

**FUNF TIPPS DEN
JOB ZU BEHALTEN**

- 1. Unentbehrlich sein**
Wenn die Konjunktur schwächelt, hängen viele um ihren Arbeitsplatz. Wer nicht zu denjenigen gehören möchte, der gehen muss, sollte seinem Chef jeden Tag beweisen, wie er Geld für das Unternehmen verdient, meint Jörg Knoblauch in seinem Buch „So behalten Sie Ihren Job“. „Es gibt externe Kunden und interne Kunden“, sagt der Autor. Ein Unternehmen lebt von externen Kunden. Aber: „Betrachten Sie den Chef als internen Kunden, versuchen Sie zu verstehen, wie er denkt und ihm das Leben leichter zu machen“, rät der Autor. „Sie sollten der Lieblingsmitarbeiter Ihres Chefs werden.“
- 2. Netzwerke bilden**
Gut im Job zu sein, nützt wenig, wenn es keiner merkt. Deswegen rät der Autor, ein gut funktionierendes Netzwerk innerhalb des Unternehmens aufzubauen. „Praktizieren Sie Selbst-PR und zeigen Sie allen, wie gut Sie sind!“
- 3. Jeden Tag besser werden**
Jeden Tag ein 100stel Prozent besser werden, heißt übers Jahr gerechnet, dass die Arbeitsleistung um knapp 4 Prozent gesteigert wird. Koblauch: „Das ist wie beim Sport.“
- 4. A-Mitarbeiter werden**
„Um den Job zu behalten, müssen Sie ein A-Mitarbeiter werden“, sagt der Autor. Denn der A zielt den Karren, der B geht neben her, der C setzt sich oben drauf und lässt sich ziehen. „Wer im Betrieb zu den „Influencern“ gehört, ist verzichtbar.“
- 5. Ziele setzen**
„Entwerfen Sie ein Zielfoto Ihrer Karriere“, sagt Jörg Knoblauch, ebenfalls Geschäftsführer der Tempus GmbH. „Fragen Sie sich, was soll ganz am Ende Ihres Traumberufs stehen.“ Er erzählt: „Bei uns im Recruiting-Prozess ist ein Telefoninterview vorgeschaltet. Die erste Frage lautet: „Was möchten Sie langfristig erreichen? Wenn auf diese Frage keine klare Antwort kommt, dann ist dies bereits das Aus für den Bewerber.“ Denn „wer keine Perspektive für sein Leben hat, kann auch keine Perspektive für die Firma entwickeln.“ Er rät: „Verlieren Sie nie Ihr Ziel und Ihre Motivation aus den Augen. Planen Sie immer Schritt für Schritt Ihre Karriere.“ Dazu gehören auch ganz praktische Maßnahmen, wie beispielsweise Weiterbildungsmaßnahmen wahrzunehmen. Oder ganz einfach auch morgens einige Minuten früher da zu sein – weil das dem Chef auffällt.

IMPRESSUM

Eine Veröffentlichung der Tageszeitung
DIE WELT

Chefredakteur: Thomas Schmid
Redaktion Sonderthemen
Leitung: Astrid Gmelinsk/Walter,
Klaus Ries (stellv.)

Redaktion:
Dr. Anke-Sophie Meyer (verantwortl.),
Marie Therese Nercessian,
Helke Kowitz, Christina Petrick-Jähr
Gestaltung und Produktion:
Katja Wischewski

Anzeigen: Clemens Braun (verantwortl.)
Verkauf: Stephan Stamm (Stellen)
Melanie Siegel (Bildung)
Verlag: Ullstein GmbH
Druck: Axel Springer AG

KONTAKT
Tel.: 030/58 58 90
Fax: 030/58 58 91
E-Mail: karrierewelt@welt.de

Abschied vom Jammern

Der globale Finanzcrash hat vielen Menschen gezeigt, welche Werte wirklich wichtig sind: Freundschaft, Familie, eine verantwortungsvolle Tätigkeit

Von Sabine Asgodom

Sind Sie lustlos? Irgendwie ohne Schwung für die eigene Karriere? Und Sie wissen den Grund nicht? Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie ein Opfer der „Krise“ geworden sein könnten?

Selbst wenn Sie seit dem Crash von Lehman Brothers keinen Cent verloren haben, könnte es sein, dass Sie zwar davonkommen sind – aber mit Schrecken. Denn es ist durch Forschung belegtes Wissen, dass große Krisen vielen Menschen den Lebensmut rauben. Ich lerne aber auch, dass Menschen durch die Finanzkrise krisenfester geworden sind. Wie und warum? Dem großen, gierigen, alles verschlingenden Optimismus trauen viele nicht mehr – und dem materiellen Besitz nur noch bedingt. Sie wünschen Beweise?

Worauf könnte ich verzichten?

Wenn Sie mir jetzt in einem Coaching gegenüber sitzen würden, würde ich Sie bitten, sich ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen und als Überschrift zu notieren: „Worauf könnte ich verzichten?“ Und darunter schreiben Sie nach guter Überlegung, worauf Sie verzichten könnten, und worauf nicht.

