

Jahresresümee

So geht es 2009 beruflich aufwärts

Nur noch wenige Tage bis zum neuen Jahr: Zeit, Bilanz zu ziehen und das berufliche Programm für 2009 festzulegen.

VON TERESA RICHTER-TRUMMER

Unternehmen müssen regelmäßig Bilanz ziehen und kritisch unter die Lupe nehmen, was unter dem Strich übrig bleibt. Die meisten Berufstätigen sind in Sachen Selbstreflexion weniger konsequent. Der Jahreswechsel bietet die Gelegenheit, ernsthaft und zielorientiert Resümee zu ziehen – abseits von frommen Wünschen, die Zigaretten im Päckchen oder die Kilos purzeln zu lassen. „Es ist sehr wichtig, regelmäßig Bilanz zu ziehen“, rät Führungskräfte-Coach Regina Maria Jankowitsch jedem, den Jahreswechsel zu nutzen: „Sonst lernt man nichts aus der Vergangenheit und verpasst damit die Chance, für die Zukunft wichtige Veränderungen zu treffen.“

Denn die neuen Seiten des Kalenders 2009 sind zwar noch weithin blank – wie sie gefüllt werden, wird aber vor allem von dem bestimmt, was im alten Jahr passiert ist. Den Kalender nimmt Jankowitsch auch zur Hand, wenn sie selbst Resümee zieht:



Was brachte 2008? Den alten Terminplaner noch einmal durchzublätern hilft dabei, Resümee zu ziehen und gleich die Weichen für ein erfolgreiches neues Berufs Jahr zu stellen

„Ich blättere meine Termine durch und mache mir Erlebnisse bewusst. Was waren Highlights, wo gab es Schwierigkeiten?“. Weiters

am Programm: Ein Streifzug durch die übers Jahr gesammelten Visitenkarten. Jankowitsch: „Kontaktpflege ist immens wichtig. Im Resü-

mee kann ich sehen, welche Kontakte neu dazukommen, welche bedeutend sind.“

Schummelzettel-Prinzip Rund zwei bis vier Stunden nimmt eine solche Selbstreflexion in Anspruch. „Gerade wenn wie jetzt ein Jahr der Krise oder der Veränderung ansteht, ist das gut investierte Zeit“, so Jankowitsch. Sie rät auch dazu, schriftliche Jahrespläne anzulegen – und dabei ganz altmodisch den Computer beiseite zu lassen und mit Papier und Bleistift zu arbeiten. „Das ist das Schummelzettel-Prinzip: Was man mit der Hand schreibt, merkt man sich einfach leichter.“ Was auf der Liste – die nicht länger als eine Seite sein sollte – nicht fehlen darf: Der konkrete erste Schritt, um Veränderungen wirklich umzu-

setzen. Jankowitsch: „Sonst wird der Vorsatz schnell zum nie gelebten Wunschtraum.“

Träumen erlaubt Wobei das Träumen – etwa davon, bald auf dem Chieffessel zu sitzen, oder das Gehalt zu verdoppeln – schon erlaubt ist. Persönlichkeitscoach Christoph Koder: „Träumen ist erlaubt. Aber man muss Träume von Zielen unterscheiden können. Ziele sollten konkret formuliert und erreichbar sein.“ Daher sollte man sich die Latte für das kommende Jahr auch nicht zu hoch legen. Koder: „Ich darf nicht schon von vornherein mit einem schlechten Gefühl anfangen, weil ich mir etwas zu Großes vorgenommen habe. Besser Teilschritte formulieren, die eine Herausforderung darstel-

len, die man gerne annimmt. Es soll prickeln.“

Wer über die Feiertage aber lieber die Getränke prickeln lässt, als die Gedanken – auch für jene hat Koder Verständnis: „Selbstreflexion ist entscheidend und sollte regelmäßig gemacht werden. Aber es muss nicht unbedingt Neujahr sein. Manchmal ist ein Herbst- oder Frühjahrstermin besser. Doch egal, welcher Zeitpunkt gewählt wird: Professionelle Unterstützung einzuholen kann sehr hilfreich sein. Denn, so Koder: „Coaches oder Trainer geben Abstand. Die Außensicht hilft, um im neuen Jahr mit veränderter Perspektive auch neu loszulegen.“

INTERNET
www.humane-balance.at
www.jankowitsch.at

► **Selbstcheck**

Wie war mein Jahr 2008 – die Bilanz

Im Grunde braucht es wenig, um über das berufliche Jahr 2008 Bilanz zu ziehen: Einige Stunden Zeit, einen ruhigen Ort, Papier und Bleistift. Führungskräfte-Coach Regina Maria Jankowitsch nennt die fünf Schritte, wie sie in Eigenregie die Weichen für das neue Jahr stellen.

