

Realistische Ziele setzen

Gute Vorsätze. Im neuen Jahr soll manches besser werden. Vorhaben sollte man strategisch angehen.

Haben Sie sich beim letzten Jahreswechsel vorgenommen, erfolgreicher im Job zu sein? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Das Institut für Demoskopie Allensbach hat erfragt, dass 40 Prozent der Deutschen sich zum Jahreswechsel etwas vornehmen – die Jüngeren mehr, die Älteren weniger. Von den Vorsätzen wurden in den ersten Januarwochen jedoch nur gut zwei Drittel umgesetzt. Das Scheitern und die Enttäuschung über sich selbst sind immer mit im Paket. Keine gute Voraussetzung zum Lernen, denn nichts anderes bedeutet es, wenn man sich vornimmt, etwas zu verändern. „Lernen lebt vom Erfolgserlebnis“, sagt Peter Flume, Rhetoriktrainer und Coach. Also müssen Veränderungswillige ihre Vorhaben so realistisch formulieren, dass sie frühzeitig Erfolge verbuchen können – Belohnungen, die zum Weitermachen anspornen.

„Im Job ist ein häufiger Vorsatz, Dinge in Gesprächen besser auf den Punkt zu bringen, um sich selbst und seine Positionen besser zu vermarkten“, beschreibt der Coach die Ziele seiner Kunden. Die Weichen für Aufstiegschancen werden meist bei Meetings mit Vorgesetzten gestellt. Hier ist es wichtig, systematisch zu lernen, die eigene Arbeit ins rechte Licht zu rücken. Statt sich das nur vorzunehmen, hält der 46-Jährige es für aussichtsreicher, sich bewusst zu entscheiden und das Ziel strategisch umzusetzen. „Wichtig ist es, dass man selbst hinter dem Ziel steht, es wirklich erreichen will – dann steigen die Chancen auf erfolgreiche Veränderung“, sagt Flume und gibt dazu einige Empfehlungen:

„Erinnern Sie Situationen, in denen Sie nicht zufrieden mit dem Gesprächsergebnis waren.“ Hatten Sie sich klar ausgedrückt? Wurden Ihre Formulierungen beeinflusst von Befürchtungen? War Ihre Stimme klar und entspannt? **Gliedern Sie das Ziel ‚bessere Selbstpräsentation‘ in Unterziele:** Herausarbeiten der eigenen Leistungen, Entwickeln griffiger Formulierungen, um eigene Stärken darzustellen, Schärfen der Wahrnehmung für den Gesprächspartner und seine Argumente, Modulation der Stimme, bewusster Einsatz von Körpersprache.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Planen Sie für jedes Unterziel ganz konkrete Übungssituationen, bis sie mit sich selbst zufrieden sind. Erst danach wenden Sie sich dem nächsten Ziel zu. Verhaltensänderungen können auch wunderbar außerhalb des beruflichen Umfeldes trainiert werden.

Feedback ist hilfreich. Wer hat Ihnen bisher welche Rückmeldungen gegeben? Wie würden die realistische Weise aussehen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Weihen Sie ‚Vertraute‘ in Ihre Ziele ein, können Sie diese auch gezielt fragen, ob sie Änderungen an Ihrem Verhalten beobachten. Wenn Sie Ihre Erfahrungen protokollieren, dokumentiert das Ihre Erfolge, macht aber auch Probleme bewusst, auf die Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele stoßen. Manchmal hilft die Technik: Mit Computerhilfe können Sie zum Beispiel die Modulationsbreite der eigenen Stimme kontrollieren oder die Wirkung Ihrer Argumentation.

bleiben Sie trotzdem flexibel. Gehen Sie spielerisch mit Ihrer Entscheidung um. Wenn Sie den Eindruck haben, bei einem Ziel nicht voranzukommen, arbeiten Sie zunächst an einem anderen, statt sich zu verbeißen. Das macht es leichter, sich wieder zu motivieren. **„Das schaffe ich nie!“** – Auch Zweifel sind wichtig. Schreiben Sie Ihre Befürchtung auf ein Blatt Papier, darunter die Gründe, warum Sie zweifeln. Daneben stellen Sie ihr Ziel und darunter die Gründe, warum Sie erfolgreich sein werden. So entkräften Sie innere Zweifel und steigern ihr Selbstbewusstsein.

