

KARRIERE

www.ryschka.de



ERREICHEN SIE IHRE ZIELE!

Karriere ja – aber wie?

Sie wollen Ihre berufliche Entwicklung voranbringen? Sie wollen interessantere, sinnvollere und herausfordernde Tätigkeiten ausüben? Sie wollen finanzielle Träume verwirklichen? Dieser Kalender möchte Sie darin unterstützen, Karriere zu machen – Ihre Karriere! Finden Sie heraus, was für Sie Karriere bedeutet. Während bei dem einen die finanzielle Absicherung im Vordergrund steht, liebt der andere den Umgang mit Zahlen und der Dritte möchte einen Beitrag zur Verbesserung der Gesellschaft leisten.

Dieser Selbstcoaching-Kalender gibt Ihnen wichtige Impulse, Ihre Karriereziele zu definieren und unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Zur Einführung wird der Begriff Karriere diskutiert (Januar). Als Grundlage für eine individuelle Laufbahnplanung reflektieren Sie, was Sie **persönlich auszeichnet** (Februar), was Sie antreibt (März), welche **Ziele** Sie anstreben (April und Mai), welche **Fähigkeiten** Sie mitbringen (Juni) und wie die **Rahmenbedingungen** in Ihrer Organisation beschaffen sind (Juli). Im August erstellen Sie Ihren persönlichen **Karriereplan**. Konzentrieren Sie sich im September auf Ihr persönliches **Karrierenetzwerk**: Wie können Sie Ihre Kontakte sowohl innerhalb als auch außerhalb Ihrer Organisation erweitern, vertiefen und für Ihre berufliche Laufbahn nutzen?

Welche Faktoren führen nachweislich zu **Karriereerfolg? Karrierebeschleuniger** wie z. B. Optimismus und Proaktivität werden in den letzten drei Monaten des Jahres thematisiert.

Warten Sie nicht darauf, dass Ihr Arbeitgeber Ihre Karriereschritte einleitet – werden Sie selbst aktiv!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer **ganz persönlichen Karriere!**

Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Wiebke Stegh, Tim Schnorr und Lisa William

Laufbahn

www.ryschka.de



Januar

Woran messen Sie Ihren Erfolg?

Der französische Begriff ‚carrière‘ bezeichnete zunächst im 19. Jahrhundert die Rennbahn in einer Reitschule und den vollen Lauf eines Pferdes (Becker, 2002). Im Laufe der Jahre wurde der Begriff immer häufiger mit der **beruflichen Laufbahn** in Verbindung gebracht und mit einem Zugewinn an Geld, Status und Einfluss verknüpft. Neuere Karrieredefinitionen umfassen neben **Aufwärtsbewegungen** (Anstieg in Gehalt und Status) auch **Seitwärts- und Abwärtsbewegungen** (Abteilungswechsel oder andere Aufgaben bei gleichbleibendem oder sogar sinkendem Gehalt) und beschreiben Karriere als **berufliche Entwicklung**.

Aber woran wird dann **Karriereerfolg** gemessen? Während früher überwiegend **objektive Erfolgskriterien** wie Gehalt und Status innerhalb einer Organisation herangezogen wurden, gewinnen heute **subjektive Kriterien** an Bedeutung: Arbeitszufriedenheit, interessante, abwechslungsreiche Aufgaben oder die Vereinbarung von Familie und Beruf (Gunz & Heslin, 2005; Abele & Spurk, 2011).

Flexibilisierung der Unternehmen, Abflachung der Hierarchien, Beschäftigungsunsicherheit und weniger Arbeitsteilung führen zu **neuen Anforderungen** an die Mitarbeiter: Bereitschaft zu lebenslangem Lernen, Eigeninitiative und hohe Flexibilität. Karriere ist zunehmend **selbstbestimmt** und geprägt von häufigen **Wechseln der Organisationen und Tätigkeitsfelder**. Gerade in sich **schnell verändernden Organisationen** ist Eigeninitiative gefragt: Nehmen Sie Ihre Laufbahn in die Hand. Ein hohes Maß an Klarheit bzgl. eigener Stärken, Wünsche und Ziele ist Voraussetzung dafür, die eigene Karriere erfolgreich zu gestalten und z. B. bei Jobangeboten schnell eine für sich gute, fundierte Entscheidung treffen zu können (vgl. Eby, Butts & Lockwood, 2003).

