

WWW.TAGESSPIEGEL.DE



URL: <http://www.tagesspiegel.de/magazin/karriere/Karriere;art292,2446842>

Auf dem Weg nach oben

Sich fortbilden, stressfreier arbeiten, Konflikte mit Kollegen lösen: Wie Seminare dabei helfen, gute Vorsätze für den Job in 2008 tatsächlich zu verwirklichen

Von Lena Hach

30.12.2007 0:00 Uhr

Jetzt ist es höchste Zeit, die Silvesterkracher bereit zu legen, den Fonduetopf aus dem Schrank zu räumen und – natürlich – gute Vorsätze für das neue Jahr zu fassen.

Damit diese aber auch wirklich in die Tat umgesetzt werden, ist einiges zu beachten, sagt Business Coach Ina Jachmann. Die Inhaberin der Trainersocietät Berlin kennt sie sich vor allem mit dem Erreichen beruflicher Ziele aus. „Damit das Gehirn sie erfolgreich verarbeitet, sollten Ziele vor allem positiv formuliert sein“, weiß Jachmann. Etwa: Ich will im Büro ordentlicher werden. Anstatt: Ich will nicht mehr so chaotisch sein. Außerdem sei es wichtig, dass die Vorsätze machbar erscheinen – sonst gebe man zu schnell auf. „Auch das Umfeld einzubeziehen ist ein sehr guter Ansatz“, rät Ina Jachmann, „da durch diesen ‚Öffentlichkeitsdruck‘ die Chance steigt, ständig an seinen Zielen zu arbeiten.“

So kann es auch hilfreich sein, seine Vorsätze in Gesellschaft umzusetzen und an entsprechenden Seminaren oder Workshops teilzunehmen. Bei der Suche nach dem passenden Kurs hat man die Qual der Wahl, denn das „Geschäft mit den guten Vorsätzen“ boomt. Den Traumjob finden, stressfreier leben, ordentlicher, selbstbewusster oder redigewandter werden – alles scheint möglich.

Frauen, die sich zunächst einmal über ihre persönlichen und beruflichen Ziele klar werden müssen, können zum Beispiel den Kurs „Coach Yourself“ der Volkshochschule (VHS) Charlottenburg-Wilmersdorf belegen. An zwei Samstagen lernen die Teilnehmerinnen Methoden kennen, um sich ihre eigenen Stärken und Ziele bewusst zu machen. Außerdem wird verraten, wie man „schädliche Überzeugungen entschärft“. Denn Gedanken wie „Das halte ich doch nie durch“ oder „Dafür fehlt mir das Talent“ können in einem Veränderungsprozess leicht zum Hindernis werden.

Für all jene, die 2008 im Job neue Wege gehen wollen oder müssen, könnte der Wochenendseminar „Berufliche Neuorientierung“ interessant sein, das ebenfalls von der VHS City West angeboten wird. Gemeinsam mit Kursleiterin Sabine Jauer geht es darum, den persönlichen Ausgangspunkt und die Richtung, in die es gehen soll, zu analysieren sowie Potenziale für die Verwirklichung neuer Ideen zu entdecken.

Wer sich vor allem ein friedliches neues Berufsjahr wünscht, dürfte zum Beispiel im Angebot der VHS Friedrichshain-Kreuzberg fündig werden. Im April 2008 findet dort ein Seminar zu „Konfliktmanagement und Verhandlungstechniken“ statt. Diplom-Ingenieur Siegfried Egnér hat einen solchen Kurs bereits besucht – und davon profitiert. „Ich habe mich angemeldet, weil ich gemerkt habe, dass die meisten Streitereien in einem Betrieb nur auf Missverständnissen beruhen“, erzählt der 57-jährige.

Mit Hilfe von Rollenspielen sensibilisierte die Kursleiterin ihre Teilnehmer für schwierige Gesprächssituationen im Job, etwa zwischen den Angestellten einer Abteilung und ihren Vorgesetzten. Siegfried Egner hat aus dem Kurs vor allem wertvolle Techniken zur Gesprächsführung mitgenommen. „Ich habe zum Beispiel gelernt, dass das Wiederholen von Äußerungen dem Gesprächspartner vermittelt, dass er verstanden wurde“, sagt Egner. Oder mit anderen Worten: Statt mit einem abwehrenden „Ja, aber ...“ zu reagieren, sollte man ruhig noch einmal auf die Vorwürfe seines Gegenübers eingehen („Du findest also, dass alle Arbeit an Dir hängenbleibt“) und dann eine Lösung vorschlagen („Dann sollten wir uns zusammensetzen und die Verantwortlichkeiten überprüfen“).

