

# Eins sein mit seinen beruflichen Zielen

von Thomas Stecher\*

*Was versetzt uns in die Lage, unsere Persönlichkeitsstärken zu entfalten, tiefe Beziehungen einzugehen, das Leben zu geniessen und in der Welt und im Beruf seinen Beitrag zu leisten? Kurz gesagt, was brauchen wir, um wirkliches Wohlbefinden zu erleben und um aufblühen zu können? Menschen, die glücklich sind leben gesünder, länger und sind leistungsfähiger.*



Nach jahrzehntelanger Forschung mit negativen Emotionen und deren Behebung entschloss sich Prof. Dr. Seligman sich mit der Frage zu beschäftigen, welche Eigenschaften nachhaltig fördernde Bedingungen schaffen, damit Menschen sich wohlfühlen und so besser ihr Potential entfalten können. In seinem Buch «Flourish – wie Menschen aufblühen» beschreibt er die fünf wichtigsten Faktoren, die für menschliches Wohlbefinden von besonderer Bedeutung sind. Wohlbefinden sei wie das Wetter ein Konstrukt, das aus mehreren Elementen besteht. Kein einzelnes dieser Elemente definiert Wohlbefinden, aber jedes trägt dazu bei.

**Sich mit dem Positiven beschäftigen**  
Es ist wichtig im Leben positive Rückmel-

dungen zu erhalten. Die Menschen denken in der Regel viel über das nach, was in ihrem Leben nicht gut läuft, und zu wenig über das, was gut läuft. Natürlich ist es sinnvoll, Ereignisse zu analysieren, um aus Fehlern zu lernen, damit man diese in der Zukunft vermeiden kann. Vielfach neigt man dazu, mehr Zeit auf das Nachdenken über die schlechten Dinge im Leben zu verwenden, als dies förderlich ist. Man kann dieser Tendenz entrinnen, indem man sich darin übt, auf Dinge aufmerksam zu werden, die gut gelaufen sind, und diese dann auch zu würdigen.

**Flow- Zustand bringt Befriedigung**  
Sind die Herausforderungen, mit denen man im Beruf konfrontiert wird, perfekt übereinstimmend mit den eigenen Stärken

und Interessen, kann ein Zustand auftreten, in welchem die Zeit im Nu verrinnt und die Tätigkeit mit höchster Konzentration und Motivation verrichtet wird. Herr Csikszentmihaly nennt diesen Zustand des intensiven Eintauchens in eine Tätigkeit den Flow-Zustand. Das Erleben dieses Zustands trage zu einer grossen Befriedigung bei.

Und dennoch sind es nicht allein die Fähigkeiten und Interessen, die über Erfolg oder Misserfolg am Arbeitsplatz entscheiden. Es geht auch darum, ob Personen mit ihren Motivationsstilen und Selbstkompetenzen zum beruflichen Umfeld passen. Eine Wechselwirkung, welche häufig stark unterschätzt wird. Eine wesentliche Erkenntnis neuerer Forschung zeigt, dass sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht durch gelegentlich durchgeführte Massnahmen wie Motivationsseminare und Zielvereinbarungsgespräche motivieren lassen. Vielmehr stellt sich diese motivierte Einstellung ein, wenn die Personen optimal zu ihren Jobs passen. So können sie ihre Ressourcen und Energien für alle gewinnbringend einsetzen. Motivation entsteht dort, wo die richtige Person am richtigen Platz ist.

Motive und Motivationsstile werden auch als «intelligente» Bedürfnisse bezeichnet. Sie geben unserem Verhalten Richtung und Schub. Sie sind darum die eigentlichen Kraftquellen in unserem Leben. Eine Person, deren Motivationsstil nicht zu ihrer Arbeit passt, kann ihr Potential nicht voll entfalten und auf längere Sicht nicht wirksam sein. Umso grösser sind dann die Enttäuschungen seitens der

## Karriere- und Laufbahnberatung

Das ODEC- Beratungsteam setzt sich aus ausgewiesenen Fachleuten zusammen. Sie verfügen über eine eidgenössisch anerkannte Ausbildung in Psychologie, Berufs-, Studien und Laufbahnberatung sowie fundierte Beratungserfahrung.

Wir haben Beratungspakete zusammengestellt, um die wichtigsten Themen abzudecken:

- Bewerbungcheck
- Laufbahncheck
- Laufbahn-Check Plus
- Laufbahn-Beratung
- Perspektiven 50+
- Coaching

[www.odec.ch/beratung](http://www.odec.ch/beratung)



Mitarbeitenden und des Betriebs, wenn trotz vielversprechenden Auswahlprozessen, die erhofften Leistungen und Energien in relativ kurzer Zeit nachlassen.

### Genauere Abklärungen

Um diese Frage zu beantworten, müssen Personalverantwortliche, wie auch Bewerber und Bewerberinnen, sowohl die Job-Charakteristika als auch die Motivationen und Persönlichkeitsschwerpunkte beleuchten. Wenn beispielsweise eine Arbeit Genauigkeit und planvolles Vorgehen erfordert, wird eine resultatorientierte Person in diesem Job besonders motiviert ihrer Arbeit nachgehen. Resultatorientierte Menschen gehen gerne strukturiert vor und aufgrund ihrer starken Bedürfnisse nach dem Erkennen von Details arbeiten sie besonders genau und präzise.

