

Sich geistig und körperlich fit halten

Kaderkräfte müssen sich aufgrund der Dynamisierung der Arbeitswelt immer wieder neu orientieren. Sie können die unterschiedlichen Stationen in der beruflichen Karriere als Lerngelegenheiten nutzen, um die eigene Arbeitsmarktfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Arbeitnehmer werden in Zukunft vermehrt eigene Entscheidungen treffen, Probleme lösen und eigenverantwortlich arbeiten, und zwar in zunehmend unscharf definierten Arbeitsumgebungen. Das bedeutet, dass persönliche Kompetenzen wie diejenige zu Selbstreflexion, Selbstkritik und Selbstmanagement an Wichtigkeit zunehmen. Aber auch soziale Kompetenzen wie Kontakt- und Konfliktfähigkeit, Empathie und Teamfähigkeit gewinnen an Bedeutung.

Kompetenzen aktualisieren

Die Anpassung an sich verändernde Bedingungen des Arbeitsmarktes beinhalten einerseits grosse Lernchancen, andererseits können sie aber auch zu einer existenziellen Bedrohung werden. Der damit verbundene Stress besitzt ein gesundheitsgefährdendes Potenzial. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Kaderkräfte die eigenen Fähigkeiten im Hinblick auf die Herausforderungen einer komplexer werdenden Arbeitswelt laufend aktualisieren. Dabei spielt die Frage nach der Qualifikation

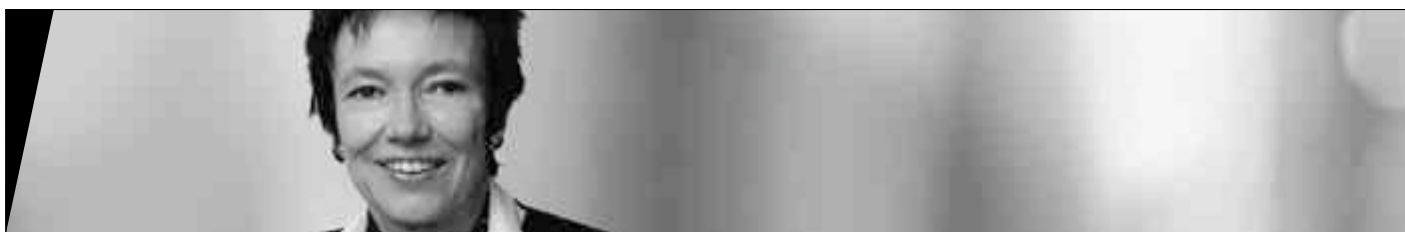
durch entsprechende Weiter- und Fortbildung nach wie vor eine wichtige Rolle. Hinzu kommt aber die Frage, wie diese konkret umgesetzt werden. Zertifikate und Abschlüsse geben lediglich Hinweise darauf, über welches Wissen jemand verfügen müsste. Da erworbene Qualifikationen rasch veralten, wird die Förderung der Handlungskompetenzen ausschlaggebend. Diese machen es möglich, in neuen und unbekanntem Situationen auf geeignete Weise aktiv zu werden, sei es in fachlichen Belangen, in sozialen Kontexten oder bei methodischen Fragestellungen. Kompetenzen sind mehr als nur erlerntes Wissen. Kompetenzen werden handlungsbezogen erworben, nämlich dann, wenn Bildung und Praxis unmittelbar miteinander verknüpft sind.

Selbstmanagement und Life-Balance

Der wachsende Druck am Arbeitsplatz und das hohe Niveau der Ansprüche an die eigene Person haben vielfach eine zu einseitige Ausrichtung auf die berufliche Karriere zur Folge. Dem Streben nach Erfolg

Nur konsequentes Selbstmanagement kann Arbeits- und Berufsleben im Gleichgewicht halten.

im Job wird die höchste Priorität gegeben, oft zulasten anderer Lebensbereiche. Das ist kräftezehrend und führt längerfristig zu immer stärkeren psychischen, körperlichen und sozialen Belastungen. Die Lebensqualität, die Arbeitszufriedenheit, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit können dadurch beeinträchtigt werden. Damit vermindern sich aber auch die Karrierechancen. Den Ressourcen, die eine hohe Leistungsfähigkeit erst möglich machen, muss Sorge getragen werden. Der Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben dürfte eine wichtige Voraussetzung dafür sein. Der Weg zum richtigen



«Reka-Checks und Reka-Card sind steuerfrei:*

Auf dem Lohnausweis müssen sie nicht deklariert werden.»

Dr. Regula Pfister, Vorsitzende der Geschäftsleitung, ZFV-Unternehmungen

Reka-Check und Reka-Card: Mehr Geld für Freizeit und Ferien.