Für alle, die das Jahr 2008 ein wenig entspannter angehen wollen, gibt es ebenfalls Unterstützung. Gleich mehrere Anbieter in der Region haben Kurse rund um das Thema Stressbewältigung im Programm. Das Institut für Yoga Berlin hat Business Yoga in Unternehmen im Programm. In Seminaren des Paritätischen Bildungswerks Potsdam geht es um Körperübungen und Akupressur. Alle Übungen sollen sich gut bei der täglichen Arbeit zwischendurch anwenden lassen und keine Extra-Zeit beanspruchen.

Ein eher ausgefallener Weg zur Stressreduktion ist dagegen Lach-Yoga. „Man kann nicht gleichzeitig lachen und sich Sorgen machen“, bringt es Trainerin Angela Mecking auf den Punkt, die neben einem wöchentlichen offenen Lachtraining auch Wochenendseminare anbietet. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens, bei dem unter anderem der Ausstoß des Stresshormons Cortisol verringert wird. In ihren Kursen bringt Mecking Jung und Alt mit einer Kombination aus Pantomime, Klatsch- und Atemübungen zum Lachen. „Wir können auch dann lachen, wenn wir gar keinen Grund dazu haben“, ist Mecking überzeugt. Denn, so die Idee dahinter: Wer zunächst mal nur so tut, als müsse er lachen, kann irgendwann tatsächlich nicht mehr an sich halten.

Weniger spaßig ist für manch einen sicher der Blick auf den Schreibtisch, wo sich Berge von Papieren und Briefen stapeln. Das Hin- und Herschieben von Unterlagen, das endlose Suchen nach dieser einen, ganz bestimmten Rechnung soll im neuen Jahr ein für alle Mal ein Ende haben? Die Volkshochschule Treptow-Köpenick verspricht hier Abhilfe. An zwei Samstagen hat man in dem Kurs „Das gut organisierte Büro“ die Möglichkeit, ein individuelles Ordnungssystem zu entwickeln – und das soll sich, so verspricht die VHS, problemlos von Schreibtisch auf den Computer oder ein Archiv übertragen lassen.

Dass gerade zum Jahreswechsel viele Menschen über berufliche Weiterbildung nachdenken, merkt Brigitte Simon, Leiterin des gleichnamigen Berliner Seminaranbieters, ganz deutlich. Gemeinsam mit ihrem Team blickt sie auf eine 15-jährige Trainererfahrung zurück. Für Januar und Februar hat sie bereits zahlreiche Anmeldungen entgegengenommen. „Favoriten sind unter anderem Rhetorik, Kommunikation und Kundenorientierung“, zieht Simon eine erste Bilanz. Im vergangenen Jahr stand ein eintägiges Telefontraining, das auch 2008 wieder angeboten wird, an der Spitze. Hier lernen die Teilnehmer unter anderem den Nutzen von Telefonnotizen kennen und üben, wie man ein Gespräch „mit einem Blumenstrauß beendet“, also positiv abschließt.

Anmeldungen für Simons Kurse kommen beinahe aus jeder Branche. „Rechtsanwälte,

Steuerberater, Handwerker und Apotheker“, zählt die Trainerin auf. „Wir hatten aber auch schon Bodyguards oder Mitarbeiter eines Pfandleihhauses im Seminar.“ Ein anderes Mal meldete eine Mutter ihren erwachsenen Sohn zu einem Kommunikationstraining an – ein Geschenk.

Keine Frage also: Die Auswahl an Weiterbildungen, die einem dabei helfen, im neuen Jahr einiges besser zu machen, ist groß. Nur einen Kurs mit dem Titel „Gute Vorsätze: garantiert durchhalten“ konnte auch der Tagesspiegel leider nirgends entdecken.

(Erschienen im gedruckten Tagesspiegel vom 30.12.2007)