

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region



Das eigene Leben gestalten

Zum Jahreswechsel machen sich viele Menschen Vorsätze, um etwas im Leben zu ändern. Oft stellen sie dann zum Jahresende enttäuscht fest, dass nicht umgesetzt wurde, was man voller Elan und Mut versuchte zu ändern.

Von Thomas Stecher*



Das verwirklichen, was man schon lange tun wollte – zum Beispiel einen Fotokurs besuchen.

Bild Archiv Keystone

«Im nächsten Jahr werde ich mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben oder die schon lange geplante Weiterbildung in Angriff nehmen.» All diese Absichten bedeuten, dass sich etwas im Leben verändern soll. Eingeschliffene Verhaltensmuster zu ändern, ist jedoch schwierig und immer mit erheblichem Aufwand verbunden. Viele dieser Absichten können auch nicht sofort umgesetzt werden. In einer solchen Situation wird

das Absichtsgedächtnis aktiviert, das für bewusst vorgenommene Absichten zuständig ist. Es sorgt dafür, dass man Absichten nicht vergisst, und es ermöglicht das Planen, das Problemlösen und das Denken. Dies sind wichtige Prozesse, die für die Umsetzung schwieriger oder längerfristiger Absichten notwendig sind. Gleichzeitig baut das Absichtsgedächtnis auch hemmende Handlungsenergie auf. Es sendet die Botschaft, dass nun Zeit

zum Planen und nicht zum Handeln sei. Wenn sich jemand zu viel auf einmal vornimmt, kann sich so viel Handlungshemmung aufbauen, dass die Absichten schliesslich nicht umgesetzt werden. Wenige Vorsätze steigern demnach die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung.

Wie werden aus Absichten Taten?

Die Vorstellung von wöchentlichen Trainingseinheiten im Fitnessraum oder von anstehenden Prüfungen löst nicht nur positive Emotionen aus. Sollen den Absichten auch Taten folgen, ist es wichtig, den Zielen einen positiven Inhalt zu geben. Das grösste Umsetzungspotenzial verspricht ein Pendeln zwischen positivem Zukunftsdenken und der Konzentration auf negative Konsequenzen. Wichtig ist es auch, sich Visionen zu machen – wie könnte es sein? Denn nur wer vorausschauen kann, hat auch eine Wahl, welche Absichten umgesetzt werden sollen.

Verlangsamung

Wer entscheiden will, was umgesetzt werden soll, benötigt ein langsames

Tempo und eine Konzentration auf sich selbst. Erst dann kann kreativ mit den verschiedenen Möglichkeiten gespielt werden. Um diese zu erkennen, braucht es Zeit für absichtsloses Sein. Wer Klarheit will, welche Absichten in Taten umgesetzt werden können, muss nur den eigenen Gedankengängen und Vorstellungen folgen.

* Thomas Stecher ist dipl. Berufs- und Laufbahnberater in Bad Ragaz.

Wendepunkt Beruf

Im Seminar «Wendepunkt Beruf» erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine umfassende persönliche und berufliche Standortbestimmung sowie einen Entwurf für die berufliche Zukunft mit konkreten Schritten. Die Seminare finden vom 21. bis zum 25. Mai und vom 24. bis 28. September statt.

www.th-stecher.ch,
info@th-stecher.ch
Telefon 081 330 17 87

KADER / DIVERSE BERUFE Mehr Angebote auf stellen.suedostschweiz.ch

Weiterkommen.
Jetzt und hier.

JETZT NEUSTART WAGEN:

Sie wollen weiterkommen?

Für unsere Kunden aus Graubünden, dem St. Galler Oberland und dem Fürstentum Liechtenstein suchen wir belastbare, überdurchschnittlich qualifizierte und hochmotivierte Mitarbeitende und Führungskräfte.

Und dies in den verschiedensten Branchen – unter anderem:

KadermitarbeiterInnen	BankerInnen
Kaufmännisch Angestellte	Finanz-Fachleute
Entwicklungs-IngenieurInnen	HR-Fachleute
InformatikerInnen	Marketing-Fachleute

Wollen Sie Ihre Ziele erreichen?
Dann freut sich Simon Hartmann auf Ihre Kontaktaufnahme bzw. Bewerbung.

HARTMANN PERSONAL
Günggelistrasse 1
CH-7000 Chur
T/F +41 81 252 22 66
info@hartmann-personal.ch
www.hartmann-personal.ch

**HARTMANN
PERSONAL**
DAS ERFOLGSGEHEIMNIS.

HTW Chur
Hochschule für Technik und Wirtschaft
University of Applied Sciences

www.htwchur.ch/stellen

An der Hochschule für Technik und Wirtschaft HTW Chur sind rund 1600 Studierende eingeschrieben. Im Department "Entrepreneurial Management" bieten wir Bachelor-, "konsekutive Master"- sowie Weiterbildungs-Lehrgänge (DAS, MAS, EMBA) an. Das Zentrum für Verwaltungsmanagement beschäftigt sich mit öffentlichen Verwaltungen und Non-Profit-Organisationen und hat sich schweizweit einen Namen mit dem Thema Gemeindefusionen gemacht. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per 1. April 2012 oder nach Vereinbarung eine/n

wissenschaftliche/n Mitarbeiter/in 80-100%

Vertiefung/Erfahrung Public Management/NPO

Ihre Tätigkeit umfasst selbstständige Projektarbeit in Dienstleistungs- und Forschungsprojekten im Zentrum für Verwaltungsmanagement. Es ist vorgesehen, dass Sie die Leitung und ein Lehrpensum im Lehrgang "Fachdiplom Öffentliche Verwaltung und Non-Profit-Organisationen" übernehmen. Weitere Unterrichtseinsätze sind möglich.

Wir erwarten einen betriebswirtschaftlichen Hochschulabschluss (Bachelor/Master). Im Idealfall haben Sie sich im Bereich Public Management vertieft oder verfügen bereits über berufliche Praxis in der öffentlichen Verwaltung.

Wir bieten breiten Gestaltungsraum für eigene Ideen sowie eine anforderungsgerechte Entlohnung und adäquate Sozialleistungen.

Für Auskünfte steht Ihnen Dr. Ursin Fetz, Leiter Zentrum für Verwaltungsmanagement, gerne zur Verfügung.
Telefon +41 (0)81 286 39 43

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis zum 3. Februar 2012 an:
Hochschule für Technik und Wirtschaft HTW Chur, Personalwesen,
Pulvermühlestrasse 57, CH-7004 Chur

STUDIERN FÜR'S LEBEN
FHO Fachhochschule Ostschweiz → www.htwchur.ch

Zeitungsleser sind immer gut orientiert!