* Max. Betrag Fr. 3'000.– mit 20% Rabatt oder Fr. 500.– mit 100% Rabatt (vgl. Wegleitung zum Ausfüllen des neuen Lohnausweises Ziffer III «Nicht zu deklarierende Leistungen»).



reka:z



einstellen kann. Um ruhig und entspannt an die Sache herangehen zu können, sollte man ausgeruht zu einem Einzelassessment erscheinen. Die Anreise muss so geplant werden, dass kein zusätzlicher Stress generiert wird. Das persönliche Erscheinungsbild, wie zum Beispiel Kleidung, muss adäquat gestaltet werden. Da häufig aktuelles Wissen gefragt ist, sollte man im Vorfeld aktuelle Geschehnisse verfolgen. Sich mit Testknackern vorzubereiten, ist oft kontraproduktiv, da im Einzelassessment mit Sicherheit nicht das kommt, was man erwartet. Die Vorbereitung einer Selbstpräsentation, wie Stärken/Schwächen-Profil oder persönliche/berufliche Ziele, ist jedoch lohnenswert. Ausserdem ist es hilfreich, sich vorher Feedbacks zur eigenen Körpersprache (Mimik, Gestik, Sitzhaltung, Tonfall, Sprechtempo, Lautstärke etc.) einzuholen. In Gesprächssituationen sollte man auf ausgewogene Gesprächsteile achten, das Gegenüber ausreden lassen und dabei Blickkontakt halten. Wenn man etwas benötigt, zum Beispiel ein Getränk oder eine Unterbrechung, sollte man selbstbewusst auftreten und höflich darum bitten. Zu beachten gilt, dass auch in den Pausen das persönliche Verhalten beobachtet wird. Letztlich darf man sich durch Fehler oder nur unvollständig bearbeitete Aufgaben nicht entmutigen lassen, da es viele Übungen gibt, die keine optimale Lösung zulassen.

Die wichtigste Regel ist aber die folgende: Authentisches Verhalten und Auftreten bewährt sich, das heisst, man sollte sich nicht verstellen, sondern einfach man selbst sein und bleiben! ●

Rhythmus im Leben und in der Arbeit führt hauptsächlich über Selbstreflexion, Willenskraft und Disziplin. Prioritäten und Ziele, Werte und Wünsche sollten regelmässig überprüft werden. Karriere, Privatleben und Zeit für sich selbst bedingen ein konsequentes Selbstmanagement, um längerfristig eine erfolgreiche Karriere im Beruf absolvieren zu können. Es geht also nicht um die Frage, ob man «lebt, um zu arbeiten», oder «arbeitet, um zu leben», sondern um die Integration der verschiedenen Lebensbereiche. Ein solch konsequentes Selbstmanagement bedeutet natürlich viel Arbeit. Die Zeit und die Energie, die man dafür einsetzt, bringen längerfristig einen grossen Nutzen. Die Lebensqualität und das Wohlbefinden werden auf diese Weise stark verbessert.

Herausforderung Einzelassessment

Bei der Besetzung von Positionen im Management werden je länger, je mehr Einzelassessments durchgeführt. Um diese erfolgreich zu bestehen, sollte man sich in einem ersten Schritt Informationen über das Unternehmen, die Anforderungen und den Ablauf des Einzelassessments beschaffen. Dann gilt es, sich innerlich auf diese Prüfungssituation vorzubereiten, sodass man sich etwas zutraut und sich positiv

Daniel Hinder
dipl. Psychologe FH/dipl. Betriebsökonom FH,
ist Partner bei solveras network for solutions
und führt eine psychologische Praxis für
Beratungen, Trainings und Assessments in
Bonstetten. Er ist als Laufbahnberater und
Coach für die SKO tätig.

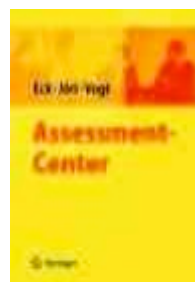


Tel. 044 701 14 11
daniel.hinder@solveras.ch
www.solveras.ch

LESENSWERT

ASSESSMENT-CENTER

Das Assessment Center ist eine Methode der Personaldiagnostik, die zur Personalauswahl oder zur Personalentwicklung eingesetzt wird. In vielen Unternehmen wird das AC allerdings unprofessionell durchgeführt, bei hohem Zeit- und Kostenaufwand kann es so sein Potenzial nicht entfalten. In diesem Buch bieten erfahrene AC-Praktiker fundierte Anleitungen zur Konstruktion und Durchführung eines AC mit umfangreichen Arbeitsmaterialien. Neben Massnahmen zur Prüfung von Wirksamkeit und Anbindung an die Unternehmensstrategie geben sie Tipps, wie man ACs kosteneffizient durchführt und sich dennoch an wissenschaftlichen Standards orientiert.



Claus Eck,
D. Claus, Hans Jöri,
Marlène Vogt
323 Seiten,
gebunden
2007, Springer
Verlag
CHF 75.90
ISBN: 3540465324

DER PERFEKTE TAG

DIE RICHTIGE ENERGIE ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Auf ein optimales Verhältnis von Ernährung, körperlicher Bewegung, Schlaf und Entspannung, mentalem Training und Motivation kommt es an, wenn man, ähnlich wie ein Spitzensportler, hohe und höchste Leistungen abrufen und verwirklichen will. Slatco Sterzenbach, mehrfacher Weltmeister im Indoorcycling und Ironman-Teilnehmer, hat ein entsprechendes Programm entwickelt: Durch den gezielten und zeitlich koordinierten Einsatz der Vitalelemente Ernährung, Bewegung, Entspannung, Motivation und mentales Training erreicht man ein Optimum an körperlicher und geistiger Fitness. So kann man den Anforderungen des Tages viel besser gerecht werden.



Slatco Sterzenbach
256 Seiten,
kartoniert
2007, Heyne Verlag
CHF 34.90
ISBN: 3453121082