

29.12.2008 13:48

## Wie Sie ihre Job-Vorsätze auch wirklich umsetzen

Ab 2009 wird alles anders: Sechs Tipps, wie Ihre beruflichen Neujahrsvorsätze Wirklichkeit werden.



Mehr Gehalt? Konkrete Ziele setzen! Foto: APA

Der Jahreswechsel ist der ideale Zeitpunkt, um sich ins Gedächtnis zu rufen, was im alten Jahr beruflich passiert ist. Manches ist vielleicht verbesserungswürdig und Silvester eine gute Gelegenheit, Vorsätze zu formulieren. Trotzdem verlaufen laut einer Umfrage 87 Prozent der gesteckten Ziele im Sand. "Nicht verwunderlich", weiß Unternehmensberater Jörg Mann. "Menschen sind Gewohnheitstiere und Veränderungen unbequem." So schaffen Sie es, Ihre beruflichen Ziele für 2009 in die Tat umzusetzen:

**Ins Auge fassen.** "Vorsätze sollten immer positiv formuliert werden", rät der Experte. Also nicht "Ich möchte mich nicht mehr unter Wert verkaufen", sondern "Ich werde auf mich aufmerksam machen".

**Öffentlich machen.** Möglichst vielen Menschen von dem Ziel erzählen, das macht es oft unmöglich, aufzugeben.

**Konkretisieren.** "Ich möchte mehr Geld verdienen", ist ein beliebter Neujahrsvorsatz. Aber wie viel ist "mehr"? Wünsche sollten immer konkret formuliert werden, nur so kann man sie gezielt in Angriff nehmen.

**Durchhaltevermögen.** Wenn man etwas Neues probiert, kann es vorkommen, dass es nicht auf Anhieb klappt. Wichtig ist es, nicht gleich beim ersten Rückschlag aufzugeben. "Je länger man eine Gewohnheit hat, desto schwieriger ist es, sie wieder abzulegen", betont der Coach.

**Etappensieg.** Für große Vorhaben, wie etwa eine Beförderung, braucht es eine Strategie: Am besten teilt man es in viele kleine und vor allem realistische Schritte auf. So lässt sich schnell ein Etappensieg erringen, der zum Weitermachen motiviert.

**Der Reihe nach.** Setzen Sie sich aber nicht zu viele Ziele auf einmal. Besser: Auf ein Vorhaben konzentrieren und es dafür konsequent verfolgen, bis es erreicht ist.

*Karin Riess*

### Links

► [www.coach-fuer-unternehmer.at](http://www.coach-fuer-unternehmer.at)

### Zum Thema

► [Wie Sie Vorsätze in die Tat umsetzen](#)

### Mehr Job & Karriere

[Die aus der Kälte kommen](#)

[In aller Feindschaft](#)

[Petra Jenner übernimmt die Leitung vo...](#)

[Jahreswechsel: Urlaub buchen statt Ar...](#)

[So schaukeln Sie Ihren Terminplan](#)

 **Drucken**

 **Versenden**

**Zurück**

**Kommentare** (1 vorhanden)

**Kommentar erstellen**

**jolagua** am 31.12.2008, 19:41

**Und auf**

einwenig Glück hoffen.

**Beleidigend? Anstößig? Kommentar melden**

**Antwort erstellen**

**Job**

Auf der Suche nach einem neuen Job? Finden Sie Ihren Traumjob - jetzt!



**Job-Stellenangebote**

Über 28.000 Top-Jobs in allen Branchen - jetzt bewerben!

Google-Anzeigen