### Selbststeuerungskompetenzen

Eine weitere Quelle von Kraft und Energie sind gute Selbststeuerungskompetenzen. Darin enthalten sind unter anderem die

Fähigkeit, langfristige und schwierige Ziele zu verfolgen, die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und zur Selbstdisziplin. Eine der wichtigsten Selbststeuerungskompetenzen ist diejenige, «sich selbst» zu spüren um so sicherzustellen, dass man nicht fremdgesteuerte Ziele verfolgt. So hat man besser Gewähr nicht von Burnout oder Depressionen eingeholt zu werden.

### Positive Beziehungen

Einem Team anzugehören, Wertschätzung zu erleben und wirklich aktiv und konstruktiv wahrgenommen zu werden, sind weitere Eckpfeiler von Wohlbefinden. Kim S. Cameron hat in seinem Buch «Positive Leadership» vier Basisstrategien entwickelt. Demnach führen ein positives Klima, positive Beziehungen und positive Kommunikation zu aussergewöhnlichen Leistungen in Organisationen. Damit man auf Kritik positiv reagieren könne, müsse man sich sicher fühlen. Wenn sich die positiven Rückmeldungen zu den kritischen Rückmeldungen in einem Verhältnis von 3:1 stehen, ent-

stehe ein wertschätzendes Klima, das kreatives und leistungsorientiertes Arbeiten ermöglicht.

### Sinnvolle und zielorientierte Arbeit

Wichtig für das Erleben von Wohlbefinden ist das Wissen, dass sein Tun sinnvoll ist und dass man mit seiner Arbeit etwas bewegen kann. Im Rahmen seiner Potentiale, entschlossen seine Leistung zu erbringen und damit zum Erfolg und zur Erreichung von persönlichen und betrieblichen Zielen beizutragen, trägt massgeblich zu einem befriedigenden Leben bei.

Je bewusster sich eine Person über ihre Motivationsstile, ihre Stärken und Schwächen ist, desto zielsicherer kann sie sich beruflich orientieren. Dies ermöglicht ihr eine individuelle Berufs- und Laufbahnkarriere zu gestalten.

\* **Thomas Stecher** ist dipl. Berufs- und Laufbahnberater.

Thomas Stecher  
Berufs- und Bildungsberatung  
Quaderstrasse 16, 7000 Chur  
Tel. 081 330 17 87, [www.th-setcher.ch](http://www.th-setcher.ch), [info@th-setcher.ch](mailto:info@th-setcher.ch)

## GÖNNERMITGLIEDER | MEMBRES BIENFAITEURS

### Firmen/Entreprises:

Merkur Druck AG, Langenthal  
Meyerhans Druck AG, Wil SG

### Schulen/Ecoles:

- ABB Technikerschule, Baden
- Akademie St. Gallen
- Baugewerbliche Berufsschule, Zürich
- Berufsbildungszentrum Dietikon BZD, Dietikon
- Bildungszentrum BVS St. Gallen, St. Gallen
- Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Solothurn
- Bildungszentrum kvBL, Reinach – Muttenz – Liestal
- CIFOM Ecole technique, Le Locle
- CAMPUS SURSEE, Bildungszentrum Bau, Sursee
- EB Zürich, Kant. Berufsschule für Weiterbildung, Zürich
- Ecole technique – Ecole des métiers de Lausanne
- Ecole technique CPLN, Neuchâtel
- Fernfachhochschule Schweiz FFHS, Zürich, Basel, Bern, Brig
- GBS, St. Gallen
- gjbb Gewerblich-Industrielle Berufsschule Bern
- Handelsschule KV, Basel
- hf-ict BL, Muttenz
- Höhere Fachschule für Medizintechnik, Sarnen
- Höhere Fachschule für Wirtschaft, Buchs
- Höhere Fachschule für Wirtschaft, Schaffhausen
- Höhere Fachschulen für Technik an der AGS, Basel
- Höhere Fachschule für Tourismus HFT, Luzern
- Höhere Fachschule für Wirtschaft, Zug
- Höhere Fachschule Hochbau Winterthur
- Höhere Fachschule Holz Biel
- Höhere Fachschule, Schaffhausen
- Höhere Fachschule Technik Mittelland, Grenchen, Biel
- Höhere Fachschule Uster HFU, Uster
- HSO Wirtschaftsschule Schweiz AG, Zürich
- ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur
- IBZ Schule für Technik, Informatik und Wirtschaft, Aarau
- IFA Höhere Fachschule für Wirtschaft und Informatik, Zürich, Bern, St. Gallen
- Inovatech, Zofingen
- Juventus Technikerschule HF Zürich
- KS Kaderschulen, Zürich
- KV Luzern Berufsakademie, Luzern
- Marketing & Business School, Zürich
- Metallbautechnikerschule SMT, Basel
- Schule für Gestaltung Basel (SfG)
- Schweizerische Bauschule, Unterentfelden
- Schweizerische Hotelfachschule Luzern SHL, Luzern
- Schweizerische Schule für Touristik und Hotellerie AG, Passugg
- Schweizerische Technische Fachschule Winterthur
- sfb Bildungszentrum, Dietikon
- Strickhof, Lindau
- Swissmechanic Weiterbildung, Weinfelden
- Swissmem Kaderschule, Winterthur
- Technikerschule TS-Hochbau, Pfäffikon
- Technische Berufsschule Zürich, Höhere Fachschule, Zürich
- Textilfachschule STF, Zürich
- TEKO Schweizerische Fachschule, Luzern
- WISS Wirtschaftsinformatikschule, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich
- Zentrum für berufliche Weiterbildung St. Gallen