

Dr. Wailand's Karrierepool

582.000 Leser am Sonntag Tel: 0316/7840-752 Fax: 0316/7840-755

Anzeigenberatung: Peter Schweintzger, peter.schweintzger@mediaprint.at

Selbständig

Auch die Selbständigkeit ist eine berufliche Alternative, vor allem, wenn man zu jung für die Pension, aber anscheinend schon zu „alt“ für den Arbeitsmarkt ist. Für jene gibt es die EU-geförderte Internet-Plattform www.tte40.net/portal, die unternehmerisch denkende Menschen ab 40 Jahren dabei unterstützt, ihre Geschäftsideen erfolgreich umzusetzen.

Die Plattform Wirtschaft und Entwicklung unterstützt Firmen-Kooperationen mit Partnern in Entwicklungsländern. Infos: Dr. Schönleitner ☎ 01/90 39 95 77

Was tun, wenn der derzeitige Job nicht die erwünschte Erfüllung bringt, die Laufbahntwicklung im Unternehmen stagniert, Kollegen eifrig „am Stuhl sägen“ oder berufliche Perspektivlosigkeit einem das Leben schwer machen? Darf man sich in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit

um Alternativen bemühen und Ansprüche stellen?

„Um Ziele zu verfolgen, ist es wichtig, Prioritäten zu setzen und sich ganz bewusst zu entscheiden“, meint Beraterin Margit Picher von der Karrierewerkstatt. Oft sei die Schwierigkeit nicht, sich für, sondern gegen etwas zu



Margit Picher, Karrierewerkstatt: „Zuerst muss man sich über seine eigenen Werte, Wünsche, Stärken, Schwächen und Interessen im Klaren sein. Dann erst sollte man Informationen von außen einholen damit die Entscheidung auch die eigene ist.“

Gehen oder bleiben?

entscheiden, also der Verzicht. „Geben Sie Ihrer Entscheidung Zeit auszureifen, entweder während eines Wochenendes, in der Urlaubszeit oder im Verlauf einiger Monate Ihres normalen Alltags“, rät Picher, „diese Zeit wird wie ein Filter wirken und Ihnen dabei helfen herauszu-

finden, was wichtig und richtig für Sie ist.“ Es sei immer noch besser, eine „falsche“ als gar keine Entscheidung zu treffen.

Picher: „Stellen Sie sich folgende Frage: Was glaube ich, mit welcher Entscheidung würde es mir rückblickend an meinem Lebensende gut gehen?“

Julia.kistner@kronenzeitung.at



Folgen Sie dem Ruf Ihres Herzens

Erarbeiten Sie Ihre eigene, individuelle Landkarte zum „persönlichen Erfolg“! Setzen Sie Ihre eigenen Maßstäbe, statt sich auf Patentrezepte zu berufen! Ich bediene mich eines „Karriere-Erfolgsleitbildes“, das nicht jenen gängigen Erfolg meint, den wir in unserer Leistungsgesellschaft verstehen. „Persönlicher Erfolg ist das, was folgt, wenn Sie dem Ruf Ihres Herzens folgen! Er hängt nicht davon ab, dass Sie immer bekommen, was Sie wollen, sondern, wie gut Sie nützen, was Sie haben. Persönlicher Erfolg sollte nicht zum Ziel werden – es ist die Folge von Dingen, die Sie gerne machen und die Sie erfüllen!

Wie möchte ich, dass mein Leben in zehn Jahren aussieht? Was würde ich rückblickend in Bezug auf mein Privatleben und meine Berufstätigkeit gerne sagen können? Was würde ich in meinem Leben noch alles umsetzen, wenn ich wüsste, dass ich nur noch ein Jahr zu leben hätte? Was werde ich in meinem Leben ändern, um rückblickend sagen zu können: „Ich habe mein Leben gelebt“?

Um persönlich erfolgreich zu sein, gilt es nicht nur, ein ausgefülltes, sondern vor allem ein erfülltes Leben zu führen! Kinder brauchen keine perfekten, sondern zufriedene Mütter! Wenn Sie auf sich selbst gut schauen, hat das eine positive Rückwirkung auf Ihr ganzes Familiensystem! Geben Sie nicht auf, sondern ab, was Ihnen zu viel ist!
Bauen Sie Ihr Selbstwertgefühl auf. Rufen Sie sich immer wieder in Erinnerung, dass Sie jenseits Ihrer Leistungen um Ihrer selbst willen liebenswert und einzigartig sind – denn es viel lustvoller, einzigartig als perfekt zu sein!



