

Neuaustrichtung: Das Ziel klar vor Augen

Die Zeiten der «Lebensstellen» sind definitiv vorbei. Wir sind gefordert, unsere Zukunft aktiv und eigenverantwortlich zu gestalten. Wir werden immer mehr zu «Einmann-Unternehmen» und verkaufen unsere Dienstleistungen an verschiedene Unternehmen. Das heisst flexibel zu agieren und die eigenen Stärken und Fähigkeiten sehr gut zu kennen. Genauso wichtig ist zu wissen, wie das eigene Handeln freudvoll umgesetzt werden kann und wer an unseren Kompetenzen interessiert ist. Mit Klarheit in unseren Wünschen und Zielen sowie einem selbstbewussten Vorgehen erreichen wir das.

Von Andreas Bachofner

Eigenverantwortung

Jeder ist für seine persönliche und berufliche Zukunft selbst verantwortlich. Eigenverantwortung für die persönliche Weiterentwicklung, Erhaltung der Arbeitsmarktfähigkeit und die Fähigkeit, Neupositionierung zu übernehmen, ist heute unabdingbar. Einige Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter in diesen Prozessen, was beidseitig Bereicherung ermöglicht. Dennoch liegt es letztlich immer in den Händen jedes Einzelnen, wie er sein Leben gestaltet. Regelmässige Standortbestimmungen bieten Sicherheit, indem stets geprüft werden kann, ob man sich noch auf dem richtigen Kurs befindet; und allfällig gewünschte Kursänderungen oder Korrekturen können frühzeitig genug vorgenommen werden. So behält man das Steuer selber in der Hand und wird nicht von äusseren Ereignissen und Notlagen bestimmt.



Bild: Das Ziel stets vor Augen, gelingt Selbstverwirklichung

Standortbestimmung

Niemand ist den Launen des Arbeitsmarktes hilflos ausgeliefert. Jeder kann sein privates und berufliches Leben

aktiv planen und gestalten. Dies bedingt Klarheit darüber, wo man steht und wohin man gehen will; wie man sein wahres Potenzial freisetzen und leben kann. Dies verlangt klare und manchmal auch mutige Schritte. Einer davon könnte sein, nur mit Freude zu tun, was man tut. Denn ohne Freude ist auch kein wahrer Erfolg möglich. Nebst dem Erfolg kommt ein weiterer wichtiger Aspekt dazu: Im richtigen Tätigkeitsbereich und Umfeld tanken wir so Lebensenergie und Motivation. Das Gegenteil lässt sich leider auch immer wieder beobachten. Frust und Demotivation am Arbeitsplatz können zu Burn-out und Erkrankungen führen.

EIGENVERANTWORTUNG

Jeder Einzelne ist für sein Leben selbst verantwortlich. Nichts und niemand, weder der Arbeitgeber, noch die Familie, noch das soziale Netz können diese Verantwortung übernehmen.

Die Wirtschaft ist im Umbruch; die Zeit der Lebensstellen ist vorbei. Eigenverantwortung und Eigeninitiative erhalten vor diesem Hintergrund einen ganz neuen Stellenwert. Eigenverantwortung erreichen wir durch eine kritische Selbstbeurteilung, eine klare Zielausrichtung und ein vorausschauendes, mutiges Navigieren.

In guten Zeiten aktiv sein

Viele Menschen nehmen den Schritt zu einer Standortbestimmung erst dann in Angriff, wenn sie von aussen dazu gezwungen werden. Sei dies infolge eines Arbeitsplatzverlustes oder einer sonstigen Notlage. Speziell bei einem Arbeitsverlust treten Zweifel an der eigenen Person auf, was bis hin zu Depressionen führen kann. Das Selbstwertgefühl leidet. Zweifel und Unsicherheiten wachsen im wahrsten Sinne des Wortes über den Kopf und man kann nicht mehr entspannt denken. Es lohnt sich daher, regelmässig und auch in guten Zeiten Standortbestimmungen vorzunehmen. Sei dies im Alleingang oder im Austausch mit professioneller Begleitung. Auf einen solchen Prozess kann man sich immer dann ungezwungen einlassen, wenn man den Zeitpunkt selber wählt und nicht aus einer Not-situation heraus handeln muss.

