

24. Januar 2011 16:20 Uhr

URL: http://www.usinger-anzeiger.de/ratgeber/beruf_bildung/meldungen/9711480.htm

Usinger Anzeiger

BERUF/BILDUNG

Berufliche Ziele: «Vertrag» mit Kollegen abschließen

08.12.2010

Düsseldorf (dpa/tmn) - Berufliche Vorhaben scheitern oft an der eigenen Trägheit. Arbeitnehmer können den inneren Schweinehund aber besiegen, indem sie ihre Ziele gemeinsam mit Kollegen schriftlich festlegen.

«Machen Sie einen Kollegen zu Ihrem Ziel-Paten und schließen einen Vertrag mit ihm», rät der Motivationstrainer Dirk Schmidt aus Düsseldorf. «Dadurch wird das Ganze verbindlich.» In dem Schreiben verpflichten sich Mitarbeiter dazu, ihr Vorhaben bis zu einem festgelegten Termin zu erledigen. Das kann zum Beispiel beinhalten, innerhalb der Frist eine Computerschulung zu besuchen.

Dabei vereinbaren Mitarbeiter am besten auch eine «Vertragsstrafe» für den Fall, dass sie das Ziel bis dahin nicht erreicht haben. Es reiche aber nicht, dem Kollegen dann nur ein Bier zu spendieren, erklärt Schmidt. «Das muss schon wehtun.» Am besten suchen Mitarbeiter sich also als Strafe etwas aus, das ihnen peinlich ist - zum Beispiel, dass sie wie bei einem Junggesellenabschied Süßigkeiten aus einem Bauchladen an Passanten verkaufen müssen.

Hilfreich könne es auch sein, berufliche Ziele gemeinsam mit einem Kollegen anzugehen, erläutert Schmidt. So bietet es sich etwa an, Fremdsprachenkenntnisse zu zweit zu verbessern. Dafür eignet sich aber nicht jeder Kollege. «Das darf kein Typ sein, der gerne jammert.» Denn wenn der andere ständig darüber klagt, wie schwierig die Fremdsprache sei, hält einen das nur auf. «Man braucht also jemanden, der einen mitzieht.»



Kurz die Beine hochlegen - gegen den inneren Schweinehund hilft ein kleiner «Vertrag» mit den Kollegen.
(Bild: Schierenbeck/dpa/tmn)

Weitere Meldungen

Debakel im Spitzenspiel

KRIFTEL (ef/ua). Böse unter die Räder kam die HSG Anspach/Usingen in der Handball-Landesliga Mitte der... [mehr](#)


Intensive Vorbereitung gefragt

NEU-ANSPACH (jf). Für kommenden Montag, 24. Januar, hat Trainer Stephan Häuser beim Fußball-Gruppenligisten... [mehr](#)

Nur Straßensperrn

bremsen die Kameraden

(pl). „Sie sind immer da, wenn sie gebraucht werden“, sagte Bürgermeister Klaus Hoffmann (CDU) zu Beginn der... [mehr](#)

 powered by plista

Veranstaltungen

Telefon: 06081/16444

25.01.2011, Stadtbücherei, Usingen

-Öffnungszeiten-

25.01.2011, Café Olé, Usingen

Sitzung des Ausschusses für Verkehr, Bauen
und Stadtentwicklung der Stadt Usingen
25.01.2011, Hugenottenkirche, Usingen

Kino

Meine Frau, unsere Kinder und ich
24.01.2011, Saalburg-Lichtspiele, Neu-Anspach

© Usinger Anzeiger 2011

Alle Rechte vorbehalten | Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Usinger Anzeiger