

13. Januar 2011, 10:56 Karriere-Vorsätze für 2011

## Im nächsten Jahr wird alles anders

**Endlich Ordnung auf dem Schreibtisch, die Karriere voranbringen, in der Kantine immer das gesunde Gericht wählen: Die Vorsätze fürs neue Jahr sind da - nur wie hält man sie ein?**

"Nächstes Jahr wird alles anders!" Diesen Satz hört man zum Jahresende häufig im Büro. Mit den beruflichen Vorsätzen ist es aber wie mit dem Vorhaben, das Rauchen aufzuhören. Meist verpufft der Elan schon kurz nach Silvester. Häufig liegt das daran, dass Beschäftigte die Sache falsch angehen. So setzen sie ihre Vorsätze richtig um:

**Auf das neue Jahr: Wer mit guten Vorsätzen seine Karriere vorantreiben will, sollte sich ein paar Tipps zu Herzen nehmen.** (Foto: dpa)

**Nicht zu viel vornehmen:** Oft scheitern Vorsätze daran, dass Berufstätige die Latte zu hoch legen. "Man darf sich nicht zu viel vornehmen, das geht in die Hose", warnt Gitte Härter aus München, die ein Buch zum Thema geschrieben hat. Radikalkuren seien daher das falsche Mittel. Denn wer sich übernimmt, verliert schnell die Lust an der Veränderung. Und gibt dann umso schneller auf. "Man muss sich fragen: 'Was ist realistisch?'", ergänzt Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. "Wenn ich eine Gehaltserhöhung will, kann ich nicht erwarten, im nächsten Jahr gleich das Doppelte zu bekommen."

**Vorsätze konkret machen:** "Etwas für die Karriere tun" - ein solcher Vorsatz 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 zu pauschal formuliert. Berufstätige müssten zunächst überlegen, ob sie etwa eine Fremdsprache lernen oder ein Kommunikationstraining besuchen wollen. Erst wenn sie dann einen passenden Kurs ausgesucht haben, ist das Vorhaben konkret genug. Auch der allgemeine Vorsatz, nach der Arbeit öfters Sport zu treiben oder Freunde zu treffen, scheitert schnell, warnt Härter. Besser sei es, für solche Dinge gleich einen regelmäßigen Termin auszumachen.

**Messbare Ziele vornehmen:** Wichtig sei auch, dass berufliche Ziele messbar sind, erläutert die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) in Hamburg. Der Vorsatz "weniger Überstunden machen" ist in diesem Punkt zu ungenau. Er sollte daher etwa so lauten: "Ich möchte in den nächsten drei Monaten nur halb so viele Überstunden zu machen wie im letzten Quartal."

**In kleinen Schritten vorgehen:** Große 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." Berufstätige müssten daher 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 bescherten Beschäftigte auch mehr Erfolgserlebnisse, die sie motivieren. "Es bringt nichts, sich zu sagen: Ab morgen esse ich nur noch Salat in der Kantine", sagt Härter. Wer sich bei der Arbeit gesünder ernähren will, schaffe das eher, wenn er als Einstieg zweimal in der Woche einen kleinen Beilagensalat nimmt.

**Machen statt planen:** Es bringt selten etwas, Aufräum-Aktionen generalstabsmäßig zu planen. Dann bleibt die neue Ordnung auf dem Schreibtisch meist graue Theorie. "Bloß nicht überplanen", warnt Härter. Mitarbeiter fangen also besser einfach an, die Unordnung zu beseitigen. Sonst vergehe auch die Lust dazu schnell wieder, ergänzt Schmidt. Denn für gute Vorsätze gelte eine 72-Stunden-Frist: Bringen Mitarbeiter in dieser Zeit die Sache ins Rollen, hätten sie gute Chance, danach am Ball zu bleiben. "Andernfalls verpufft das wieder". Setzen Berufstätige etwas dagegen sofort in die Praxis um, wird daraus schnell eine neue Gewohnheit. "Wenn man etwas 30 Tage am Stück durchhält, hat man das drin."

**Mitstreiter suchen:** Berufliche Vorhaben lassen sich leichter umsetzen, wenn Kollegen dabei mitziehen. Das kann etwa beinhalten, dass man zu zweit eine Fremdsprache übt. "Dann kann man sich sagen: Wir halten uns gegenseitig bei der Stange", sagt Härter. Kollegen könnten aber auch als Vorbild dienen. "Es hilft ja, wenn ich sehe: Andere können das auch." Manche motiviere es auch, den eigenen Vorsatz öffentlich zu machen und sich anderen gegenüber zu verpflichten. Denn durch den Gruppendruck lässt sich der innere Schweinehund eher überwinden. "Ich will dann ja nicht als Loser dastehen."

**Ziele vor Augen halten:** "Man muss sich fragen: Warum mach ich's?", rät Härter.

Berufstätige sollten sich also Gewinn vor Augen halten und nicht den Verzicht, den eine Veränderung mit sich bringt. Sich gesünder ernähren bedeutet daher nicht, die leckere Currywurst wegzulassen. Es heißt vielmehr, sich fitter zu fühlen und nach dem Mittagessen nicht mehr das Gefühl zu haben, gleich einzuschlafen. Auch der Vorsatz "weniger Überstunden machen" wird der VBG zufolge leicht wieder vergessen. Denn er enthält nicht, wozu das gut sein soll. Beschäftigte machen daher eher pünktlich Schluss im Büro, wenn sie sich klarmachen, wofür sie sich mehr Zeit nehmen wollen.

**Fristen setzen:** Damit ein Vorhaben nicht nur heiße Luft bleibt, sollten Berufstätige sich klare Fristen zu setzen, rät Schmidt. So lassen sich Fortschritte am besten kontrollieren. Und Mitarbeiter vermeiden, dass sie ihr Ziel im Laufe des Jahres aus den Augen verlieren - und es bei der nächsten Silvesterfeier wieder heißt: "Nächstes Jahr wird alles anders!"

**URL:** <http://www.sueddeutsche.de/karriere/karriere-vorsaetze-fuer-im-naechsten-jahr-wird-alles-anders-1.1035521>

**Copyright:** Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

**Quelle:** [sueddeutsche.de/dpa/Tobias Schormann/holz](http://sueddeutsche.de/dpa/Tobias_Schormann/holz)

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [syndication@sueddeutsche.de](mailto:syndication@sueddeutsche.de).

# Lassen Sie sich motivieren

Motivationstrainer Dirk Schmidt bietet Ihnen **gratis Motivationsmöglichkeiten** auf seiner Webseite [www.dirkschmidt.com](http://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!](#)