AUTOR

Andreas Bachofner,
BACHOFNER –
wahres Potential leben
als Persönlichkeit
und Unternehmen,
Grubenstieg 20,
8200 Schaffhausen,
Tel. +41 (0)52 624 58 48,
Mail:
andreas@bachofner.ch

ONLINE

www.bachofner.ch

Alle Lebensbereiche beachten

In der heutigen Zeit lassen sich Privat und Beruf nicht mehr trennen. Die verschiedenen Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Wie kann ich im Beruf erfolgreich sein, wenn ich familiäre, gesundheitliche oder materielle Probleme habe? Daher müssen in einer ganzheitlichen Standortbestimmung alle Säulen des Lebens betrachtet werden. Aus beruflicher Sicht erarbeitet man die persönlichen Stärken, Fähigkeiten, Interessen und Werte. Hierbei wird auch erforscht, in welchem Umfeld man wo und wieso erfolgreich und zufrieden war. Misserfolge dienen hierbei als Sprungbrett. Dieses Erarbeiten kann durch verschiedene Tests und Gespräche abgerundet werden. Ein ähnliches Vorgehen in allen Lebensbereichen dient schliesslich der Entdeckung von weiteren Ressourcen, die zur Freisetzung des wahren Potenzials führen.

Die Neuorientierung

Auf der Basis der Standortbestimmung lassen sich neue berufliche Perspektiven definieren. Es ist ein kreativer Prozess, indem man sich für Neues öffnet und indem man auch verschiedene Szenarien

durchspielen kann. Am Anfang sollte man nach den Sternen greifen und sich seinen Wünschen und Phantasien hingeben. Bei der Konkretisierung werden dann weitere Aspekte mitberücksichtigt, zum Beispiel: Kompetenzen, Ansprüche der Familie, finanzielle Unabhängigkeit, etc.

Es kann auch sein, dass das Endziel nur über verschiedene Etappen erreicht werden kann. Es ist möglich, dass man noch nicht alle nötigen Qualifikationen mitbringt und sich diese noch anzueignen hat. Es gilt auch, die passenden

Zwischenziele festzulegen. Zur Orientierung dienen die eignen Werte. Die Vision gibt Kraft auf der Reise und stellt sicher, dass man auf Kurs bleibt, selbst wenn Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten.

Aktionsplan definieren

Die Standortbestimmung beinhaltet konkrete Umsetzungsschritte, die in einem Aktionsplan definiert werden. Dieses Instrument bietet die Möglichkeit, Umsetzungsziele selber zu prüfen. Das gibt inneren Halt und Orientierung.

ZIEL-FORMULIERUNG UND -ÜBERPRÜFUNG

1. Klare und konkrete Formulierung meines Ziels (SMART Methode)
2. Überprüfung meiner wahren Absichten und Gedanken
 - Was ist meine wahre Absicht, der Ursprung und die Motivation hinter meinem Ziel? Wie denke ich wirklich über das, was meine Absicht ist? Wie fühle ich mich dabei?
 - Ist es wirklich mein persönliches Ziel oder das von anderen? (unbewusster Anerkennungszwang)
3. Mein wahres Ziel formulieren, aufgrund der Überprüfung gemäss Punkt 2
4. Zeitrahmen, Massnahmen und systematisches Vorgehen für meine Zielerreichung festlegen
5. Präsentation und Miteinbezug meines Umfeldes (Familie, Mitarbeitende, etc.)
 - Wer ist am Ziel beteiligt und wessen Ziel ist es noch?
 - Wie präsentiere ich das Ziel – eigene Sicherheit und Selbstvertrauen?
 - Andere Ideen zulassen und zuhören (an jedem Hinweis kann ich wachsen)
6. Allenfalls Zielkorrekturen vornehmen, um Zweifel aufzulösen
7. Alles oder Nichts – Aktionsplan festlegen und Umsetzung starten
 - Allfällige Schwachpunkte wahrnehmen und entsprechende «Massnahmen» einleiten
8. Meine und andere Ressourcen optimal zur Umsetzung nutzen – mir und anderen Freude verschaffen
9. Zielkurs prüfen – allfällige Korrekturen vornehmen
10. Wie gehe ich mit Macht um?
 - Mache ich mich und mein Umfeld mit dem Ziel «mächtig» (stark, zufrieden) oder ohnmächtig?

