



# Südostschweizjobs.ch

Arbeiten in der Region

## Voraussetzungen, um beruflich erfolgreich und zufrieden zu sein

Welche inneren Voraussetzungen sind nötig, um private, schulische und berufliche Ziele zu erreichen? Entgegen der weitverbreiteten Meinung führen nicht ein hoher IQ, Talent und Dauerdrill zu Erfolg, sondern vielmehr die Kombination aus Interesse, Begeisterung, Beharrlichkeit, Ausdauer und Sinn. Wer den Beruf als Berufung sieht, findet in seinem Tun Erfüllung und Zufriedenheit. von **Thomas Stecher**

**A**ls der Psychologe Benjamin Bloom vor 30 Jahren sich der Frage widmete, wie es Menschen auf ihrem jeweiligen Fachgebiet zu höchstem Ansehen bringen, ahnte er nicht, dabei auf eine grundlegende Systematik der menschlichen Entwicklung zu stossen. Im Rahmen seiner Arbeit stellte er fest, dass sich diese auf sämtliche von ihm untersuchten Sparten anwenden liess. Er entdeckte nämlich, dass die persönliche Entwicklung in drei Phasen verläuft. Die erste Phase, die er als die frühen Jahre bezeichnet, dient dem Entdecken der eigenen Interessen, in den mittleren Jahren werden diese Interessen vertieft. In der letzten und längsten Phase wird der übergeordnete Sinn und Zweck des Handelns offenbar.

### Dem Interesse auf die Spur kommen

Es gilt als erwiesen, dass Berufstätige weitaus mehr Erfüllung in ihrer Arbeit finden, wenn sie etwas tun, was ihren persönlichen Interessen entgegenkommt. Arbeitnehmer, deren persönliche Vorlieben zu ihrer beruflichen Tätigkeit passen, leisten bessere Arbeit, sind hilfsbereiter gegenüber Kollegen und



Zufriedene und aufgestellte Mitarbeitende leisten bessere Arbeit und wirken mit ihrer positiven Art ebenfalls auf Arbeitskollegen.

Bild Konstantin Gastmann/pixelio.de

Kolleginnen und tendieren zu länger anhaltenden Arbeitsverhältnissen.

Den eigenen Interessen auf die Spur kommt man, indem man vieles ausprobiert und darauf achtet, welche dieser «Sachen» eine besondere Aufmerksamkeit wecken.

### Eigene Fähigkeiten bewusst fördern

Sind die Interessen einmal erkannt, gilt es, diese mit Ausdauer und Beharrlichkeit zu fördern und zu üben. Der Kognitionspsychologe Anders Ericsson stellte in diesem Zusammenhang fest, dass Spitzensportler oder Musiker rund 10000 Übungsstunden investierten, bis sie meisterhafte Leistungen erbringen können.

Es geht jedoch nicht einfach darum, mehr Zeit für das Üben und Lernen zu verwenden, sondern um das bewusste und gezielte Fördern der eigenen Fähigkeiten. Wichtig ist es dabei, sich Ziele zu setzen, an seinen Schwachpunkten zu arbeiten und darüber zu reflektieren, wo eigene Stärken und Schwächen liegen.

Mit der Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen, können bewusste Verbesserungen der eigenen Fähigkeiten erreicht werden. Dinge zu wagen, die man sich eigentlich nicht zutraute, und

dabei auch Misserfolge zu erleiden und aus diesen zu lernen, was man genau beim nächsten Mal verbessern muss, ermöglichen eine stetige Weiterentwicklung.

### Der Beruf als Berufung

Im Grunde beruht die Suche nach dem Sinn und Zweck der Arbeit auf der Erkenntnis, dass unser Tun nicht nur uns selbst angeht, sondern auch andere Menschen betrifft. Alle Mühen im Beruf, alle Opfer, die erbracht werden, haben dann einen Sinn, wenn es sich letzten Endes auch für andere Menschen bezahlt macht. Dann wird der Beruf zur Berufung.

Studien haben ergeben, dass erwachsene Arbeitnehmer, die ihre Arbeit als Berufung erachten, mindestens ein Drittel weniger im Betrieb fehlen als ihre Kollegen, die nur einer Beschäftigung oder einem Beruf nachgehen.

■ **Thomas Stecher ist diplomierte Berufs- und Laufbahnberater bei der Berufs- und Bildungsberatung an der Quaderstrasse 16 in Chur**  
Telefon 081 330 17 87  
[www.th-stecher.ch](http://www.th-stecher.ch)  
[info@th-stecher.ch](mailto:info@th-stecher.ch)

Arbeiten in der Region