser im Beruf

So machen Sie Karriere

Zugegeben: Das Berufsleben war auch früher oft kein Zuckerschlecken – doch heutzutage bringen der brutale Wettbewerb und der wachsende Leistungsdruck immer mehr Arbeitnehmer in Bedrängnis. Aber jammern hilft nicht – Lösungen sind gefragt. Also: Was kann jeder Einzelne tun, um im Job erfolgreich zu sein?

Die Experten sind sich einig: Der Königsweg beginnt immer im Kopf. Nur wer sich selbst hinterfragt und die richtigen Schlüsse zieht, der kommt auf Dauer voran. Wie man das am besten macht, erklären der renommierte Persönlichkeitsforscher Professor Baldu Kirchner und die Münchner Unternehmensberaterin Renate Straubinger. Mit Stadt-

sparkassen-Chef Harald Strötgen und Handwerks-Präsident Heinrich Traubinger steuern zwei Wirtschaftskapitäne Erfahrungen auf ihrer langjährigen beruflichen Praxis bei. Tipps von Chefs und Karriere-Coaches – so klappt's auch in Ihrem Job (noch) besser!

ANDREAS BEEZ



Profi-Berater: Die 15 goldenen Job-Regeln

Die Wahrheit ist ebenso simpel wie alternativlos: Erfolg schenkt einem niemand, Erfolg muss man sich erarbeiten. „Meine goldene Regel lautet: Man darf sich auch im Job nie seinem vermeintlichen Schicksal ergeben“, betont Karriere-Coach Renate Straubinger. „Stattdessen muss man permanent versuchen, sein Arbeitsleben aktiv zu beeinflussen.“

Aber was macht nun einen guten Mitarbeiter aus? Und was kann jeder Einzelne selbst konkret tun, um seine Leistungsfähigkeit zu verbessern? Kaum ein Wissenschaftler analysiert diese Fragen schon so lange und intensiv wie Professor Dr. Baldu Kirchner. In über 40 Berufsjahren hat der Psychoanalytiker und Persönlichkeitsforscher bereits mehr als 35 000 Menschen gecoacht – vornehmlich Führungskräfte aus der Wirtschaft. Auch Münchner Manager sind regelmäßig in seinem Seminarhaus in Ettenbeuren (Landkreis Günzburg) zu Gast, darunter zum Beispiel Stadtparkassen-Chef Harald Strötgen. In der tz erklären Kirchner und die Münchner Unternehmensberaterin und Juristin Renate Straubinger, wie man besser durchs Berufsleben kommt:

■ Stellen Sie sich Ihren Ängsten:

Wenn man Sorgen verdrängt, statt sich damit auseinanderzusetzen, leidet langfristig auch die Leistungsfähigkeit. Kirchner: „In meinen Gesprächen mit Managern und Mitarbeitern aus allen Branchen begegne ich immer wieder drei Arten von Angst: die Versagensangst, die Angst vor Zuwendungsentzug und die Angst vor Konflikten.“ Viele Betroffene neigen zu einer Überkompensation – das bedeutet: Sie arbeiten noch härter, vernachlässigen dabei auch ihr Privatleben. „Dadurch leidet nicht nur der Körper, sondern es schwindet auch die Lebensfreude“, erklärt der Psychoanalytiker, „wenn ein Mensch seine Lebensfreude verliert, dann sinkt sein Selbstwertgefühl immer mehr – und damit auch seine Leistungsfähigkeit.“

■ **Wer seine Stärken stärkt, schwächt seine Schwächen:** „Beschäftigen Sie sich – soweit es Ihr Job zulässt – nicht zu sehr mit Arbeitsinhalten, die Sie nicht so gut können. Konzentrieren



„Vertrauen ist ein Fundament des Erfolgs!“

PROF. DR. BALDUR KIRCHNER, PERSÖNLICHKEITSFORSCHER, PSYCHOANALYTIKER, COACH FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Sie sich stattdessen auf ihre Stärken und versuchen Sie, diese Stärken gegenüber Ihrem Chef zum Glänzen zu bringen. Holen Sie die Meinungen anderer Menschen über Ihre Fähigkeiten ein. „Denn manchmal ist man ja regelrecht blind, was die eigenen Stärken angeht“, erläutert Unternehmensberaterin Renate Straubinger.

■ **Warten Sie nicht darauf, dass Ihnen Ihr Chef Ziele vorgibt:** „Wer nicht weiß, wohin er will, der muss sich nicht wundern, wenn er nicht ankommt“, zitiert Straubinger ein bekanntes Sprichwort. In der Praxis bedeutet das: Denken Sie schon vor dem nächsten Mitarbeitergespräch darüber nach, welche Vorgaben Sie sich selbst machen würden und wie Sie diese umsetzen wollen. „Dann fühlen Sie sich selbstbestimmter und nicht so fremdgesteuert. Das schafft Motivation!“

■ **Sprechen Sie Probleme bei Ihrem Chef an:** „Wenn ein Mitarbeiter merkt, dass seine Lebensfreude durch den Job nachlässt, dann sollte er seinen Chef direkt darauf ansprechen. Allerdings nicht in der Gruppe, sondern in einem Vier-Augen-Gespräch“, sagt Psychoanalytiker Baldu Kirchner.