Margit Pieher
Sozial- und
Berufspädagogin

Einladung zum
persönlichen Erfolg
Margit Pieher
Eigenverlag
(Leseprobe und Info:
www.karnerwerkstatt.at)



BUCHTIPP

Wie Stefanie Werger ihre Blockade überwunden hat? Worauf es Prof. Udo Jürgens als Künstler ankommt? Welche Werte für ORF-Generaldirektorin Dr. Monika Lindner wichtig sind? All das und noch viel mehr über die Entdeckung der eigenen Talente, Werte und Wünsche ...

Dezember 2004 **maxima 113**

Geben Sie gute Ratschläge immer weiter, denn es ist das Einzige, was man damit machen kann! *Oscar Wilde*

MIT AUGENZWINKERN

Satirische Anleitung zum Misserfolg

Beruf und Familie: Sieben Ratschläge zum (Un-)Glück.



Margit Picher leitet die Karriere Werkstatt, ist Buchautorin und Gewinnerin des „Woman Awards 2006“ in der Sparte Familie & Beruf

XX

Wie man garantiert an der Doppelbelastung „Karriere und Familie“ scheitert? Margit Picher verrät sieben Tipps zum Misserfolg: „Gelingt es Ihnen, alle Punkte konsequent umzusetzen, können Sie sicher sein, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu vermeiden. Haben Sie dennoch Erfolg, ist Ihnen nicht zu helfen.“

- 1. Machen Sie alles selbst.** Fühlen nur Sie sich für die Haushalts- und Kinderbetreuung zuständig. Wenn Sie delegieren, könnten Sie die Erfahrung machen, dass Sie ersetzbar wären. Geben Sie niemals ab, sondern auf!
- 2. Gönnen Sie sich nichts.** Gehen Sie stets über Ihre Grenzen. Kümmern Sie sich nur um die Bedürfnisse anderer und jammern Sie dabei. Zelebrieren Sie diese Opferrolle und schaffen Sie sich auf keinen Fall Inseln, um Ihre Batterien wieder aufzuladen.
- 3. Perfektionismus.** Niemand kann es besser als Sie! Kinder brauchen keine zufriedenen, sondern perfekte Eltern. Seien Sie unfehlbar. Übertreiben Sie solange, bis Sie überfordert sind. Gestehen Sie sich das jedoch nie ein, sondern warten Sie bis zum Burn-out.
- 4. Lernaufgaben als Problem.** Sehen Sie Lernaufgaben als Hindernis. Orten Sie es und erklären Sie es als unlösbar. Seien Sie pessimistisch: Der Pessimist findet garantiert zu jeder Lösung das passende Problem.
- 5. Schwächen bewusst machen.** Schenken Sie nur Ihren Schwächen und Fehlern Beachtung, sehen Sie Ihre Stärken als selbstverständlich an. Sollte Ihnen etwas gelingen, dann führen Sie das auf einen Zufall hin. Sagen Sie sich: „Das hätte doch jeder geschafft!“
- 6. Kritisieren Sie sich selbst.** Seien Sie unzufrieden mit sich selbst und vergleichen Sie sich mit anderen. Gehen Sie immer auf Nummer sicher, riskieren Sie nichts.

Kind und Karriere schaukeln

Berufs- und Privatleben: Fünf Tipps wie man beides unter einen Hut bringen und rundum zufrieden sein kann.

BIRGIT PICHLER

Kinder brauchen keine perfekten, sondern zufriedene Mütter“, sagt Unternehmenstrainerin Margit Picher und: „Es gehört zum Überlebensprogramm, auf sich selbst zu schauen.“ Fünf Tipps, mit denen Sie Perfektionismus verabschieden und den eigenen Selbstwert aufmöbeln.

Prioritäten setzen. Nicht immer ist das Dringendste das Wichtigste. „Man hört zu sehr auf seine inneren Antriebe“, so Picher. Etwa: „Das muss ich eigentlich gleich machen“, „Das sollte ich vorher schnell erledigen“ oder „Ich sollte schon längst dort sein“.

