

## Innere Einstellung

Erfolg beginnt mit der inneren Einstellung, welche wir gegenüber uns und Dritten an den Tag legen. Wir können nicht erwarten, bei der beruflichen Neuorientierung erfolgreich zu sein, wenn wir eigentlich gar keine Veränderung wollen. Ebenso ist es unsinnig anzunehmen, dass uns jemand anstellt, den wir eigentlich gar nicht mögen. Menschen merken es, wenn emotioneller Widerstand herrscht und versuchen ihm aus dem Weg zu gehen.

Die innere Einstellung bildet also die Basis für unser Verhalten. Es ist somit entscheidend, sich über die eigene Ausprägung im Klaren zu sein, um zukünftige Kommunikationsstrategien für die berufliche Neuorientierung oder schwierige Verhandlungen auszuarbeiten.

Verteilen Sie auf alle der acht folgenden Themen aus der Berufswelt 10 Punkte auf die Fragen, je nach der Gewichtung, wie Sie in der Praxis am ehesten handeln.

### 1. Führungsstil

- a) Ich schlage Entwicklungsmöglichkeiten vor. Wir analysieren zusammen Probleme und Möglichkeiten. ☐
- b) Ich kontrolliere und überzeuge. Manchmal übe ich Druck aus. ☐
- c) Ich helfe den Menschen in meinem Umfeld, damit sie zu ihrem Recht kommen. ☐
- d) Ich rechtfertige und verteidige meine Anliegen. Manchmal kritisiere ich, manchmal schütze ich mich. ☐

### 2. Problemlösungsfähigkeit

- a) Ich versuche, Problemen aus dem Weg zu gehen. ☐
- b) Ich sehe zu, dass wir die Ziele ebenso einhalten wie die Arbeitsqualität jedes Einzelnen. ☐
- c) Ich kümmere mich im Wesentlichen um die Einhaltung der Ziele. ☐
- d) Ich Sorge dafür, dass alle zufrieden sind. ☐

### 3. Einstellung gegenüber Regeln

- a) Regeln sind Regeln, das ist alles. ☐
- b) Regeln sind da, damit man sie einhält.  
Ich setze mich dafür ein, dass man sie respektiert. ☐
- c) Regeln sind Verhaltensregeln. Sie sind nötig,  
aber wir sind nicht ihre Gefangenen. ☐
- d) Ich denke, man muss alles unternehmen, um Regeln einzuhalten. ☐

### 4. Fähigkeit, Konflikte zu lösen

- a) Ich sehe Konflikte als Chance, um mich weiterzuentwickeln. ☐
- b) Ich mag Konflikte nicht. Sie schaden Beziehungen. ☐
- c) Ich bin der Meinung, man sollte zuerst an die eigene Arbeit  
denken und nicht stets daran, die Welt verbessern zu wollen. ☐
- d) Konflikte interessieren mich nicht. ☐

### 5. Reaktion auf Gefühlsausbrüche Ihrer Mitarbeitenden und Kollegen

- a) Ich gehe solchen Situationen lieber aus dem Weg. ☐
- b) Ich finde das sehr unangenehm und ungebührlich. ☐
- c) Ich suche den Grund für den Ausbruch zu erfahren  
und mich dann entsprechend zu verhalten. ☐
- d) Ich habe kein Verständnis für Gefühlsausbrüche  
und werde der Person dies mitteilen. ☐

## 6. Einstellung gegenüber Hierarchie

- a) Ich sehe die Schwachpunkte meines Chefs. Ich kritisiere sie oder sehe zu, dass ich meine Aktivitäten entsprechend kommuniziere. ☐
- b) Ich gebe mein Bestes und hoffe, dafür geschätzt zu werden. ☐
- c) Jeder soll auf sich selbst schauen. ☐
- d) Ich behandle die Menschen auf allen Hierarchiestufen gleich. ☐

## 7. Humor

- a) Ich bringe andere auf meine Kosten zum Lachen. ☐
- b) Für mich ist Humor ein Mittel, um mein eigenes Stressniveau zu reduzieren. ☐
- c) Ich weiss, wie man durch Humor Stress lindern kann. ☐
- d) Mein Humor ist manchmal ätzend und bissig. ☐

## 8. Vorwärtsorientierung

- a) Ich werde Dich schon antreiben. ☐
- b) Wir gehen zusammen nach vorne. ☐
- c) Es wäre gut, wenn wir uns einmal bewegen könnten. ☐
- d) Ob hierhin oder dorthin, ist doch egal; Hauptsache wir bewegen uns. ☐

Übertragen Sie Ihre Antworten in die folgende Tabelle und zählen Sie die Antworten zusammen.

	++	+ -	- +	- -
1. Führungsstil	A	B	C	D
2. Problemlösungsfähigkeit	B	C	D	A
3. Einstellung gegenüber Regeln	C	B	D	A
4. Fähigkeit, Konflikte zu lösen	A	C	B	D
5. Reaktion auf Gefühlsausbrüche Ihres Umfelds	C	D	A	B
6. Einstellung gegenüber Hierarchie	D	A	B	C
7. Humor	C	D	A	B
8. Vorwärtsorientierung	B	A	C	D
<b>Meine Punktzahl</b>				
	++	+ -	- +	- -

Übertragen Sie die Gesamtpunktzahlen der einzelnen Spalten auf die jeweiligen Achsen in der Grafik auf der Folgeseite und verbinden Sie die vier Punkte miteinander. Sie visualisieren so Ihre «Lebenseinstellung». Was bedeuten die einzelnen Quadranten? Diskutieren Sie darüber mit Ihrem Coach.

**Auswertung:**

