

http://www.morgenpost.de/printarchiv/karriere/article568306/So_schaetzen_Sie_sich_richtig_ein.html

JOB

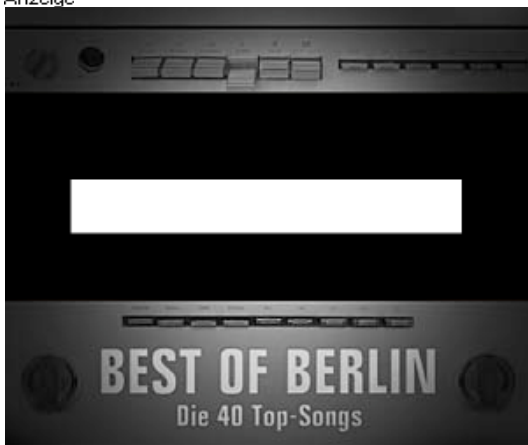
So schätzen Sie sich richtig ein

Sonntag, 15. Juni 2008 04:00

Vor einem halben Jahr meldete sich ein Headhunter bei Sabine H., ob sie Lust auf eine berufliche Veränderung habe. Der Mann bot der PR-Managerin eine neue Stelle in einem international arbeitenden Unternehmen an. Ihr Profil passte zu den Anforderungen wie die Faust aufs Auge: Studium der Betriebswirtschaft, Auslandsaufenthalte in den USA und Spanien, drei Fremdsprachen.

Es lockten ein höheres Einkommen und mehr Renommee. Die 29-Jährige fühlte sich geschmeichelt und nahm nach kurzer Überlegung die Stelle an. Und nun hat sie den Salat.

Anzeige



Ein Lebenslauf alleine sagt nichts aus über Arbeitsweisen und Wertvorstellungen eines Mitarbeiters. Frau H., die bisher in Betrieben mit flachen Hierarchien gearbeitet hatte, muss sich nun in Unternehmensstrukturen zurecht finden, die denen einer Behörde gleichen. Für jede Entscheidung sollen drei Unterschriften eingeholt werden. Sabine H. ist es gewohnt, nach vorne zu preschen, wenn sie eine Idee für ein Projekt hat. Doch hier wird jede Idee erst ausdiskutiert, bevor sie nach oben getragen wird. Die Kollegen verstehen ihren Arbeitsstil nicht. "Sie müssen noch lernen, zu kommunizieren", heißt es. Sabine H.s Weltbild ist erschüttert: Denn eigentlich hält sie Kommunikationsfähigkeit für ihre Stärke.

VERZERTE WAHRNEHMUNG

"Für sich selbst sind die meisten Menschen betriebsblind", sagt Brigitte Wolter, Karrierecoach und Identitätstrainerin aus Hohenstein-Holzhausen bei Frankfurt. An wem liegt es nun tatsächlich, wenn die eigene Einschätzung von der der Kollegen auseinander klafft? So fragt sich auch Sabine H.: Leiden die Kollegen an einer verquerten Wahrnehmung oder sie selber? Wie gelangt man zu einer realistischen Selbsterkenntnis, wenn das Berufsleben erst einmal Kopf steht?

"Zunächst ist es wichtig, seine eigenen Ziele zu finden", sagt Wolter, "wer klare Ziele hat, strahlt dies auch aus. Doch die meisten Menschen haben keine konkrete Vorstellung davon, wie sie überhaupt sein wollen." Identität, so meint die Expertin, sei die Summe der Vorstellungen, die jemand von sich haben kann. Wolter spricht von verschiedenen Säulen, auf die eine Identität baut. Sobald eine von ihnen bröseln, wirkt sich das auf alle anderen aus: Es gibt Handlungsbedarf.

Das berufliche Ziel, das oft schwer genug zu definieren ist, ist lediglich eine Komponente der Identität. Welche Rolle nehme ich in der Gesellschaft ein? Wo stehe ich heute und wo möchte ich stehen? Auch körperliche Aspekte spielen eine Rolle: Wie wichtig ist es mir, fit zu sein und was tue ich dafür? Wie ausgeglichen ist meine Work-Life-Balance? Wie wichtig ist mir mein Privatleben? "Die Work-Life-Balance verläuft oft völlig planlos", sagt Wolter und rät: "Erkenne dich selbst und leite daraus deine Ziele ab".

"Nur zehn Prozent aller Menschen schätzen sich und ihre Leistungen richtig ein", sagt Michael Moesslang, Karrierecoach und Gründer des "Instituts für persönliche Wirkung" in München, "das sind diejenigen, die tatsächlich Karriere machen." Die meisten neigen dazu, sich zu unterschätzen, hat der Fachmann für Persönlichkeitsentwicklung beobachtet. Sie trauen sich mit einer guten Idee nicht hinaus, sondern halten sie auf dem Meeting so lange zurück, bis ein anderer sie ausspricht. Manche wagen sich nicht in

den Vordergrund, weil sie Lampenfieber haben. Andere halten sich für zu jung, für zu alt, für zu unbegabt. Es gibt immer einen Grund, im Status Quo zu verharren: Man könnte ja scheitern.

Jeder möchte Kompetenz ausstrahlen. "Was als Kompetenz gedeutet wird, ist leider nicht immer logisch", so **Moesslang**. Erfahrungsgemäß spielt Körpergröße eine Rolle. Doch es gibt auch weniger schicksalsbedingte Komponenten, die einen ins rechte Licht rücken können - und die lassen sich trainieren: Körpersprache und Haltung etwa, oder eine präzise und verständliche Ausdrucksweise.

Wer von anderen als kompetent wahrgenommen werden möchte, der muss seine Fähigkeiten kennen. In dem Punkt sind sich alle Experten einig. Doch genau da hapert es immer wieder: "Viele Menschen haben Angst vor einer realistischen Selbsteinschätzung und den Veränderungen, die damit automatisch verbunden sind", sagt **Moesslang**.

DIE NIEDERLAGE ALS HERAUSFORDERUNG

Dabei ist das doch die gute Nachricht: Der Mensch ist grundsätzlich in der Lage sich wandeln zu können. Die amerikanische Psychologin und Stanford-Professorin Carol Dweck unterscheidet gerne zwischen einem "dynamischen" und einem "statischen" Selbstbild des Menschen. In ihrem Bestseller "Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt", schreibt die Psychologin, dass Menschen mit einem dynamischen Weltbild viel schneller dazu bereit sind, dazuzulernen und sich zu verändern. Dynamische Denker glauben nicht an die Macht des Naturtalents, sondern an den Erfolg durch Arbeit und Engagement. Daraus bildet die Psychologin ihre These: Die statische Denkweise verhindert Leistung und unterstützt negative Lernstrategien. Menschen mit einem dynamischen Selbstbild sehen noch in jeder Niederlage eine Herausforderung, die es zu bewältigen gilt. Ganz nach dem Motto: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Ob jemand dynamisch oder statisch denkt, wirke sich obendrein auf die realistische Selbsteinschätzung aus, hat Dweck festgestellt: "Interessanterweise waren es ausschließlich Menschen mit einem statischen Selbstbild, die in ihren Einschätzungen daneben lagen. Testpersonen mit einem dynamischen Selbstbild waren erstaunlich realistisch."