



DER BEWEGTE MANN(AGER)

Fünf Tipps, um im Job **beweglich** zu bleiben

Jeder hat etwas, das ihn bewegt: Ein Projekt, eine Aufgabe, eine Mission. Etwas, worin er seine Stärken nutzen kann und beständig in Bewegung bleibt. Sobald man stillsteht, wird man rosten. Bleib deshalb im Kopf in Bewegung. Du bist verantwortlich dafür, dein Feld zu bestellen, zu beackern, deine Arbeit zu pflegen und zu hegen. **■**

Tobias Illig arbeitet als Business Coach und berät Unternehmen und Führungskräfte in ihrer Entwicklung (www.tobiasillig.com). Sein Buch »Die stärkenfokussierte Organisation« behandelt den Aufbau und das Management der Stärken der eigenen Person und des Unternehmens. Tobias ist ehrenamtlich im Vorstand der deutschen Navigatoren (www.navigatoren.de) tätig, verheiratet und betreut familiär vier Personalentwicklungsprojekte.

INVESTIERE DEINE TALENTE

Du sollst dich aber auch nicht in irgendeinem Job quälen, in dem deine Stärken nicht zur Geltung kommen, sondern deine Talente in den Dienst der Arbeit stellen. Kennst du deine Stärken? Nutzt du sie beständig? Verbesserst du deine „Performance“ jeden Tag ein bisschen mehr? Du musst dich kennen, um deine Stärken beständig zu entfalten und sie nicht verkümmern zu lassen. Ich nutze in diesem Kontext gerne das „Ikigai“-Konzept zur Selbstreflexion. Ikigai ist japanisch und meint so etwas wie „den optimalen Zustand“. **■**



ENGAGEMENT AUF DER ARBEIT

Wenn du bewegt bleiben willst, musst du deine Säge schärfen, dich weiterentwickeln, für ein gutes Umfeld sorgen. Selbst, wenn du in deiner Arbeit bis zu den Knien im Sumpf steckst, sind viele der „Hygienefaktoren“ essenziell, um Dinge zu bewegen. Die folgenden zwölf Punkte hat das internationale Gallup Institut als wesentlich für Engagement auf der Arbeit definiert. Wenn Punkte unterbelichtet sind, bewege dich und Sorge dafür, dass es besser wird.

- Ich weiß, was auf der Arbeit von mir erwartet wird.
- Ich habe die Materialien und Arbeitsmittel, um meine Arbeit richtig zu machen.
- Ich habe auf der Arbeit jeden Tag die Gelegenheit, das zu tun, was ich am besten kann.
- Ich habe in den letzten sieben Tagen für gute Arbeit Anerkennung oder Lob bekommen.
- Mein/e Vorgesetzte/r oder eine andere Person auf der Arbeit interessiert sich für mich als Mensch.
- Auf der Arbeit gibt es jemanden, der mich in meiner Entwicklung fördert.
- Auf der Arbeit scheinen meine Meinungen und Vorstellungen zu zählen.
- Die Ziele und die Unternehmensphilosophie meiner Firma geben mir das Gefühl, dass meine Arbeit wichtig ist.
- Meine Kollegen/Kolleginnen haben einen inneren Antrieb, Arbeit von hoher Qualität zu leisten.
- Ich habe einen sehr guten Freund/eine sehr gute Freundin innerhalb der Firma.
- In den letzten sechs Monaten hat jemand in der Firma mit mir über meine Fortschritte gesprochen.
- Während des letzten Jahres hatte ich auf der Arbeit die Gelegenheit, Neues zu lernen und mich weiterzuentwickeln.

BLEIBE FAMILIÄR KONSTANT

Das klingt banal, ist es aber nicht. Du wachst mit deiner Familie. Deine Frau ist dein intensivster und treuester Feedbackgeber. Nicht immer hat sie Recht, aber sie kennt dich am besten. Wenn du sie nicht als Bedrohung deiner Männlichkeit interpretierst, sondern als Inspiration, kannst du etwas bei dir korrigieren. Dein Charakter ist das „Schlachtfeld“, auf dem am meisten gezogen und gezerrt wird. In der Familie wirst du noch mal ganz anders herausgefordert als im Job. Hier spiegeln dich auch deine Kinder. Beobachte sie genau und du weißt, von welchem Stamm die Früchte gefallen sind. Lass dich allerdings auch nicht zu sehr „beschneiden“ oder zurechtstutzen. Deine Frau hat dich schließlich so geheiratet, und wenn du beständig versuchst, es ihr in allem recht zu machen, wird sie den Respekt vor dir verlieren, weil du dich zu stark fügst. Also, bleibe kantig und eckig genug, um nicht weichzuspülen. ■

WACHSE FACHLICH KONTINUIERLICH

Du sollst natürlich wissen, wovon du auf der Arbeit redest und was du da tust. Dein größtes Ziel soll es sein, exzellent in deinem Fach zu sein. Die Welt ändert sich, die Märkte auch und damit deine Firma, dein Arbeitsumfeld und dein Arbeitsinhalt. Wenn du hier stehen bleibst, dich sperrst, entwickelst du dich nicht mit, sondern wirst entwickelt – ob du willst oder nicht. Wähle also den weisen Weg und bleibe kontinuierlich am Ball. Noch besser: Werde selbst Trendsetter und sei inhaltlich immer auf der Höhe der Zeit. Rufe dir immer in Erinnerung, dass du ein Vorbild bist. Ein aktiver Lerner kann aus seinem Umfeld eine lernende Organisation machen, die sich kontinuierlich weiterentwickelt. Sture, bockige Esel kann der Markt morgen nicht mehr brauchen. Das ganze Universum verändert sich täglich, es expandiert, bringt Neues hervor. Warum solltest du da in deiner Komfortzone bleiben?

Eine konkrete Übung, um einen positiven Blick zu entwickeln:



Aufgabe: Gehe mit offenen Augen durch dein Unternehmen. „Fotografiere“ alles, was dir an positiven, vitalen, starken, sinnvollen, ästhetischen, zufriedenen Momenten begegnet. Werte die Bilder systematisch aus und zelebriere angemessen deine Funde. ■

BLEIBE SOZIAL FORMBAR

Du lebst nicht allein auf der Welt. Täglich bist du in Kontakt mit anderen, redest mit ihnen, arbeitest mit ihnen. Mit einigen ist es einfach, manche bereiten dir Kopf- oder Herzerbrechen. Aber nur im „close contact“ reifst du. Wenn du keine Reibungsfläche mehr bietest, bist du irrelevant für andere. Solange du in konstruktiver, kreativer Spannung mit anderen Menschen lebst, wirst du dich auch weiterentwickeln. Wenn du aufhörst, dich an anderen zu reiben oder selbst Reibungsfläche für andere zu sein, stagnierst du. „Höflichkeit und Friedlichkeit ist Friedhöflichkeit“, hat ein Kommunikationsforscher einmal gesagt. Hör auf, allen gefallen zu wollen, zu höflich zu sein. Übertreibe es auch nicht mit zu viel Nächstenliebe. Hör auf, zu friedlich sein zu wollen und Konflikten aus dem Weg zu gehen. Sei aber auch friedlich, wenn die Situation deine Diplomatie erfordert. ■