▼ Wie definieren Sie für sich Karriere?

- ▼ Woran messen Sie Ihren **Karriereerfolg**? Wie wichtig sind Ihnen **objektive Erfolgskriterien**, wie z. B. Gehalt, Statussymbole, Corporate Title, hierarchische Position? Welche **subjektiven Erfolgskriterien** sind für Sie richtungsweisend: Ihre Arbeitszufriedenheit, interessante Aufgaben, Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten, Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben?

Wobei blühen Sie auf?

Mai

Berufliche Ziele

Mit der Reflexion von Identität und Lebenszielen haben Sie die Basis für Ihre **beruflichen Ziele** definiert.

Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal Ihre **Motivstruktur** (vgl. März), fragen Sie sich auf Ihren Beruf bezogen: Wollen Sie eher herausfordernde Aufgaben bewältigen oder für andere Menschen/die Gesellschaft nützlich sein? Ist es Ihnen wichtiger, beruflich aufzusteigen oder einen sicheren Arbeitsplatz zu haben?

Die Frage nach Karrierezielen wird meist mit einer bestimmten Position, Funktion oder einem Titel (Managing Director, Partner etc.) beantwortet und ist nicht selten mit einer Führungsfunktion verknüpft. Auf die **Arbeitszufriedenheit** hat in der Regel jedoch die **Arbeitsaufgabe selbst den größten Einfluss** (Dormann & Zapf, 2001). Mit der Übernahme einer Führungsfunktion ändert sich der Aufgabenbereich. Im Extremfall kann dies bedeuten, sich nur noch der Führung, d. h. den Menschen mit all ihren Herausforderungen und Besonderheiten zu widmen – und nicht mehr die Aufgaben wahrzunehmen, für die Sie sich intensiv qualifiziert und die Sie lange, gerne ausgeübt haben. Wollen Sie das wirklich? Reflektieren Sie deshalb Ihre Lieblingstätigkeiten:

- ▼ **Welche Tätigkeiten erfüllen** Sie, wobei vergessen Sie die Zeit und wobei blühen Sie auf (Flow-Erleben; Csikszentmihalyi, 1990)?* Schreiben Sie diese Tätigkeiten auf.
- ▼ Warum sind es genau diese Tätigkeiten, die Sie so in einen ‚Flow‘ versetzen? Welche **Gemeinsamkeiten** haben diese? Sind Sie z. B. bei jeder Tätigkeit in einem intensiven Austausch mit Menschen, knobeln Sie an einer Lösung für ein Problem oder haben Sie einen hohen Handlungsspielraum?
- ▼ Berufliche Ziele sind häufig auch mit finanziellem Zugewinn verknüpft. **Klammern** Sie für einen Moment das **Geld mental aus**: Was würden Sie tun, wenn Sie heute 10 Mio. Euro gewinnen würden? Würden Sie Ihren Beruf genauso fortführen? Was würden Sie ändern?

Wenn Sie eine gute Vorstellung über Ihre ‚Lieblings‘-Tätigkeiten entwickelt haben, sind Ihre Motive und Ihrer Lebensziele im Klaren, wie sieht dann Ihre **Wunsch-Stelle** aus? Malen Sie sich Ihre ‚ideale Stelle‘ aus.

- ▼ Wie soll Ihre **berufliche Karriere** aussehen – in einem Jahr, in fünf Jahren und in zehn Jahren? Warum genau so? Was ist Ihnen daran wichtig und warum? Und was für eine **Laufbahnalternative** wäre für Sie denkbar? Hinterfragen Sie sich kritisch!

* Alle, die sich in der Berufsfindungsphase befinden, können unter www.explorix.ch anhand eines fundierten Fragebogens Ihre grundsätzlichen beruflichen Interessen (praktisch-technisch, künstlerisch, sozial, unternehmerisch etc.) reflektieren.



