

Mit diesen Tipps kommen Sie im Beruf weiter

Ihr Weg nach oben

Warum haben manche Menschen so viel Erfolg? Werden Chef und gehen gern zur Arbeit? Der Motivations-Coach Dirk Schmidt weiß es. Und verrät hier die Tricks, mit denen Sie durchstarten können!

Was wollen Sie?

Ein Kapitän würde nie lossegeln, ohne sein Ziel zu kennen. So sollten Sie es auch halten. Sie wollen „Karriere machen“ – was heißt das genau? Wollen Sie Chef werden? Oder in einem Umfeld arbeiten, das Sie glücklich macht? Oder sind Ihnen die Inhalte egal und es ist nur wichtig, möglichst

gut zu verdienen? Aber wie viel ist „gut“? Das alles sollten Sie sich klarmachen. Denn nur wer ein Ziel vor Augen hat, kann es auch verfolgen. Wer dagegen nur plant „weiterzukommen“, kann nicht wissen, wo er ansetzen soll.

Fassen Sie einen Plan

Ihr Vorhaben ist es, Filialleiterin zu werden? Gut! Überlegen Sie, was Sie dafür tun können. Fortbildung, private Lektüre, Anfragen im Unternehmen und Bewerbungen schreiben: Halten Sie das alles fest. Sammeln Sie vorher Informationen, um das Vorhaben so realistisch wie möglich zu machen. Fragen Sie sich, wo Hindernisse lauern könnten. Sprechen Sie mit Menschen, die Ihren Plan schon verwirklicht haben. Und dann unterteilen Sie das ganze Projekt in Wochenpläne. Bald schon können Sie diese Schritte gehen.

Seien Sie fair

Und zwar mit sich selbst! „Sie müssen nicht der Beste sein, es reicht, wenn Sie Ihr Bestes geben“, sagt Trainer Dirk Schmidt. Denn es sollte auch für ehrgeizige Menschen nicht darum gehen, mit Zwang andere zu überflügeln. Sondern darum, dem eigenen Traum so nahe zu kommen wie möglich. Es geht um Ihr Wohlbefinden!

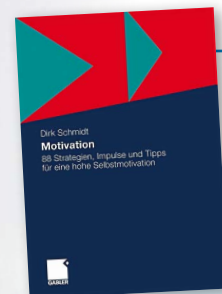
Erwarten Sie Probleme

Setzen Sie also nicht auf Träume, die ohnehin nicht wahr werden können. Aber verrückt sein darf es schon ein bisschen! Mit 45 noch mal an die Universität? Wieso nicht! Oder mit 50 noch mal etwas anderes lernen? Möglich! Aber gestehen Sie sich zu, dass Sie vielleicht nicht perfekt sein werden bei der Umsetzung. Und dass es Rückschläge geben kann. Selbst Leistungssportler wie Boris Becker haben in ihrer Karriere Niederlagen einstecken müssen. Bereiten Sie sich also gedanklich darauf vor, dass auf Ihrem Weg mal etwas schiefgehen wird.

Bleiben Sie dran

Aber auch für solche Durchhänger gibt es ein Rezept. Denn Motivation ist wie Duschen und Zähneputzen: Routine. Vielleicht müssen Sie sich nächtelang mit Lernstoff quälen, vielleicht Umwege gehen, weil Ihnen Knüppel zwischen die Beine geworfen werden. Nehmen Sie in solchen Fällen Ihren Plan zur Hand und machen sich noch einmal klar, dass Sie dieses Ziel wirklich erreichen wollen. Und belohnen Sie sich für kleine erreichte Zwischenziele. Das stärkt den Durchhalte-Willen. Begreifen Sie Rückschläge nie als persönliche Niederlagen, sondern als Herausforderungen. Mit jeder, die Sie bewältigt haben, fühlen Sie sich besser.

Wer sich machbare Ziele steckt und die verfolgt, fühlt sich wohl im Job – und auch in seiner Haut



BUCH-TIPP
Dirk Schmidt: „Motivation – die Kraft, die uns antreibt: 88 Strategien, Impulse und Tipps“.
► Gabler, 34,95 Euro

Fotos: istockphoto, Thinkstock, PR