Ein Beispiel dieses so getauften Supermutter-Syndroms: Man kommt von der Arbeit nach Hause, das Kind soll abgeholt werden. Aus einem Schuldgefühl heraus – „es muss ja so sein“ – startet man sofort und schleppt das Kind nach dem Abholen in den Supermarkt, wo sich die Anspannung meist beim Süßwarenregal entlädt. Besser: „Erlauben geben: Gönnen Sie sich erst einmal einen Kaffee, gehen Sie vorher einkaufen und holen Sie danach Ihr Kind ab. Dann sind Sie weniger gestresst und können die Begegnung mit ihm in aller Ruhe starten.“

Energiefallen. „Unveränderliches annehmen, Veränderbares in Angriff nehmen und vor allem das eine vom anderen unterscheiden“, ist laut Picher eine der wichtigsten Zauberformeln zur inneren Zufriedenheit. Konkret: Hat man einen Arbeitsplatz im Einzelhandel, kostet es sinnlose Energie, ge-

„Trauen Sie sich etwas zu! Die Bereitschaft zum eigenverantwortlichen Handeln ist ein wichtiger Schritt in Richtung Zufriedenheit.“

Lösungen. Ohne Rücksicht darauf, wer an dem Problem eigentlich „schuld“ ist, sollte man sich selbst Maßnahmen überlegen. Picher: „Man sollte überdenken, was man realistischweise tun kann, um die belastende Situation zu verändern. Im Rahmen der Möglichkeiten lassen sich durchaus auch einmal neue Methoden entwickeln.“

Konsequenzen. Für die „organisierte Unfreiheit des überfüllten Terminkalenders, der keine Spielräume mehr zulässt“ ist jeder selbst verantwortlich. „Den Einsatz Ihrer Zeit und Ihres Tuns sollten Sie nicht dem Zufall, den täglichen Routinen und Abläufen oder den wachsenden Turbulenzen überlassen“, rät die Expertin. „Letztendlich bestimmt jeder selbst, womit er seine Zeit verbringen will.“ Die Konsequenzen seines Handelns muss man selbst tragen. Eine Übung dazu: Augenschließen und gedanklich auf Zeitreise gehen. Picher: „Stellen Sie sich vor, was Sie am Sterbebett künftigen Hinterbliebenen erzählen würden. Vermutlich würde sich niemand wünschen: Hätte ich bloß mehr Zeit im Büro oder mit Ärgern verbracht.“

gen die neuen Ladenöffnungszeiten anzukämpfen. „Mit Jammern verschleudert man nur Energie“, so die Expertin. „Sinnvoller wäre es, sich als Mutter mit zwei Kindern in einem Pflegeberuf oder im Handel einmal zu fragen, ob das überhaupt der richtige Job ist. Wenn ja, was man während der Arbeitszeiten verbessern kann, statt gegen das Unveränderliche anzukämpfen.“

Wichtig dabei sei es, die Zuständigkeiten im Job und auch im Haushalt klarer zu definieren. „Bereits überforderte Frauen übernehmen oft Agenden von anderen, weil sie einfach nie gelernt haben, nein zu sagen“, zeigt Picher auf. „Deshalb sind klare Aufgabenprofile wichtig.“

Balance im Leben. Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist und man sich überfordert fühlt, sollte man sich Zeit für eine „Standortbestimmung“ nehmen, quasi eine Bestandsaufnahme seines Lebens – des Alltags und Berufslebens. Die Auseinandersetzung mit der Situation ist der erste Schritt zur Lösung.

„Die Bewältigung eines Problems beginnt mit dem Bewusstsein, dass es besteht“, meint Picher. „Wer die Stresssituation erkennt, kann zur Lösung des Problems schreiten.“ Und:



Margit Picher, Unternehmensstrategin, Gewinnerin des „Woman Award 2006“ (Familie & Beruf), www.karriere-werkstatt.at

BUCHTIPP

Zum persönlichen Erfolg

Vom Broterwerb zu Berufung und Lebensbalance: Eine „Reise“ zu den persönlichen Zielen, abseits gängiger Wertvorstellungen. Mit Interviews von Udo Jürgens bis Leo Lukas.

Einladung zum persönlichen Erfolg.

Margit Picher, Karriere Werkstatt, 250 S., 20 Euro.