SMART-Methode:

- S:** Spezifisch und konkret (klare und eindeutige Formulierung des gewünschten Resultates?)
- M:** Messbar (woran ist die Zielerreichung erkennbar, sich auch über Etappen-Erfolge freuen?)
- A:** Attraktiv (ist das Ziel motivierend formuliert und was gewinne ich mit dem Ziel?)
- R:** Realistisch (ist das Ziel mit eigenen Mitteln oder durch das Miteinander erreichbar?)
- T:** Terminiert (wann ist das Ziel erreicht?)

Weitere wichtige Punkte bei der Ziel-Formulierung:

- Positive Formulierung – auf Vermeidungsstrategien und Verneinungen verzichten
- In der Ich-Form und in der Gegenwart schreiben, so als ob das Ziel schon erreicht ist
- Blockierende und einschränkende Gedanken überprüfen und erweitern

Die Absicht bestimmt den Gedanken und die Absicht (der Beginn) weist auch auf das Ende hin. Daher – prüfen Sie Ihre Absicht und Sie wissen ganz genau, wohin Sie Ihr Weg führt.

AKTIONSPLAN

Mein Ziel	Massnahmen, Aufgaben, Tätigkeiten	Was mir helfen kann	Was mich behindern kann	Woran ich die Zielerreichung erkenne	Start	Bis wann erreicht	Ok
Ich habe 10 persönliche Gespräche mit potenziellen Arbeitgebern	<ul style="list-style-type: none"> Für mich interessante Firmen mit dazugehörigen Adressen und Ansprechpersonen festlegen Gesprächsablauf vorbereiten und einüben Jeden Tag mind. drei Anrufe tätigen weitere 	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitungsgespräch mit Hans, der auf Telefonverkauf spezialisiert ist Miteinbezug von Partnerin zur Motivation und Überprüfung des Tuns weitere 	<ul style="list-style-type: none"> Eigene Unlust und Angst vor Absagen weitere 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräche geführt Neuer Stelle näher gekommen – gutes und sicheres Gefühl 	1. November	31. Dezember	Mein Ziel
Klare Formulierung	Aktivitäten zur Zielerreichung	Unterstützung, Hilfe, Motivation	Hindernisse, Hemmschwellen	Messpunkte	Beginn	Messpunkt	Erfolg

Oft ist es leider auch so, dass man etwas beginnt, es dann aber aus Bequemlichkeit wieder sausen lässt. Vielleicht sollte man sich nur etwas neu ausrichten, statt alles aufzugeben? Bequemlichkeit ist kein guter Ratgeber. Es ist wichtig, sich selbst gegenüber Rechenschaft über die wahren Beweggründe abzulegen.

Vermutlich werden immer Hindernisse und Schwierigkeiten auftauchen,

die es elegant zu umschiffen gilt. Mit dem Ziel vor Augen und dem Leuchtturm zur Orientierung gelingt das. Es bedarf aber klarer und mutiger Schritte, um selbstbestimmte Ziele zu erreichen. Das Ziel winkt als Lohn.

Zukunft selber gestalten

Gestalten wir unsere Zukunft aktiv und werden wir zu Lebensunternehmer,

die offen für das eigene wahre Potenzial leben und klar wissen, in welche Richtung wir gehen. Schöpfen wir jeden Tag wertvolle Lebensenergie aus der Tätigkeit, die uns zu-frieden und glücklich macht. Auch die Gesundheit wird es uns danken. Eigentlich ist es ganz einfach: «Entweder halten wir unsere Steuerruder selber in der Hand oder wir kommen ins Rudern».

••