



Leseprobe

Iris Schwarz, Manfred Schwarz

Karriere machen und trotzdem gut leben

ISBN: 978-3-446-42920-8

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-42920-8>

sowie im Buchhandel.

Eine Bedienungsanleitung

Lebenskunst für Berufstätige

Heute wächst zunehmend der Druck auf alle Berufstätigen, auf Führungskräfte genauso wie auf Mitarbeiter. Für alle gilt es immer wieder, neue Herausforderungen zu meistern, Krisen zu bewältigen, aber auch die eigenen Potenziale besser auszuschöpfen. Gleichzeitig werden Quantität und Komplexität im Arbeitsleben immer größer.

Das gilt für alle Altersgruppen. Wer etwa der Generation 50 plus angehört, für den gilt es die richtige Haltung zu finden, um die nächste Veränderung zu »überstehen« – man hat schließlich schon die eine oder andere erlebt, und zwar meist mit durchwachsenen Ergebnissen. Sich hier wieder neu zu motivieren, fällt manchmal sehr schwer.

Wer etwa als Mittvierziger in einer Führungsrolle Verantwortung trägt, ist oftmals in einer Sandwichposition eingeklemmt und muss gleichermaßen die von seinen Vorgesetzten gesteckten Ziele erfüllen und den Anforderungen seiner Mitarbeiter gerecht werden. Was häufig eine wahre Zerreißprobe darstellt. Mehr denn je wird heute von Berufseinsteigern, ob als Praktikant oder als Mitarbeiter mit oder ohne Führungsverantwortung, viel gefordert, und zwar von Anfang an – leider allzu oft ohne ausreichende Einarbeitung. Maximaler Einsatz wird aber immer vorausgesetzt.

So geht es für immer mehr Menschen darum, sich im Job nicht zu verlieren, sondern vielmehr voranzukommen und dabei auch noch gesund zu bleiben. Wer wollte nicht hinaus aus dem Hamsterrad – ganz gleich in welcher Position?

Viele Menschen spüren, sie bräuchten eigentlich eine Auszeit, um Kraft zu schöpfen und um sich zu orientieren. Aber ein Sabbatical kann sich heute kaum einer leisten. Wer nicht auf der Strecke bleiben, sondern Karriere machen und trotzdem gut leben möchte, braucht heute deshalb etwas, was man früher Lebenskunst nannte. Denn langfristig und nachhaltig erfolgreich sein und dabei gesund bleiben, können Techniken wie Zeitmanagement und Konzepte wie Work-Life-Balance alleine nicht leisten. Das belegen nicht zuletzt die erschreckend steigenden Zahlen von Depressionen und Burn-out-Fällen, die durch die berufliche Situation bedingt sind.

Wie Sie Karriere machen und trotzdem gut leben

Was es braucht, ist ein tragfähiger, weiter greifender Ansatz. Wir müssen davon wegkommen, nur noch auf die äußere Situation und Vorgaben anderer zu reagieren. Denn dies führt auf die Dauer zu Frustration, Unlust, Übermüdung und schlimmstenfalls zu innerer Kündigung oder Burn-out. Schließlich führt ein Unbehagen im Berufsleben zum Unbehagen im Leben überhaupt.

Stattdessen ist es sinnvoll, Ansätze zum wirkungsvollen und damit erfolgreichen Agieren zu finden. Basis hierfür ist es, unser eigenes Potenzial voll auszuschöpfen. Das bedeutet, wir müssen uns selbst und unsere Verhaltensmuster besser verstehen – und akzeptieren – lernen. Dazu gehört auch zu erkennen, in welche für uns typische Fallen wir wieder und wieder tappen.

In unserer Arbeit als Trainer und Coachs begegnen uns immer wieder Menschen, die in selbst gemachte Fallen geraten – zum einen, weil sie dazu neigen, ihre Sicht der Dinge als für alle gültig anzusehen, zum anderen, weil sie einseitig auf vertraute Stärken setzen, auf ihre Lieblings-Rolle, in der sie bevorzugt agieren.

Diese Stärken können so zu wahren Karrierefallen werden, etwa wenn Sie in einer stressigen Situation Ihrem Perfektionsdrang folgen, obwohl es jetzt wichtiger wäre, klare Prioritäten zu setzen. Was bislang immer richtig war, muss in einer neuen Situation noch lange nicht das Verhalten der Wahl sein.

