

Souveränität, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf

ANREGUNG ZUM SELBST-COACHING

Berufliche Leistung verbessern

Hintergrund:

Vor allem, wenn man gerade erst ins Berufsleben eingestiegen ist, beobachtet man die Leichtigkeit, mit der die erfahreneren Kollegen ihre Aufgaben angehen. Man selbst fühlt sich dagegen noch unsicher, weil man diese Souveränität noch nicht besitzt.

Selbst-Coaching-Ziel:

Wie im Coaching unter professioneller Begleitung erfolgt auch Selbst-Coaching im Wesentlichen in zwei Schritten: Selbst(er)kenntnis und Selbstentwicklung. Bevor Sie die Verbesserung Ihrer Leistung angehen können, sollten Sie die eigene Situation erst einmal genauer analysieren. Haben Sie herausgefunden, welche Fähigkeiten Sie noch trainieren oder verstärken sollten, finden Sie Ihr nächstes Entwicklungspotenzial. Ihr Selbst-Coaching-Ziel könnte also lauten:

„Bis Ende dieser Woche werde ich meine augenblickliche berufliche Situation im Vergleich zu meinen Kollegen analysieren, um daraus mein nächstes Entwicklungspotenzial abzuleiten.“

Weg zum Ziel:

Um Ihre persönliche berufliche Situation einzuschätzen, können Sie sich folgende Fragen stellen und die Antworten für sich notieren:

1. Was sind die drei bis fünf wichtigsten Anforderungen an meinen Job, und zwar Hard und Soft Skills?
2. Wo in einem Diagramm mit Hard und Soft Skills steht der Beste, wo der Zweitbeste im Team?
3. Wo ordne ich mich heute ein?
4. Wo möchte ich im nächsten Jahr angekommen sein?
5. Welche Aufgaben beherrsche ich dann, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?
6. Welche Fähigkeiten muss ich besitzen, um diese Aufgaben souverän zu erledigen?
7. Was ist für mich der Nutzen, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?
8. Womit beginne ich nun unmittelbar, um diese Fähigkeiten zu erwerben?
9. Bis wann werde ich das geschafft haben, um danach eine weitere wichtige Fähigkeit zu erwerben?
10. Wer kann mir dabei helfen?

Souveränität, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf

Ist der erste Schritt getan, werden Sie den Erfolg wahrnehmen und motivieren sich so für den nächsten. Neue Fähigkeiten zu erlangen und Erfahrungen zu sammeln sind die wichtigsten Bestandteile eines erfolgreichen Berufslebens. Das benötigt seine Zeit und ist ein Prozess, der nie aufhört.