– Ziel definieren Was ist 2009 mein berufliches Ziel? Was will ich persönlich erreichen, was will ich än-

dern? Notieren Sie so präzise wie möglich Ihre Vorstellungen.

– Motivation Überlegen Sie ehrlich: Was ist mein Vorteil daraus, wenn ich mein Ziel erreiche? Warum will ich dort hin? Tue ich mir damit etwas Gutes?

– Knackpunkte eruieren Zum Ziel führt ein Weg – und auf diesem gibt es potenzielle Hürden zu überwinden. Je besser man Knackpunkte kennt, desto leichter sind sie zu meistern.

– Der erste Schritt Die meisten Vorsätze versanden, weil der erste Schritt nicht getan wird. Legen Sie diesen daher jetzt schon fest: Was muss ich konkret als Erstes unternehmen, um mein Ziel zu erreichen?

– Evaluation Planen Sie monatlich oder Vierteljährlich eine Zwischenbilanz ein. Legen Sie Kriterien fest, an denen Sie erkennen, wo Sie stehen und wie gut es gelungen ist, Veränderungen umzusetzen.

Tinte nimmt, wer in der Tinte sitzt

Serie „Echt peinlich“ – Das quälendste Büro-Erlebnis

In jungen Jahren trat ich meinen Job im Sekretariat eines bekannten Kaufhauses auf der Mariahilfer Straße an, wo eine ebenso junge und unerfahrene Kollegin bereits Dienst tat.

Jeden Freitag fanden in unserer Direktion Verkaufsgespräche mit dem Geschäftsführer einer Strickwarenfabrik statt. Dieser Mann war nicht nur Ungar, sondern auch Graf – zwei Eigenschaften, die seine Aussprache kaum verständlicher machten.

An jenem Freitag war meine Kollegin, um deren Steno-Kenntnisse es nicht zum Besten stand, zum Protokoll der Besprechung gerufen

worden. Sie kehrte in unser Büro zurück, setzte sich und starrte tränenblind auf ihre Mitschrift: Sie konnte kein Wort entziffern. Ich versuchte ihr zu helfen – vergeblich.

Nun war guter Rat teuer: Was tun? Entschlossen öffnete meine Kollegin ein Tintenglas und schüttete den Inhalt über das Geschriebene. Mit dem tropfenden Zettel ging sie bußfertig zum Grafen – und kehrte erleichtert zurück: Er würde das Protokoll noch einmal diktieren, in seinem Büro. Glück gehabt! Inge Knappek, Wien

• Sie hatten auch ein peinliches Joberlebnis? Erzählen Sie uns davon (Betreff: „Echt peinlich“), und senden Sie es an karriereservice@kurier.at oder an den KURIER, Lindengasse 52, 1070 Wien. Bei Veröffentlichung gibt's ein kleines Dankeschön.

VORSATZ DER WOCHE



Mir mehr Zeit zu lassen

Wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, um einen Gang zurückzuschalten – und die Dinge etwas ruhiger anzugehen. Für den Job wäre das im Übrigen ein guter (und gesunder) Vorsatz für das nächste Jahr: Manager werden, so eine aktuelle Studie, derzeit nämlich so rasch verschlissen wie nie zuvor. „Mehr als 30 Prozent der Vorstände halten weniger als zwei Jahre aus“, sagte der Chef der deutschen Unternehmensberatung Bain & Company.

VORSCHAU

Das lesen Sie demnächst in den KARRIEREN:

In der Weihnachtswoche machen die KARRIEREN am Donnerstag und Sonntag Pause.

– **Samstag, der 27.12** widmet sich jenen Menschen, die trotz der Feiertage arbeiten müssen – Andrea Krieger fragt, wie es ihnen dabei geht.

Im neuen Jahr starten die KARRIEREN wieder mit gewohnter Power:

– **Samstag, 3.1.:** **Großer Gehalts-Check:** Iga Niznik gewährt Rück- und Ausblick auf die aktuellsten Ent-

wicklungen bei Gehältern.

Das will gelernt sein: Sebastian Paulick berichtet, was die Menschen im Jahr 2008 gelernt haben, und welche Kurse für 2009 besonders gefragt sind.

Karriere an der Uni: Johannes Eder befragt die Neo-Professoren Ulrich Technau und Christian Schulte zu ihrem Aufstieg an der Uni.

– **Sonntag, 4.1.:** **Verunsicherung in Krisenzeiten:** Teresa Richter-Trummer fragt Berater Werner Leeb, wie sich die Krise auf die Leistung auswirkt und gibt Tipps zum richtigen Umgang.



Was lernen? Der KURIER zeigt Trends

NIZNIK IGA

FRÖHLICH CHRISTIAN