

Ihr Gesicht spricht Bände: Zeigen Sie auch so Begeisterung!

Teil IV der Serie Soft Skills: Praktische Tipps zur Verbesserung des Engagements und der Stressresistenz

Nur Mitarbeiter, die sich engagieren, kommen in Unternehmen voran. Bei Termingeschäften geht es oftmals ganz schön heiß her. Da ist es für Chefs wichtig, dass ihre Angestellten dieser Belastung standhalten und trotzdem zuverlässig arbeiten. Engagierte Mitarbeiter identifizieren sich mit ihrem Job, gehen ihre Aufgaben mit Fleiß und Selbstdisziplin an und bringen diese zu Ende. Mehr noch, für Probleme finden sie eine Lösung und lassen sich nicht aus dem Rhythmus bringen.

Wie steht es um Ihr Engagement?

- 1. Fällt es Ihnen schwer, sich für Ihre Tätigkeit noch zu motivieren?
- 2. Warten Sie montags schon darauf, dass endlich Freitag wird?
- 3. Denken Sie häufig, meine Arbeit macht mir keinen Spaß mehr?
- 4. Fällt es Ihnen schwer, regelmäßige Aufgaben mit Disziplin anzugehen?

So üben Sie Engagement, wenn Ja bei Ihren Antworten überwiegt. Beginnen Sie damit, Leistungsbereitschaft zu zeigen und

übernehmen Sie zunächst kleinere Pflichten, die über das Tagesgeschäft hinausgehen. Trainieren Sie Ihre Selbstdisziplin durch regelmäßige Tätigkeiten, wie ein Mal die Woche morgens früher ins Büro gehen. Motivieren Sie sich selbst, indem Sie sich belohnen, wenn ein Teilziel erreicht, oder die Aufgabe beendet ist.

Extra-Tipp für das Bewerbungsgespräch: Ihr Gesicht spricht Bände! Reden Sie mit Begeisterung von Ihren Aufgabengebieten aus vorangegangenen Positionen: „Ich habe mich dafür eingesetzt, dass unsere Datenbank neu strukturiert und mit weiteren Abfragemöglichkeiten ausgestattet wird.“ Indirekt ist so erkennbar, ob Sie sich für die neue Arbeit engagieren werden, wenn dazu ihre Augen noch leuchten.

Stressresistente, belastbare Menschen reagieren auch unter Druck gelassen, verfolgen weiterhin ihre Ziele und bleiben trotzdem konzentriert. Darüber hinaus sorgen sie für Regenerationsphasen und wissen genau, was sie selbst brauchen, um ihre Akkus wieder aufzuladen.

Können Sie mit Stress umgehen?

- 1. Fühlen Sie sich auf Dauer überfordert?
- 2. Bringen Sie Ihre Aufgaben nur noch mit großer Anstrengung zustande?
- 3. Sind Sie oft unkonzentriert?
- 4. Schlafen Sie schlecht?

Eine permanente Überforderung und andauernde Stresssymptome wie Schlaflosigkeit stellen die Weichen für einen Burn-out.

So schaffen Sie Abhilfe, wenn Sie die meisten Fragen mit Ja beantwortet haben. Starten Sie mit einem aktiven Zeit- und Selbstmanagement. Einzelstunden bei Coach oder ein Seminar zu diesem Thema helfen Ihnen bei Bedarf, sich besser zu strukturieren. Setzen Sie für zu erledigende Arbeiten klare Prioritäten. Machen Sie zwischendurch kurze Pausen, gehen Sie an die frische Luft, atmen Sie durch und lenken Sie sich ab, auch wenn es gerade stressig ist. Tun Sie etwas für sich: Yoga, Autogenes Training oder Sport tragen erheblich zur Entspannung bei.

Extra-Tipp für das Bewerbungsgespräch: Zukünftige Chefs können im Gespräch fragen: „Wie gehen Sie mit Stress um?“ Eine mögliche Antwort wäre: „Ich teile meine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit ein, so behalte auch unter Termindruck den Überblick.“

DIE AUTORIN

Helga Ideler ist Geschäftsführerin der Personalberatung Hiconsulting, Coach und Trainerin für Soft Skills, Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement. Der nächste Workshop „Fit für Job und Karriere - Soft Skills verbessern und gekonnt einsetzen“ findet am 13. Mai 2006



BILD: PRIVAT

im Raum Frankfurt statt. Weitere Informationen unter www.hiconsulting.de oder Tel.: 06103/697610.