

Kniffe für Topkarrieristen

Der Wille zum Erfolg, mehr Macht, Einfluss, Geld und die Freude am Job sind der Motor für den nächsten Schritt auf der Karriereleiter. Und gleichzeitig beinhalten sie auch einen Bremsklotz. Ängste vor dem Versagen im entscheidenden Moment oder gar dem Fall ins Bodenlose bis zum Schreckensszenario auf Jahre am Abstellgleis geparkt zu werden, machen nervös und unruhig. Interessantes über Wille, Karriere und lauende Gefahren erfahren Sie hier von der anerkannten Wirtschaftspsychologin und Buchautorin Martina Lackner.



Martina Lackner ist erfolgreiche Buchautorin, Wirtschaftspsychologin, systemischer Coach und Organisationsberaterin.

Der Karrieremensch versucht sich durch das Berufsleben auf der Leiter nach oben zu kämpfen. Seine Verhaltensweisen sind ambivalent. Einerseits will er von den Topshots gesehen werden, und andererseits versucht er sich hinter seinem Laptop zu verstecken. Seine Energie ist nicht ausschließlich ausgerichtet auf die Suche nach einer geeigneten Präsentationsbühne. Sie geht auch in den heimlichen Widerstand – in die Absicherung seiner scheinbar sicheren Komfortzone.

Aber nicht nur, dass Sie den nächsten Karriereschritt auch wirklich wollen müssen, Sie müssen auch eine Chance bekommen, es wollen zu können! Zu Ihrer Beruhigung: Auch das Top-Management hat Ängste. Und diese bringen oftmals rigide Hierarchien und damit streng festgelegte Kommunikationswege hervor. Wer an wen berichten darf, wer mit wem wann und in welchem Fall in Kontakt treten darf, ist ausgesprochen oder auch unausgesprochen festgelegt. Eine Bühne für die zur Schauellung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen ist hier kaum gegeben. Die mögliche Entwicklung einer Führungskraft steht oftmals im krassen Widerspruch des Topmanagements zur latenten Angst für begangene Fehler aufgrund von all zu viel „Bühnenfreiheit“ zur Rechenschaft gezogen zu werden. Und so bedingen sich eigene Befürchtungen vor zu grellem Rampenlicht und enge Kontrollmechanismen von Vorgesetzten manches Mal wechselseitig: entweder man bremst sich selbst aus oder/und wird ausgebremst! Nun was würde ich Ihnen raten?

■ Lassen Sie es nicht zu, dass Ihnen Ihr Erfolgswille genommen wird! Gebremste Karrieren führen im Laufe der Zeit dazu, dass man sich irgendwie zu arrangieren versucht und sein eigenes Wollen verleugnet. Die eigenen Energien werden sozusagen zurückgefahren, gedämpft oder auf private Projekte verlagert.

■ Ängste und Befürchtungen vor dem Rampenlicht sind normal! Bis zu einem gewissen Grad ist eine nervöse Gespanntheit vor einem „Auftritt“ Grundvoraussetzung für Höchstleistungen und deshalb normal. Mit Lethargie machen Sie keinen Entwicklungssprung!

■ Auch „alte und erfahrene Hasen“ auf der Führungsebene haben Angst! Sie sind nicht alleine mit Ihrer Angst. Selbst wenn niemand darüber spricht, bedeutet dies nicht, dass sie nicht ein ständiger Begleiter in

der alltäglichen beruflichen Kommunikation mit dem beziehungsweise innerhalb des Top Management/s ist. Es gilt: je größer und publikumswirksamer die Bühne, desto größer die Wahrscheinlichkeit von Attacken!

■ Anerkennen Sie Ihre Angst als ein Warnsignal! Solange Ihre Ängste Sie nicht handlungsunfähig machen, erfüllen sie auch eine Schutzfunktion. Das Gefühl beim Erklimmen der nächsten Hierarchieebene abgeschossen zu werden, kann einen realitätsnahen Bezug haben. Für Ihre Psychohygiene ist es in diesem Fall vermutlich besser sich bewusst auszubremsen!

■ Machen Sie sich emotional unabhängig! Emotionale Distanz zu Ihrem Arbeitgeber bei gleichbleibender Güte der geleisteten Arbeit hilft Ihnen, einen klaren Kopf zu bekommen. Denn auch hier verhält es sich so wie im Sprichwort „Andere Mütter haben auch schöne Söhne“: Andere Unternehmen haben auch Toppositionen!

■ Suchen Sie innerhalb des Unternehmens nach Verbündeten und bilden Sie Seilschaften. Diese können bei beruflichen Problemen nicht nur Halt geben, sondern werden Ihnen auch bei der Erklimmung der Karriereleiter helfen, die nächste Stufe zu erreichen. Achten Sie immer darauf, dass die Balance von Geben und Nehmen stimmt. Netzwerke nützen nur, wenn Sie die Regel – eine Hand wäscht die andere – beachten.

■ Was für Netzwerke im Unternehmen gilt, gilt ebenso für die Außenwelt. Der Erfolg eines Menschen wird nie durch sich selbst generiert. Hilfreiche Hände wie Partner, Eltern, Freunde, Bekannte, Kinderfrauen oder Au Pairs sind eine notwendige Voraussetzung. Sichern Sie sich deshalb die Unterstützung derer. Neider und Bedenkenträger schaden Ihnen nur, auch wenn sie keinen direkten Einfluss auf Ihre Karriere haben.

■ Topkarrieristen zahlen einen hohen Preis: lange Arbeitszeiten, zeitlichen Druck, Stress, getrennt sein von der Familie... Karriere muss, wenn sie zielgerichtet sein soll, mit Wohlbefinden einhergehen. Der persönliche Gewinn muss die Nachteile überwiegen. Kippt das System irgendwann, lassen Sie lieber die Finger davon. Trennung, Scheidung, Depressionen, Burnout können ein Menschenleben so verändern, dass das Nichteintreten eines Karrieresprung das geringste Übel ist.