

Frankfurter Rundschau

[Frankfurter Rundschau](#)

Berufliche Ziele immer positiv formulieren

Düsseldorf. Berufliche Ziele werden am besten positiv formuliert. «Viele machen den Fehler, dass sie sich Vermeidungsziele vornehmen», sagt der Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. Das gehe aber nach hinten los.

«Das ist wie beim Golfen, wenn ich über einen Wassergraben schlagen muss und denke: 'Bloß nicht ins Wasser schlagen.' Wo landet der Ball dann? Im Wasser!» Beschäftigte sollten sich daher lieber «Anstrebungsziele» setzen: «Ich muss mir also klarmachen, was ich erreichen will.»

Sie nehmen sich also besser vor, früher Feierabend statt weniger Überstunden zu machen. Oder mehr zu delegieren, statt sich weniger Arbeit aufhalsen zu lassen. Wichtig sei auch, sich klarzumachen, warum man etwas ändern oder erreichen will. Der Vorsatz «Ich muss etwas für meine Karriere tun» oder «Ich muss meine Fremdsprachenkenntnisse verbessern» scheitert leicht, weil er nach einer reinen Pflicht-Erfüllung klingt. Das motiviert nicht gerade. «Muss ist ein Zwang, da kommt die Motivation von außen. Besser ist es 'Ich will' zu sagen, da macht man es gerne», erklärt Schmidt. (dpa/tmn)

Weitere Meldungen aus dem Bereich



Überforderung
am
Arbeitsplatz
[Jeder achte
Arbeitnehmer
fühlt sich
überfordert](#)



Arbeitsmarkt
[Fachkräftemangel:
BA präsentiert
Lösungsansätze](#)



Bewerbung
[Arbeitsagentur:
Mit schneller
Bewerbung
zum Erfolg](#)