



## Aufbruchstimmung statt Weihnachtskoller

Negative Botschaften trüben die Stimmung eines Menschen. Nicht zuletzt signalisiert die Körpersprache, wie man sich fühlt. Wer es jedoch schafft, eine positive Grundeinstellung zu vermitteln, hinterlässt eher einen überzeugenden persönlichen Eindruck. Dabei hilft es, sich über die eigenen Stärken und Schwächen im Klaren zu sein. Nutzbringend ist auch ein positives persönliches Netzwerk und ehrliche Rückmeldungen des nahen Umfelds. von **Katrin Juntke und Niklaus Blaser**

Im Dezember erreichten uns einige wirtschaftliche Negativschlagzeilen. Einige zum Teil grössere Firmen bauen Arbeitsplätze in der Schweiz ab. Ebenfalls auf die Stimmung drücken allenfalls kurze Tage, lange Nächte und Weihnachtsreklamen, die unerreichbare Luxusgeschenke anpreisen.

All dies beeinflusst unser Empfinden, Verhalten und unser Wirken zu Hause, am Arbeitsplatz oder bei der Stellensuche. Dadurch verlieren wir an Effizienz, an positiver, persönlicher Wirkung und somit an Chancen für Erfolge. Das muss so nicht sein.

### Positive Einstellung als Erfolgsfaktor

Nur die wenigstens Leute sind perfekte Schauspieler. Wir wirken stets authentisch und können gelegentliche negative Stimmungen nie perfekt überspielen. Wir wirken immer auch durch die Körpersprache!

Wenn wir also im neuen Jahr bei der Jobsuche erfolgreich sein möchten, gilt es, neben einer fundierten Grundausbildung oder gar einer zusätzlichen Weiterbildung, einem sauber gestalteten Lebenslauf, einem gewinnenden Motivationsschreiben auch einen überzeugen-



Dank einer positiven Einstellung erfolgreich sein – auch wenn gelegentlich negative Botschaften auf die Stimmung drücken.

Bild Archiv Samedia

den persönlichen Eindruck zu hinterlassen. Dies gelingt denjenigen am besten, die selber positiv eingestellt sind. Denn wer sich als Opfer sieht, wirkt auch genauso auf sein Umfeld und wird deshalb ein Opfer bleiben.

Wir selber bevorzugen ja auch aufgestellte Kollegen, Freunde, Nachbarn, Chefs und Arbeitgeber – positive Menschen eben. Denn eine positive Einstellung ist ein wichtiger Faktor zum Erfolg.

Wie aber stellen wir fest, wie wir wirken, und wie gestalten wir diese Wirkung positiv?

### Netzwerk aufbauen und pflegen

Am einfachsten ist es, wenn wir gute Freunde und vertrauenswürdige Kollegen direkt fragen und sie um ihre ungeschminkte Meinung bitten. Wenn wir zudem darauf achten, griesgrämige und negative Umfelder und Menschen zu mei-

den und uns auch selber bemühen, mehrheitlich Positives von uns zu geben, ist ein erster wichtiger Schritt zur positiven Wirkung getan.

Sehr hilfreich ist ausserdem, die eigenen Stärken und Fähigkeiten aufzulisten. Wir werden staunen, wie viel es hier zu lesen gibt. Unser Selbstvertrauen wird mit dem Erstellen einer Liste mit allen Themen, welche wir dieses Jahr positiv gestaltet haben, zusätzlich gestärkt. Ein wichtiger Faktor zum Weiterkommen auf der Strasse des Erfolgs sind Freunde, Bekannte, Kollegen und Chefs, kurz, das persönliche Netzwerk. Es ist also nutzbringend, sein Netzwerk sorgfältig auszusuchen, es zu pflegen und schrittweise auszubauen. Erfolgreiche Personen ziehen erfolgreiche Menschen an und umgekehrt.

### Sich auch helfen lassen

Sollte der Erfolg trotz aller Bemühungen für eine positive Positionierung auf sich warten lassen, scheuen wir uns nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Familie und gute Freunde helfen meistens gerne weiter. Auch Fachpersonen, welche im Personalbereich oder bei Führungsthemen Erfahrungen gesammelt haben,

sind vielfach gerne bereit, Empfehlungen zu geben und Türen zu öffnen. Ob und welche Türen wir letztendlich durchschreiten, entscheiden wir stets persönlich. Weitere Hilfe bei der erfolgreichen Gestaltung unseres Arbeitsumfeldes und unserer Karriere können durch staatliche Organisationen oder durch Gewerkschaften erfolgen. Eine zusätzliche Möglichkeit ist, sich durch erfahrenen Personen aus dem Personal- und Persönlichkeitsentwicklungsbereich coachen zu lassen.

Wer diese einfachen Tipps beachtet, hat eher Chancen es zu schaffen, eine positive Festtagsstimmung in den Berufsalltag zu übertragen. Viel Erfolg!

**Katrin Juntke ist systemische Organisationsentwicklerin. Sie begleitet Mitarbeitende bei beruflichen Neuorientierungen und coacht Organisationen bei Veränderungsprozessen. [www.katrinjuntke.ch](http://www.katrinjuntke.ch).**

**Niklaus Blaser ist interimistischer Manager und Unternehmensberater. Er hat sich auf Veränderungsmanagement, digitale Transformation und Innovation spezialisiert. [www.niklausblaserinside.ch](http://www.niklausblaserinside.ch) [www.seestattexperts.ch](http://www.seestattexperts.ch)**