Solche Karrierefallen erwachsen aus unseren Charaktereigenschaften, aus unseren Stärken und Schwächen, aus unseren Ängsten oder aus unserer Wut. Denn unsere Charaktereigenschaften können bei der beruflichen Karriere ebenso förderlich wie schädlich sein.

Selbst gemachte Karrierefallen entstehen oft, weil wir eine eigentliche Stärke, ohne genau hinzusehen, immer wieder einsetzen, eben auch in Situationen, wo sie nicht angebracht oder weniger mehr gewesen wäre.

Zweimal 30 Minuten als Schlüssel zu Erfolg und Wohlbefinden

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie aus solchen Karrierefallen herausfinden oder Sie von vornherein umgehen können. Und es zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Potenzial voll ausschöpfen. Wie das geht und wie es helfen kann, erfolgreicher zu agieren – auch davon handelt dieses Buch.

Die in diesem Buch vorgeschlagenen Wege aus Karrierefallen, die auf neun grundlegenden Verhaltensmustern beruhen, setzen ganz konkret bei Fragen aus dem Berufsalltag an. Eines dieser Muster betrifft nach unseren Erfahrungen das Problem oder die Herausforderung, vor der Sie im Job stehen und die in erster Linie mit Ihnen selbst zu tun hat. Oder es betrifft einen Aspekt, unter dem ein Mitarbeiter, ein Kollege oder Vorgesetzter zu knapsen hat.

Sobald Sie eines dieser Muster als Ihr eigenes ausgemacht haben, halten Sie den Schlüssel in Händen, sich zu entwickeln. Am Ende dieser Einleitung finden Sie einen Orientierungsbogen. Anhand von neun »Statements« können Sie in einer ersten Auswahl eingrenzen, welchem Muster oder welchen Mustern Sie am ehesten entsprechen. Für die Lektüre eines der »Muster«-Kapitel (Kapitel 1 bis 9) benötigen Sie etwa 30 Minuten, um zu klären, ob das entsprechende Verhaltensmuster Ihr Handeln bestimmt.

Für die Lektüre eines der »Methoden«-Kapitel (Kapitel 11 bis 19) benötigen Sie dann etwa weitere 30 Minuten, um spezifische Tipps und Techniken für Ihr Muster kennenzulernen. Denn was für Ihren Kollegen, der einem anderen Muster folgt, ein sinnvoller Rat sein kann, muss dies noch lange nicht für Sie sein.

Wie dieses Buch »funktioniert«

Wie gesagt, die ersten neun Kapitel stellen die neun Muster vor. So enthält jedes dieser Kapitel ein Kurzporträt einer »Muster«-Person, das ein erstes Bild des Musters skizziert. Danach folgt ein detaillierter Fragebogen, mit dem Sie einen ersten Schritt zur Beantwortung der entscheidenden Frage in diesen ersten neun Kapiteln machen können: Entspreche ich Muster ...?

Um Ihnen noch mehr Gewissheit zu geben, ob Sie dem jeweiligen Muster entsprechen, stellen wir Ihnen dann anhand der Muster-Person aus dem Kurzporträt das zugehörige Rollen-Trapez vor.

Im Zentrum: das Rollen-Trapez mit Balance-Zone und Gefahren-Zone

Wir haben für unsere Arbeit nach einem übergeordneten Prinzip, einem Metawerkzeug gesucht, das uns Orientierung bietet sowohl für konkrete Situationen als auch für die gesamte Lebensführung.

Das Metawerkzeug in unserem Buch sind die Rollen-Trapeze. Sie sind nicht zuletzt inspiriert von den Werte- und Entwicklungsquadraten und grundlegenden Aspekten der menschlichen Typologie, wie sie das Enneagramm lehrt (siehe Literaturtipps).

Die Idee dahinter: Jedes Thema (jede Tugend, jeder Faktor, jede Leitlinie, jede menschliche Qualität, jeder Wert, jedes Verhaltensmuster) kann nur dann konstruktiv wirken, wenn es sich in Balance zu einem positiven Gegenwert, zu seinem Pendant befindet. Diese Aspekte gehören zur Balance-Zone (oben). Hier finden Sie die »Lieblings-Rolle« und die »Entwicklungs-Rolle«.

