



Erfolg beginnt im Kopf!

Die mentale Verfassung wird im Beruf immer wichtiger. Positive Selbstgespräche können dabei helfen.



FRANZ & WACH[®]
CULINARY RECRUITING

*Newsletter
Februar 2012*

NEU:

CULINARY RECRUITING
BLOG

Ab sofort auf

www.culinary-recruiting.com und
www.facebook.com/culinaryrecruiting

Arbeit wird immer anspruchsvoller. Um im Rennen zu bleiben, genügt die fachliche Weiterbildung allein heute nicht mehr. Die persönliche Karriereplanung verlangt neben Wissen und Können immer mehr auch **die Fähigkeit, mit sich selbst und den eigenen Ressourcen optimal umzugehen**. Das gilt in Bezug auf die Bereitschaft, mit Neuem umzugehen, wie für den Willen, durchzuhalten.

Carol Dweck, Psychologieprofessorin von der amerikanischen Stanford University, hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Sie spricht von der Notwendigkeit, das **blockierende statische Selbstbild gegen ein dynamisches auszutauschen**. Womit die Expertin darauf aufmerksam macht, wie wichtig es ist, Angewohnheiten, Überzeugungen und Sichtweisen immer wieder auf ihre Sinnhaftigkeit und Stichhaltigkeit zu überprüfen. Nur so gerate man nicht in Gefahr, zum Opfer überholter Denk-, Handlungs- und Verhaltensweisen zu werden.



„Glaubenssätze, von denen wir unbewusst sozusagen durch den Tag gesteuert werden, haben einen großen Einfluss darauf, welche Ziele wir uns vornehmen und ob wir sie schließlich auch erreichen“, sagt Dweck. Immerhin hätten aktuelle Untersuchungen gezeigt, dass eine **Veränderung scheinbar ganz einfacher Glaubenssätze große Wirkung haben kann**. Dazu gehören Formulierungen wie „Das geht so oder gar nicht“, „Das ist alternativlos“, „Es darf nichts schiefgehen“, „Man hat mich abgelehnt, ich bin zu dumm, da brauche ich mich gar nicht weiter zu bemühen“ oder auch „Ich bin sowieso immer der Dumme“.

Doch wie lassen sich Korrekturen an den besagten Glaubenssätzen vornehmen? Hans Eberspächer, ehemaliger Professor für Sportpsychologie an der Universität Heidelberg und Experte für Fragen des Selbstmanagements in Belastungssituationen sowie Mentales Training, rät dazu, die Drehbücher im Kopf zu überprüfen. **„Weniger das, was auf uns einstürmt, laugt aus. Viel mehr ist es die Art und Weise, wie im Kopf damit umgegangen wird.“** Was für ihn auf den Punkt gebracht bedeutet: „Stolpern beginnt immer im Kopf.“



Eine freundliche Ausstrahlung, auch wenn es sehr hektisch zugeht: mit der richtigen Einstellung ist das durchaus möglich.

Wie den von ihm betreuten Sportlern rät Eberspächer deshalb auch Berufstätigen, auf zwei Methoden zuzugreifen: die **Selbstgesprächs-** und die **Vorstellungsregulation**. „Jeder redet irgendwie ständig mit sich selbst“, sagt Eberspächer. Selbstgespräche und Handeln seien nicht voneinander zu trennen. Deshalb sei es entscheidend, wie diese Selbstgespräche geführt würden. Weniger Erfolgreiche legten sich mit ständigen Selbstzweifeln lahm. Erfolgreiche hingegen bräuchten sich mit **zuversichtlichen Selbstgesprächen** in Schwung. Sie fokussierten sich in ihren Selbstgesprächen auf ihre Aufgaben. Zweckmäßig geführte Selbstgespräche, erklärt Eberspächer, „sollen das stützen, was bewältigt oder erreicht werden muss.“



Das gelte auch für die Vorstellungswelt. Sie beeinflusst nach Sicht des Experten maßgeblich das, was später erlebt werde. **„Vorstellungen schaffen die Erwartungshaltung, die sich auf Auftreten, Handeln und Überzeugungsfähigkeit, kurz auf dies gesamte Performance auswirkt“**, sagt Eberspächer. Die Vorstellungswelt schaffe somit wichtige Prüf- und Führungsgrößen für das Handeln. Mit den Worten Carol Dwecks gesprochen: Die in einem statischen Selbstbild gefangenen und womöglich ängstlichen Vorstellungen machen passiv und verhindern beherztes, überzeugendes Auftreten und Handeln. „So manche Außendarstellung, die beim Gegenüber den Eindruck von Unwilligkeit oder Unfähigkeit hervorruft“, geht auf das Konto dieser falschen Vorstellungen, so Eberspächers Fazit.












Quelle: Volk, H. / AHGZ-Druckausgaben, 36/11



Top oder Flop? Wie es Ihnen geht, entscheiden allein Sie selbst!



Aktuelle Top-Stellenangebote

-  **Servicemitarbeiter** (m/w) in einem renommierten 4* Hotel in der Oberpfalz
-  **Hausdame** (m/w) in einem 5* Luxushotel in der Nähe von München
-  **Chef de Partie** (m/w) in einem etablierten 3* Hotel in der schönen Hohenloher Ebene
-  **Sommelier** (m/w) und **Chef de Rang** (m/w) in einem aufstrebenden 4* Hotel in der Rhein-Main-Region
-  **Demi Chef de Partie** (m/w) für ein 4* und 5* Hotel in München Innenstadt
-  **Sous Chef** (m/w) für ein Seminarhotel in Bad Reichenhall
-  **Servicemitarbeiterin** (m/w) für ein traditionsreiches 4* Hotel in Baden im Aargau
-  **Chef de Partie** (m/w) für eine Hotel in der Engadiner Bergwelt im Kanton Graubünden
-  **Receptionistin** (m/w) für ein 4* Hotel am Thunersee
-  **Chef de Partie** (m/w) für ein First Class Hotel in München
-  **Chef de Rang** (m/w) für ein 4* Hotel nahe der Messe München
-  **Allround-Köche** für die Stadt München

Interessiert? Für weitere Informationen können Sie sich selbstverständlich sehr gerne an uns wenden. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Sie können sich natürlich auch gleich bewerben, per Post oder per Email an info@culinary-recruiting.com