Reinhardt, Ende 40, beruflich sehr erfolgreich, verheiratet, drei Kinder, antwortete beispielsweise: „Großes Haus, Cabrio, Zweitwagen, Ferienhaus, Bilder, Skifahren, Fernreisen, Privatschulen.“ Und worauf nicht? „Meine Frau, meine Kinder, unsere Freunde, meine Arbeit – eine Arbeit, die mich befriedigt.“

Tja, wenn's so gut geht, der kann ja leicht reden, denken Sie jetzt vielleicht. Ja, manchen geht es besser als anderen. Und sie brauchen auch deswegen nicht in Sack und Asche zu gehen. Sie können ihren Lebensstandard und ihren Lebensstil genießen. Interessant aber ist, was auch für die Reichen und die Schönen die Essenz des Lebens ist. Sie spüren, dass soziale Verantwortung – der Mangel an Liebe, Freundschaft und Gemeinschaft – alle treffen kann. Die, die sich schämen, weil sie arbeitslos oder arm sind. Und die, die hochmütig in ihrem Wohlstand werden.

Auf Unterstützung kommt es an

„Es ist kein Ziel, der reichste Mensch auf dem Friedhof zu sein.“ Dieser Satz stammt von Sir Peter Ustinov. Und er stimmt. Und egal, wie reich jemand ist – das Wichtigste im Leben ist, was man nicht kauftan kann. Es sind die Menschen, es ist Lebensmut, Unternehmens- und Unternehmensgeist. Das haben viele durch die Krise begriffen.

Nicht jammern hilft, sondern das Leben ändern, damit das wirklich Wichtige nicht verloren gehen kann. Solidarität brauchen wir. Menschen an unserer Seite.

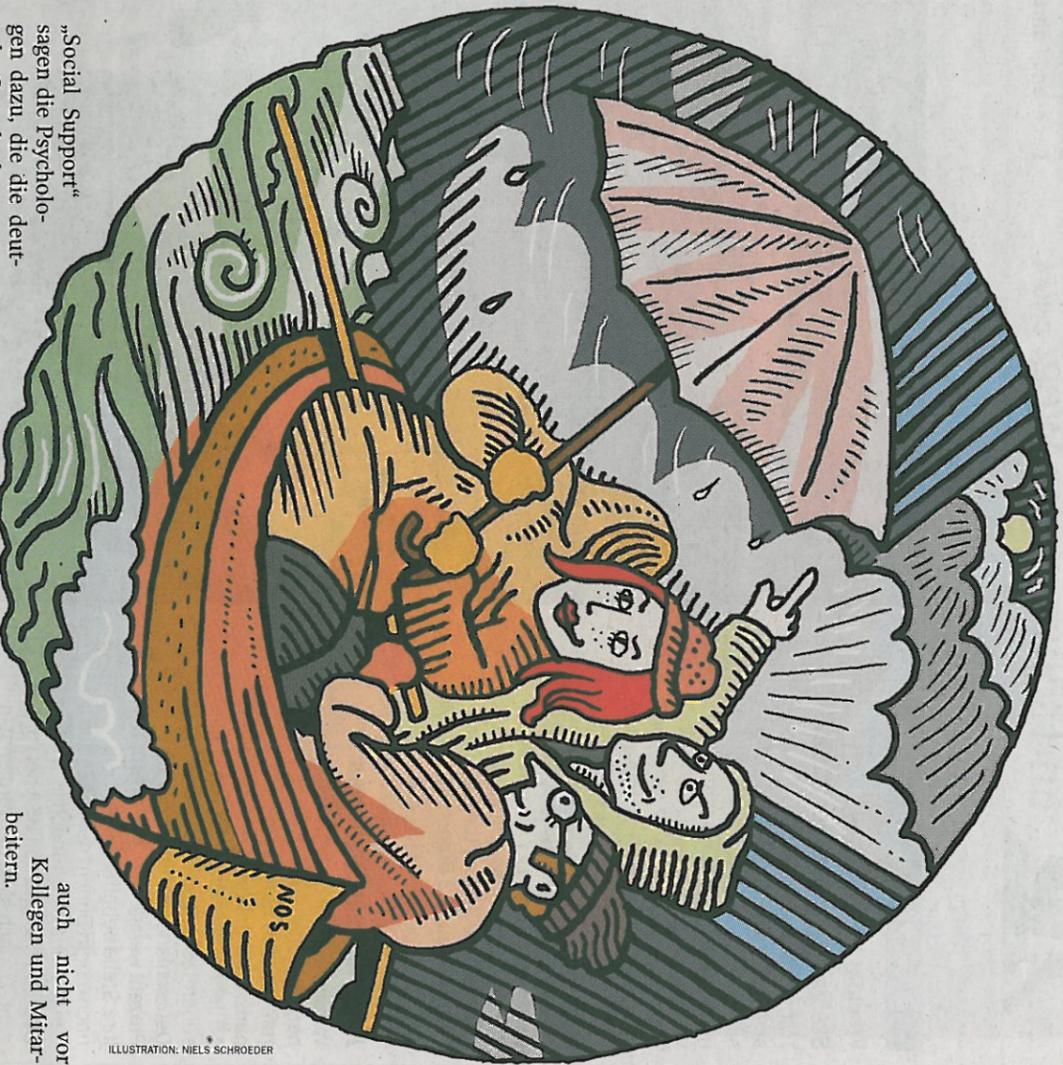


ILLUSTRATION: NIELS SCHROEDER

„Social Support“ sagen die Psychologen dazu, die die deutsche Sprache langsam zu verlieren scheinen. Sinngeäß übersetzt heißt der Begriff nichts anderes als „Unterstützung durch Menschen“.