Manchmal müssen Sie einfach nur durchhalten. Kommen Sie an einem Punkt auch nach mehreren Anläufen nicht weiter, gehen Sie in sich und suchen nach den Gründen – häufig sind es neben den Zweifeln an eigenen Fähigkeiten auch Ängste vor befürchteten Folgen der Verhaltensänderung. Stellen Sie sich vor, was schlimmstenfalls passieren kann und was das für Sie bedeutet. Entscheidend ist, dass Sie das Vorhaben, wirkungsvoller zu kommunizieren, nicht aus den Augen verlieren.

Aufgezeichnet von Evelyn Keßler



Viele Menschen arbeiten an Weihnachten, halten Dinge am Laufen, sind für andere da. Festliche Stimmung und vielleicht kleine Aufmerksamkeiten für Kollegen machen die Feiertage auch am Arbeitsplatz zu etwas Besonderem.
Foto: Flora Press

Die Stimmung ist festlich

Dienst. Weihnachten unterm heimischen Tannenbaum oder im Urlaubsparadies – darauf freuen sich die meisten Berufstätigen. Doch wie sieht der Heiligabend in Branchen aus, in denen gearbeitet wird?

Melanie Beier steht am Heiligen Abend bis 14 Uhr in der Schmuck- und Uhrenabteilung bei Galeria Kaufhof in der Stuttgarter Königstraße. „Natürlich ist am 24. Dezember sehr viel los. Aber ich spüre den Stress gar nicht, denn die Arbeit macht an diesem Tag ganz besonders viel Spaß“, berichtet die Verkäuferin. Schließlich sind ihre Kunden oft unglaublich erleichtert, wenn sie in letzter Minute noch ein schönes Weihnachtsgeschenk gefunden haben. Und diese Dankbarkeit der Kunden freut auch die Verkäuferin. „Arbeiten an Heiligabend ist ein Highlight“, betont sie. Mit ihren Kollegen stößt sie nach Geschäftsschluss noch mit einem Gläschen Sekt an. Dann geht es zu ihrer Familie.

Dr. Stefan Wiest, Oberarzt in der Notaufnahme des Katharinenhospitals, hat am 24. Dezember von 8 bis 18 Uhr Dienst. „Bei hohem Notfallaufkommen kann es auch mal später als 18 Uhr werden. Es würde mich nicht wundern, wenn das gerade am Heiligabend der Fall sein wird“, berichtet Wiest. Danach hat er bis zum nächsten Morgen Rufbereitschaft. „In dieser Zeit bin ich für die Assistenzärzte in der Notaufnahme immer ansprechbar. Falls die Situation es erfordert, komme ich ins Krankenhaus und unterstütze die Kollegen.“ Dennoch hat Wiest ein kleines Heiligabendprogramm. So wird er dieses Jahr mit seiner Freundin und seinen „Fast-Schwiegereltern“ festlich zu Abend essen. „Wenn ich später komme, fangen die eben ohne mich an“, erklärt der Mediziner gelassen. Seine Partnerin arbeite ebenfalls in der Notaufnahme, da sei Verständnis selbstverständlich. Auch die Stimmung im Kranken-

haus ist festlich und freundlich. „Wir sind ein gutes Team. Da wird, wenn möglich, gemütlich zusammengesessen, und es werden kleine Geschenke verteilt. Und auch die Patienten sind besonders dankbar.“

Auf Station gibt es jährlich wiederkehrende Rituale, zum Beispiel schmücken die Krankenschwestern einen Baum. „Bei der Übergabe zwischen den Diensten setzen wir uns zusammen, trinken Kaffee und knabbern Gebäck. Die Stimmung ist dabei festlich“, berichtet die Stationschwester Wioletta Hojczyk von der Station B7 des Katharinenhospitals. Aber auch melancholische Momente gibt es: „Viele Patienten erzählen von ihren Kindern, sprechen über ihr Leben. In diesen Tagen erlebe ich immer wieder tiefe Gespräche mit Patienten, die sehr dankbar sind, wenn wir uns Zeit für sie nehmen.“