Wenn wir uns nicht in der Balance-Zone bewegen, »verkommt« ein Wert zu seiner entwerteten Übertreibung, also einer Rolle in der Gefahren-Zone (unten). So braucht es zum Beispiel beides, Sparsamkeit und Großzügigkeit, um nicht zum Geizhals oder Verschwender zu werden.



In den Kapiteln 1 bis 9 werden Sie sehen, dass wir uns im Idealfall bevorzugt in der Rolle oben links im Trapez bewegen. In dieser Lieblings-Rolle sind wir zu Hause, in ihr agieren wir, ohne nachdenken zu müssen, sie zu nutzen fordert von uns kaum Energie – fast als würden wir uns mit einem Autopiloten bewegen. Das gibt uns Sicherheit, und das ist sehr bequem.

Doch wenn wir uns nur auf diese Rolle beschränken, berauben wir uns allzu vieler Möglichkeiten. Denn das jeweilige Pendant in der Balance-Zone, die Entwicklungs-Rolle, bietet uns viele neue Möglichkeiten, auf andere Menschen und Situationen anders als in der Lieblings-Rolle zuzugehen. Sobald wir in dieser zweiten Rolle der Balance-Zone agieren, haben wir unseren Einflussbereich erweitert – ohne dass wir dies bei anderen einfordern müssten und dass sich an den äußeren Umständen etwas ändern müsste.

Der Orientierungsbogen

Um sich zu orientieren, welchem Muster Sie am ehesten entsprechen, können Sie die folgenden »Statements« nutzen. Vielleicht sind Sie sich nicht sicher und schwanken zwischen zwei oder drei Alternativen. Kein Problem: In den einzelnen Kapiteln zu den neun Mustern finden Sie detaillierte Fragebögen, mit deren Hilfe Sie Ihr Muster klar bestimmen können.

Welche der folgenden pointierten Aussagen zu Weltsichten und Selbstbildern treffen am ehesten auf Sie zu? Den Verweis zum passenden Kapiteln finden Sie direkt bei der Aussage.

»Ich kenne die richtige Methode, erkläre gerne und habe recht. Mir geht es gut, wenn ich alles perfekt mache.«

Mehr zum Muster Anspruch lesen Sie in Kapitel 1.

»Ich werde gebraucht. Die anderen sind auf meine Hilfe angewiesen. Meine aufopfernde Haltung erfüllt mich mit Stolz.«

Um das Muster Unterstützung geht es in Kapitel 2.

»Ich bin erfolgreich. Die Welt weiß nur den Gewinner zu schätzen. Deshalb tue ich alles, um erfolgreich zu sein und zu gewinnen.«

Das Muster Erfolg lernen Sie in Kapitel 3 näher kennen.

»Ich bin jemand Besonderes und ich bin anders. Und andererseits fehlt mir etwas, was andere haben.«

Das Muster Individualität ist Thema von Kapitel 4.

»Ich habe Durchblick und Übersicht. Die Welt ist aufdringlich, ich brauche Freiraum, um nachzudenken und um meine Energien aufzutanken.«

In Kapitel 5 geht es um das Muster Denken.

»Ich selbst bin loyal und brauche zuverlässige Verbündete. Die Welt ist ein bedrohlicher Ort, und oft trügt der Schein, auch deshalb stelle ich Autoritäten infrage.«

Vom Muster Skepsis handelt Kapitel 6.

»Ich freue mich auf die Zukunft. Die Welt ist voller Möglichkeiten und Gelegenheiten, aber schmerzhaften Situationen weiche ich lieber aus.«

Kapitel 7 beleuchtet das Muster Optionen.

»Ich bin stark. Kontrolle und Macht sind mir wichtig, um die Schwachen zu schützen und um die bloßzustellen, die ihre Macht missbrauchen.«

Um das Muster Wirkung geht es in Kapitel 8.

»Ich bin friedlich und zufrieden und mir ist es wichtig, gelassen zu bleiben. Wenn möglich, vermeide ich Konflikte.«

Das Muster Gelassenheit ist Gegenstand von Kapitel 9.

Eine Bemerkung zum Schluss: In diesem Buch sind die »handelnden Personen«, also die der einzelnen Muster, im Wechsel weiblich und männlich.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß am Erkennen der Muster und dem Arbeiten an den eigenen Rollen.