

05.01.11 | **Aufstieg im Job**

Elf goldene Regeln, um Karriere zu machen

Sie wollen 2011 beruflich weiterkommen? Motivationstrainer und Karriere-Coaches haben elf goldene Regeln zusammengestellt, die Sie dabei beherzigen sollten. *Von Kirsten Schiekiera*



Foto: picture-alliance/chromorange

Erfolg im Job fällt nicht vom Himmel. Aufstiegswillige müssen allerdings einige Grundsätze verinnerlichen, um ihr berufliches Schicksal selbst in die Hand nehmen zu können. Hier sind die wichtigsten Tipps aus dem Fundus von Motivationstrainern, Karriere-Coaches und Personalern.

1. Erfahrungen sammeln

"Anders als noch vor etwa zehn Jahren sind Auslandserfahrungen und Praktika ein absolutes Muss für alle, die beruflich aufsteigen wollen. Das liegt auch daran, dass heute andere Kompetenzen gefragt sind", sagt Sörge Drost, Geschäftsführer der Personalberatungsfirma Kienbaum Executive Consultants International GmbH. "Große Unternehmen agieren international, deshalb braucht man interkulturelles Verständnis für die entsprechenden Regionen. Außerdem gewinnt die Führung von virtuellen Teams – also von Mitarbeitern, die physisch nicht vor Ort sind – zunehmend an Bedeutung." Diese Kompetenzen lassen sich, so Drost, nur "on the job" und vor Ort im Ausland erwerben. "Auch Job-Rotation in einem großen Unternehmen hilft, Organisationen in Ihrer Ganzheitlichkeit zu begreifen", sagt der Experte.

2. Eine flexible Strategie entwerfen

Früher waren Karrieren planbar, heute sind sie es nur noch bedingt. "Keiner darf mehr damit rechnen, zwei Jahre nach dem Jobstart bei einer Firma mehr oder weniger automatisch aufzusteigen", sagt der Karrierecoach und Bestseller-Autor Martin Wehrle. Sinnvoll ist es seiner Meinung nach, schon bei dem Start in einen neuen Job, einen sogenannten Plan B für die nächsten Jahre bereit zu halten. "Man muss sich immer fragen: Was tue ich, wenn es mit dem Aufstieg in diesem Unternehmen nicht klappt? Als Karriere-Alternative kommt nicht nur eine Festanstellung bei einem Konkurrenzunternehmen in Frage, sondern auch der Gang ins Ausland, wo meine Fähigkeiten vielleicht besonders gefragt sind. Auch der Weg in die Selbstständigkeit kann eine sinnvolle Alternative sein."

3. Zeit in Netzwerke investieren

Kontakte, die bei Fortbildungen, Kongressen und Abendterminen geknüpft werden, und auch bereits vorhandene Kontakte zu ehemaligen Kollegen und Vorgesetzten sind von unschätzbarem Wert für das berufliche Fortkommen. "Entscheidend ist, dass die Kontakte möglichst breit gestreut sind und sich nicht nur auf das Unternehmen beschränken, in dem man gerade arbeitet", sagt Wehrle. Menschen, die über vielfältige berufliche Kontakte verfügen, sind erfolgreicher als andere, das beweist auch eine amerikanische Studie, nach der mehr als die Hälfte aller Ingenieure einen neuen Arbeitsplatz über eine persönliche Verbindung fanden. Nur 16 Prozent der Befragten beschrieben die Intensität der Verbindung als "regelmäßig". Masse geht in diesem Fall vor Klasse.

4. Willen entwickeln

Wer wirklich etwas erreichen will, braucht selbst unter den besten Voraussetzungen Kraft und Willensstärke. "Manchmal fehlt bei Menschen das Verbindungsstück zwischen "wollen" und "handeln". "Nach meiner Erfahrung steht darauf meist "Mut", schreibt die Bestseller-Autorin Sabine Asgodom in dem Buch "Generation Erfolg". Menschen, die ihre Ziele benennen können und die in der Lage sind, nach außen zu signalisieren, dass sie diese verfolgen, sind anderen gegenüber im Vorteil.

5. Ziele setzen

Wenn es darum geht, die Karriere zu befördern sollte man zielorientiert vorgehen. "Man muss sich fragen: 'Was ist realistisch?'" , erklärt Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. "Wenn ich eine Gehaltserhöhung will, kann ich nicht erwarten, im nächsten Jahr gleich das Doppelte zu bekommen." Der Vorsatz "Etwas für die Karriere tun" ist Schmidt zufolge viel zu "wischi-waschi". "Viele machen den Fehler, dass sie das nicht konkretisieren." Der Wunsch "Ich will mich weiterbilden, um im Beruf voranzukommen" sei ebenfalls zu pauschal formuliert. Erst wenn sie man sich zu einem passenden Kurs angemeldet hat, ist das Vorhaben konkret genug.

6. Konsequenz zeigen

Ziele erreichen Berufstätige am besten in kleinen Etappen, erklärt Dirk Schmidt. "Step by step ist die Devise, also immer einen Schritt nach dem anderen machen." Deshalb sollte man nicht nur das Ziel im Blick haben, sondern auch den Weg, der dorthin führt. "Wenn ein Sportler 2012 bei Olympia mitmachen will, braucht er einen guten Trainingsplan." Etappenziele bescheren zudem Erfolgserlebnisse, die weiterhin motivieren.