Karrierebeschleuniger

Oktober

Was Sie in Ihrer Karriere voranbringt

Im letzten Monat haben Sie ‚Unterstützer von außen‘ mobilisiert, die nächsten drei Monate schauen Sie auf Unterstützer, die Sie in sich tragen: **Offenheit** (Okt.), **Optimismus und Selbstwirksamkeit** (Nov.) sowie **Lernbereitschaft und Proaktivität** (Dez.) – fünf wesentliche **Karrierebeschleuniger** (Ng, Eby, Sorensen & Feldman, 2005; Eby et al., 2003; Fugate, Kinicki & Ashforth, 2004). Diese **zeitlich stabilen Merkmale** sind bei uns Menschen stärker oder weniger stark ausgeprägt und wirken sich auf unsere Gedanken, Gefühle und auch unser Verhalten aus. Offene, optimistische, lernbereite Menschen, die daran glauben, etwas bewirken zu können, und die Dinge in die Hand nehmen, sind zufriedener mit Ihrer Karriere. Aber auch Menschen mit niedrigen Ausprägungen können genauso erfolgreich sein – allerdings wird es sie mehr Anstrengung kosten. Durch Bewusstmachen der persönlichen Merkmale und aktives Gegensteuern lässt sich das eigene Verhalten beeinflussen.

Was ist Offenheit? Personen mit einer stark ausgeprägten Offenheit haben ein hohes Interesse, neue Erfahrungen zu machen, bevorzugen Abwechslung, sind wissbegierig, kreativ, unkonventionell, unabhängig in ihrem Urteil und lieben kulturelle Vielfalt (Borkenau & Ostendorf, 1993). Ihnen fällt es leichter, sich auf Veränderungen einzustellen und neue Aufgaben anzugehen. Gerade in einem flexibler werdenden Arbeitsmarkt mit zahlreichen Neuerungen ist es ein Wettbewerbsvorteil, Veränderungen als **Chance** und nicht als **Überforderung** wahrzunehmen.

- ▼ Wie offen und aufgeschlossen sind Sie für **neue Erfahrungen** und gegenüber fremden **Menschen**?

Wenn Sie jetzt merken, dass Sie in Bewährtem verhaftet und Neuem gegenüber skeptisch sind, können Sie **an einer offeneren Haltung** arbeiten. Dabei geht es nicht darum, sprunghaft zu werden oder Dinge aufzugeben, für die Sie gute Lösungen gefunden haben. Es geht vielmehr darum, **geistig flexibel** zu bleiben, sich auf neue Menschen, Themen, Ideen und Argumente **einlassen zu können**.

- ▼ **Ertappen Sie sich** bei Gedanken wie: „Oh nein, schon wieder etwas Neues.“ Widmen Sie sich dann bewusst dem Thema und entdecken Sie positive Aspekte darin. Hilfreich kann hier ein Leitsatz sein: „Ich gehe auf Entdeckungsreise.“
- ▼ Notieren Sie über den Tag Themen, die Sie schnell abgeblockt haben und überlegen Sie am Abend (z.B. beim Zähneputzen): Wie könnte jemand anderes darüber denken?
- ▼ Suchen Sie nach (kleinen) Routinen in Ihrem Tagesablauf, die Sie nicht mehr befriedigen, und brechen Sie diese auf (z. B. eine neue Tageszeitung oder Sport vor dem Frühstück statt lange schlafen). Welche neuen Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie ging es Ihnen damit?

Impressum

Autoren

Prof. Dr. Jurij Ryschka, Christina Demmerle, Wiebke Stegh, Tim Schnorr und Lisa William
Unser herzlicher Dank für alles Organisatorische rund um den Kalender gilt Christina Meysing.
Organisationsentwicklung Prof. Dr. Ryschka
www.ryschka.de

Photographie

Julia Teine
www.julia-teine.de

Druck

typographics GmbH, Darmstadt
www.27a.de

Der Kalender ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche Rechte liegen bei Verlag Dr. Jurij Ryschka. 2013.

VERLAG
DR. JURIJ RYSCHKA

Rathausstraße 7 – 55128 Mainz – Fon +49.(0)6131.7207650 – Fax +49.(0)6131.7207655
www.verlag-ryschka.de – info@verlag-ryschka.de

ISBN 978-3-9812712-6-3

In dieser Reihe ebenfalls erschienen:

Ich habe entschieden – ISBN 978-3-9812712-5-6

Zeit für Zeit – ISBN 978-3-9812712-1-8

Net(t)works! – ISBN 978-3-9812712-2-5

Ich selbst reflektiert – ISBN 978-3-9812712-3-2

Balance – ISBN 978-3-9812712-4-9

In der Reihe Performance Support erschienen:

Psychologische Kontrakte gestalten, Verhalten steuern, Leistung steigern – Handlungsempfehlungen für Mitarbeiterführung. (2013) von Marc Solga und Jurij Ryschka – ISBN 978-3-9812712-7-0