An der University of Michigan haben Wirtschaftswissenschaftler und Psychologen zusammen nach der ersten großen Krise, die die USA in diesem jungen Jahrtausend getroffen hat, nach dem Terroranschlag vom 9. September 2001, überlegt: Die Menschen im Land sind tieftraurig, ängstlich, wütend, niedergeschlagen, bedrückt. Wie können wir ihnen – und damit auch der Wirtschaft – jetzt helfen?

Forschungen an ihrer Universität hatten nämlich nachgewiesen, dass Emotionen nicht nur Privatsache sind, sondern ein wesentlicher Produktiv-Faktor. Wenn ein-

ne Belegschaft in eine Weilsicht verfällt wie „Alles ist so schrecklich“ – „Es hat doch alles keinen Sinn mehr“ – „Es geht doch alles den Bach runter“, dann werden Produktivkräfte lahm gelegt, dann sinken sowohl Motivation als auch Energiepegel, und Fehler häufen sich.

Tipps zur Orientierung in der Krise

Die Psychologen und Management-Lehrer, die helfen wollten, Mitarbeiter wieder in die seelische Balance zu bringen, haben damals einen Katalog von Tipps aufgestellt, an denen wir uns auch in der heutigen Krise noch orientieren können – und auch in der nächsten. Erstens: Verdämligen Sie Ängste und Sorgen nicht –

auch nicht vor Kollegen und Mitarbeitern.

Zweitens: Betonen Sie Humanität und den Wert der Menschen als Arbeitskräfte, Produktivfaktoren oder Kostenstellen).

Drittens: Fördern Sie Gruppen Ihrer Mitarbeiter – auch am Arbeitsplatz –, in denen konsequent und kreativ über den „Plan B“ nachgedacht wird: Wo finde ich Sinn, Beschäftigung und materielle Kompensation, falls ich meinen Arbeitsplatz verlieren sollte. Hilfreich ist oft die Frage: Kann ich mit deutlich weniger Geld so gar noch glücklicher werden als jetzt – etwa weil ich dann mehr Zeit habe?

Viertens: Ermutigen Sie Menschen, ihre Sorgen zu äußern – oft werden dadurch bereits Sorgen geringer und es gibt Zuhörer, die konkrete Hilfen und Ideen geben können.

Fünftens: Günstig sind sogar Gruppen und regelmäßige Treffen von Mitarbeitern, die ihren Arbeitsplatz verloren haben, mit Mitarbeitern, die in Angst um ihren Job sind.

Sechstens: Erlauben Sie Emotionen zu äußern, statt sie zu unterdrücken. Zum Beispiel Angst. Aber achten Sie dann darauf, dass keine Jammerruppen entstehen, die sich gegenseitig runterziehen, sondern „Angst-ja-und-was-dann“-Gruppen.

Sabine Asgodom ist Management-Frühlerin, Coach und Autorin. Sie hat bisher 21 Bücher geschrieben. Die 56-jährige ehemalige Journalistin hat ihren Wohnsitz in München.

VOM LUXUS DER ZUFRIEDENHEIT

„Ja, wir können es! Wir können zurück. Nach Hause. Zurück in das einfache Leben, in dem wir einmal geborgen waren“, sagt Sabine Asgodom. „Wir können Zufriedenheit wieder als den wahren Luxus entdecken. Und finden.“ So lautet die Botschaft von ihrem aktuellen Buch, das sie gemeinsam mit ihrem Ehemann, dem Psychologen Siegfried Brockert, geschrieben hat. Es trägt den Titel „Das Glück der Pellkartoffeln. Vom Luxus der Zufriedenheit“ (Kösel Verlag, 17,95 Euro).

Die Autoren zeigen Szenarien, Visionen und Hoffnungen und rufen zur Eigeninitiative auf. „Jeder Mensch, der etwas in seinem Leben ändern will, braucht dazu 50 Impulse“, sagt die Autorin. „Ein einziger reicht nicht – und reicht auch nicht, wenn wir einem anderen Menschen helfen wollen, etwas im Leben zu ändern.“ 48 dieser voranbringenden Tipps, der „Ja wir können“-Impulse findet man in diesem Buch. Vom „Ja, wir können über unsere Ängste reden“ bis hin zum „Ja, wir können gesund genießen“.

ZEICHNUNG: NIELS SCHROEDER