7. Fristen einplanen

Damit ein Vorhaben nicht nur heiße Luft bleibt, sollte man sich klare Fristen setzen, rät Dirk Schmidt. So lassen sich Fortschritte kontrollieren und man vermeidet, dass man sein Ziel aus den Augen verliert. Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) in Hamburg empfiehlt bei der Verfolgung von Zielen die "Smart"-Formel anzuwenden. Demnach müssen Ziele spezifisch ("s"), messbar ("m"), angemessen ("a"), relevant ("r") und terminiert ("t") sein.

8. Vorbilder suchen

"Verfolgen Sie die beruflichen Biografien von Menschen, die eine ähnliche Vorbildung und ähnliche Fähigkeiten haben, wie Sie selbst", rät Karriere-Coach Martin Wehrle. So bekommt man ein Gespür dafür, welche Karrierewege möglich sind. Auch die Suche nach einem Mentor, der die eigene Karriere unterstützt, hält er für ausgesprochen sinnvoll. Nach Ansicht von Sonja Bischoff, Professorin für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre an der Universität Hamburg, zählen sich die "Patenschaften auf Zeit" besonders für Frauen aus: "Mentorin ist die einzig wirksame Maßnahme, um Frauen wirksam auf ihrem Karriereweg zu unterstützen."

9. Kommunikative Fähigkeiten verbessern

"Mit einer Information hat man im Internet-Zeitalter nur einen Mausklick Vorsprung vor anderen. Mit Wissen allein und guten Abschlussnoten macht heute niemand mehr Karriere", erklärt Martin Wehrle. "Kommunikative Fähigkeiten haben im Berufsleben erheblich an Bedeutung gewonnen." Jeder kann sich diese Fähigkeiten aneignen und sich Kniffe lernen, mit deren Hilfe man erfolgreicher auftreten und sich besser verständlicher machen kann. Die Teilnahme und regelmäßige Auffrischung von Rhetorik-, Konfliktmanagement- oder Präsentationstrainings ist deshalb unumgänglich.

10. Souveränität beweisen

Menschen, die souverän wirken, scheinen jeder Situation gewachsen zu sein und strahlen eine geistige Unabhängigkeit aus, um die sie viele beneiden. Beruflich sind sie anderen gegenüber im Vorteil. Nach Ansicht der Motivationstrainerin Sabine Asgodom ist Souveränität in erster Linie die Fähigkeit, sich nicht provozieren zu lassen und selbstbestimmt zu handeln: "Souveränität heißt, sich von anderen ruhig Feedback geben zu lassen, aber dann die eigenen Entscheidungen zu treffen."

11. Selbstmarketing

Nur wer seine Leistung auch nach außen hin für andere sichtbar machen kann, wird auf die Dauer beruflich erfolgreich sein. An Mitarbeitern, die heimlich, still und leise in seinen Bürowänden vor sich hin schuften, geht die nächste Beförderungswelle garantiert vorbei. "Der größte Wahn ist zu glauben: Es reicht doch, wenn ich gut bin. Nein, es braucht schon einen hellen Spot auf Sie, damit Sie gesehen werden", meint Sabine Asgodom. "Selbst-PR heißt: Hörbar und sichtbar werden. Den Mund aufmachen, Position beziehen, ein Profil gewinnen."

Buchtipps:

Martin Wehrle: Karriereberatung: Menschen wirksam im Beruf unterstützen", Beltz, 34,90 Euro.

Sabine Asgodom Hrsg. "Generation Erfolg – So entwickeln Sie Persönlichkeit", Kösel, 19,99 Euro

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten



1 Jahr DIGITAL Komplett Nur 99,99 €

Jetzt zugreifen

Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite www.dirkschmidt.com an.

Hier stellen wir Ihnen eine Auswahl seiner Angebot vor:

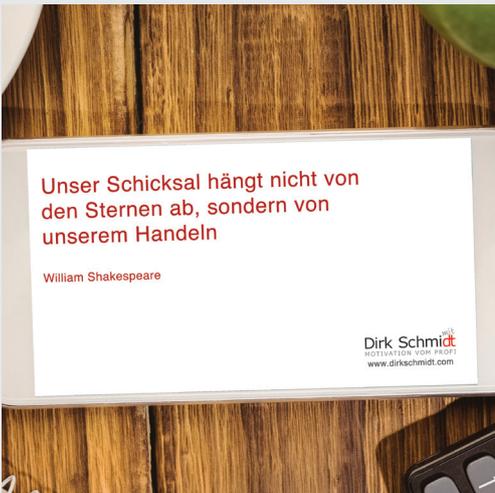


Dirk Schmidt's Motivationstreppe

10 Stufen zum Erfolg

Mithilfe der Motivationstreppe von Dirk Schmidt können auch Sie in 10 einfachen Schritten Ihre Ziele erreichen.

[Zum Download](#)



Dirk Schmidt's täglicher Motivationstipp

Holen Sie sich den täglichen Motivationstipp per E-Mail auf Ihr Handy oder Ihren Computer oder benutzen sie die iPhone-App, um den Motivationstipp zu empfangen.

[Zur Anmeldung](#)

[Zur iPhone-App](#)



Dirk Schmidt's Fragebögen

Wie steht es um Ihre Selbstmotivation?
Wie stark sind ihre mentalen Fähigkeiten?
Testen Sie es jetzt!

[Fragebogen zur Selbstmotivation](#)

[Fragebogen zur mentalen Stärke](#)

[Mehr gratis Motivation finden Sie hier!](#)