■ **Lernen Sie, Ihren Kollegen zu vertrauen:** Vertrauen ist laut Kirchner ein Fundament des Erfolgs. „Um Vertrauen aufzubauen, muss man vor allem erst mal miteinander reden.“ Dazu gehört auch, sich den Lebensthemen des anderen gegenüber zu öffnen.

■ **Warten Sie nicht auf Schulterklopper, geben Sie sich selbst immer wieder einen Ruck:** „Die Fähigkeit, sich selbst motivieren zu können, zeichnet jeden erfolgreichen Mitarbeiter aus“, weiß Renate Straubinger. Und: „Wenn Sie wissen, was Sie an Ihrem Job begeistert, stehen Sie in der Früh schon ganz anders auf. Sie befreien sich damit auch von dem Gefühl, lediglich ein Befehlsempfänger zu sein, und machen sich emotional unabhängiger von Ihrem Vorgesetzten. Dadurch gewinnen Sie die Energie, Ihre Ziele erfolgreich umzusetzen.“

■ **Hinterfragen Sie sich selbst:** „Es gibt keine Weisheit ohne Selbsterkenntnis“, sagt Persönlichkeitsforscher Kirchner. Zu dieser gelange man aber nur, wenn man den Mut aufbringe, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen: Wo liegen meine Stärken und Schwächen? Ist die Kritik des Kollegen berechtigt? Wie kann ich etwas besser machen? „Wer andere Menschen gut führen will, der sollte auch die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstkritik besitzen. Ein souveräner Chef sagt in

Damit der berufliche Aufstieg rundläuft, geben Experten hier Tipps

F.: ClipDealer, YourPhotoToday



■ Knüpfen Sie Netzwerke:

„Nehmen Sie sich vor, immer mal mit einem anderen Kollegen zum Mittagessen oder auf eine Tasse Kaffee zu gehen.“ Das hat einen entscheidenden Vorteil: „Sie bekommen Informationen auch aus anderen Abteilungen und bekommen so einen viel besseren Gesamtüberblick, was in Ihrer Firma eigentlich läuft“, sagt Straubinger. Noch dazu wissen Sie dann immer, wo Sie sich bei einem fachlichen Problem wertvolle Tipps holen können. Straubinger:

„Schließlich kann man ja nicht auf allen Gebieten ein Experte sein. Und jemand, mit dem man schon mal nett zusammengesessen ist, der hilft einem gerne. Stehen Sie auch anderen mal mit einem Rat zur Seite. Es ist ein Geben und Nehmen, das unterm Strich allen hilft.“

■ **Stellen Sie Regeln für Ihren Tagesablauf auf:** „Klare Regeln ermöglichen einen gesunden Lebensrhythmus“, sagt Professor Baldu Kirchner, „dieser Rhythmus gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Ich halte zum Beispiel viel davon, früh aufzustehen. Die Morgenstunden sind die Kraftquellen fürs Tagesgeschehen. Ich gehe in der Regel um 21.30 Uhr ins Bett, schlafe fünf Stunden und meditiere nach dem Aufstehen zwei Stunden. Um 5 Uhr beginnt dann mein Tag.“

■ **Reden Sie mit Ihrem Partner über Ihren Job:** „Ungeklärte berufliche Themen lassen sich zu Hause nicht verbergen. Es macht Sinn, mit dem Partner darüber zu reden – selbst, wenn es mal Streit gibt. Streiten ist nicht so schlimm wie Schweigen. Denn wer streitet, der zeigt, dass er noch Interesse an seinem Partner hat“, sagt der Psychoanalytiker.

■ **Investieren Sie in Ihre Fitness:** Davon profitiert nicht nur der Körper, sondern auch die Seele. „Die Selbstakzeptanz eines Menschen beginnt mit der Akzeptanz des eigenen Körpers“, sagt Kirchner. Wer fit ist, der hat ein höheres Selbstwertgefühl – und wird dadurch leistungsfähiger.

■ **Achten Sie auf ein gepflegtes Äußeres:** „Das Erscheinungsbild eines Menschen spielt auch im Beruf eine wesentliche Rolle. Es lässt seine Aura heller strahlen“, so Kirchner.



„Man muss versuchen, sein Arbeitsleben permanent aktiv zu beeinflussen!“

RENATE STRAUBINGER, UNTERNEHMENSBERATERIN, JURISTIN

Wer auf der Karriereleiter nach oben möchte, muss viel beachten

Foto: alimdi.net