FÜR ANDERE DASEIN

Josef Wiedersatz hat am Heiligen Abend im Katharinenhospital eine andere Aufgabe: Als Krankenhaus-Seelsorger feiert er um 16 Uhr die Heilige Messe. „Das ist dann eine sehr familiäre und dichte Atmosphäre. Oft fließen auch Tränen.“ Danach bringt er noch einigen Patienten die Kommunion. Wenn er nach Hause kommt, ist sein Dienst noch nicht vorbei. In diesem Jahr hat er über Weihnachten das Notfallhandy und ist für alle Stuttgarter Krankenhäuser ansprechbar. Deshalb verbringt er Weihnachten auch nicht mit Familie oder Freunden – schließlich kann er jederzeit angerufen werden.

Aber ein gutes Essen und besinnliche Stunden gönnen sich Wiedersatz, wenn es möglich ist, schon. „Weihnachten als Seelsorger zu arbeiten, ist ein schöner Dienst. Es macht mir große Freude, anderen zu helfen und ihr Leiden erträglicher zu gestalten.“

Eine ganz eigene Stimmung herrscht am 24. Dezember im dritten Stock von Haus St. Monika: In dem Wohnbereich für Demenzerkrankte kommen Patienten und Angehörige zusammen, um gemeinsam mit Mitarbeitern und Ehrenamtlichen zu singen, in den Gottesdienst zu gehen und zu essen. „An Heiligabend sind wir besser besetzt als sonst“, erklärt die Wohnbereichsleiterin Ursula Schwarz. Ihr ist es ein Anliegen, an diesem Tag für die Patienten da zu sein. Sie selbst feiert dann, wenn ihre Patienten schon im Bett liegen: Sie geht mit ihrer Familie um 22 Uhr in die Christmette.

Pfarrerin Monika Renninger von der evangelischen Nordgemeinde ist an Heiligabend von 14 bis 20 Uhr in der Kirche, trifft letzte Vorbereitungen und feiert gleich zwei festliche Gottesdienste. „Arbeit ist das für mich nicht. Ich feiere genauso wie alle anderen Besucher Gottesdienst. Ich habe dabei lediglich einen aktiveren Part.“ Oft passiert an Weihnachten etwas Unvorhergesehenes: So kommen Leute an ihre Haustür und brauchen sie als Seelsorgerin. „Einmal wurde ich gebeten, einer Familie ein Geschenk vorbeizubringen. Der Schenkende selbst konnte das nicht, weil er mit ihr zerstritten war.“

Auch der Stuttgarter Polizeihauptkommissar Olaf Daß hat am 24. Dezember Dienst. „Im Allgemeinen ist es zwar Weihnachten etwas ruhiger. Auch kommen klassische Straftaten wie Einbruch oder Diebstahl weniger häufig vor. Dafür kommt es vermehrt zu psychischen Notfällen, zum Beispiel wenn Menschen selbstmordgefährdet sind.“ Auch wenn in Familien nach erhöh-

tem Alkoholkonsum der Streit eskaliert und Aggression in Gewalt umschlägt, ist er mit seinen Kollegen zur Stelle. Doch die Beamten feiern auch ein bisschen: An Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen kocht ein Angehöriger aus der Dienstgruppe, und dann essen die Beamten gemeinsam bei einem Gläschen Cola oder Apfelsaft, sofern es die Lage zulässt.

FESTESSEN MIT KOLLEGEN

Einen klaren Kopf muss auch Bianca Jäsch behalten, Restaurantleiterin und Sommelière im Hotel Le Méridien. „An diesem Tag sollen unsere Gäste natürlich einen besonders schönen und festlichen Abend erleben“, betont sie. Dabei geht es ihr darum, den individuellen Bedürfnissen der Gäste zu entsprechen. „Ältere Gäste sind an diesem Tag besonders gesprächig und brauchen Aufmerksamkeit. Viele feiern ihren Weihnachtsabend im Hotel, und da ist es schön, wenn diese Gäste nach dem Essen unser Restaurant glücklich verlassen.“ Sie selbst hat Weihnachten kaum Zeit, aber im feierlich geschmückten Mitarbeiter-Restaurant wartet auch auf sie und ihre Kollegen ein Festessen.

Vladimir Panic geht es als Generalvertreter der Allianz in Stuttgart wie vielen anderen Selbstständigen: Eigentlich könnte er Weihnachten durcharbeiten, denn gerade zum Ende des Jahres ist viel zu tun. Häufig wollen seine Kunden in den letzten Tagen des Jahres noch eine Absicherung auf den Weg bringen oder etwas ändern. „Wenn jemand noch dringend ein Angebot haben will, verschicke ich das auch am 24. Dezember oder kümmere mich noch um eine Schadensregulierung. Um 14 Uhr mache ich dann aber Schluss. Dann sind Frau und Kinder dran“, so Panic. *Anja Schreiber*

Schöne Weihnachten trotz Arbeit

Planung. Benimm-Expertin und Kommunikationstrainerin Elisabeth Bonneau aus Freiburg gibt Tipps.

Mit der richtigen inneren Haltung und Planung können auch arbeitende Angestellte das Christfest genießen. „Wenn Sie an den Feiertagen arbeiten müssen, sollten Sie nicht jammern und vor Selbstmitleid zerfließen“, betont Elisabeth Bonneau. Die Benimm-Expertin rät, einen realistischen Blick auf das Weihnachtsfest zu werfen. Denn arbeiten an Weihnachten kann auch seine Vorteile haben: „Der Dienst kann für manche eine gute Gelegenheit sein, um sich seiner problematischen Familie zu entziehen.“ Auch andere positive Begleiterscheinungen können

Berufstätigen ihren Einsatz versüßen: „Vieleicht sind Ihnen Ihre Patienten oder Ihre daheimgebliebenen Kollegen besonders dankbar. Oder Sie bekommen in Restaurants und Hotels mehr Trinkgeld.“

Oft können an solchen Tagen Beschäftigte die Stimmung auch selbst festlich gestalten und so den Dienst aus dem Alltagsrott herausheben. Bonneau: „Verschönern Sie sich die Pausen zum Beispiel mit selbst gebackenem Gebäck und einem weihnachtlich duftenden Tee. Ein paar Kerzen oder ein Gesteck können dabei für die passende Atmosphäre sorgen.“ Zu solch einer gemütlichen Runde würden auch weihnachtliche Berichte aus der Kindheit passen. „Oder erzählen Sie sich gegenseitig Ihre skurrilsten Weihnachtserlebnisse.“ Literarisch interessierte Kollegen könnten sich passende

Gedichte oder Geschichten vorlesen. Kleine Gaben werden die Kollegen sicher ebenfalls überraschen und erfreuen.

Ein Team kann sich nach Dienstschluss auch mit einer kleinen Gemeinschaftsaktion belohnen: „So könnten die Kollegen zum Beispiel nach der Nachtschicht noch gemeinsam frühstücken gehen. Denn zu Hause ist um die Zeit vielleicht noch gar keiner wach. Warum sollten Sie also zusammen nicht noch etwas Schönes unternehmen?“, meint Bonneau. Wer Weihnachten arbeitet, sollte zu Hause die Vorbereitungen für das Fest auf viele Schultern verteilen und von langer Hand planen. In jedem Fall sei es sinnvoll, die eigenen Ansprüche an Perfektion herunterzuschrauben und stattdessen den Schwerpunkt auf Erholung und Entspannung zu legen. *A. S.*

» TERMINE

Am 27. Januar 2012 veranstaltet das Unternehmerinnen-Netzwerk unique! e. V. den ersten Herrenberger **Weiterbildungstag** mit Workshops zu den Themen Burn-out, optimale Stellenbesetzung, Feedback als Führungsinstrument, Projektmanagement. Anmeldung: ☎ 0 70 31 / 3 09 72 - 70; www.unique-ev.de/unique-akademie

Am 23. Januar 2012 gibt es bei der Coaching-Akademie in Stuttgart einen **Infoabend** zur nächsten Coaching-Ausbildung. www.coaching-akademie-stuttgart.de