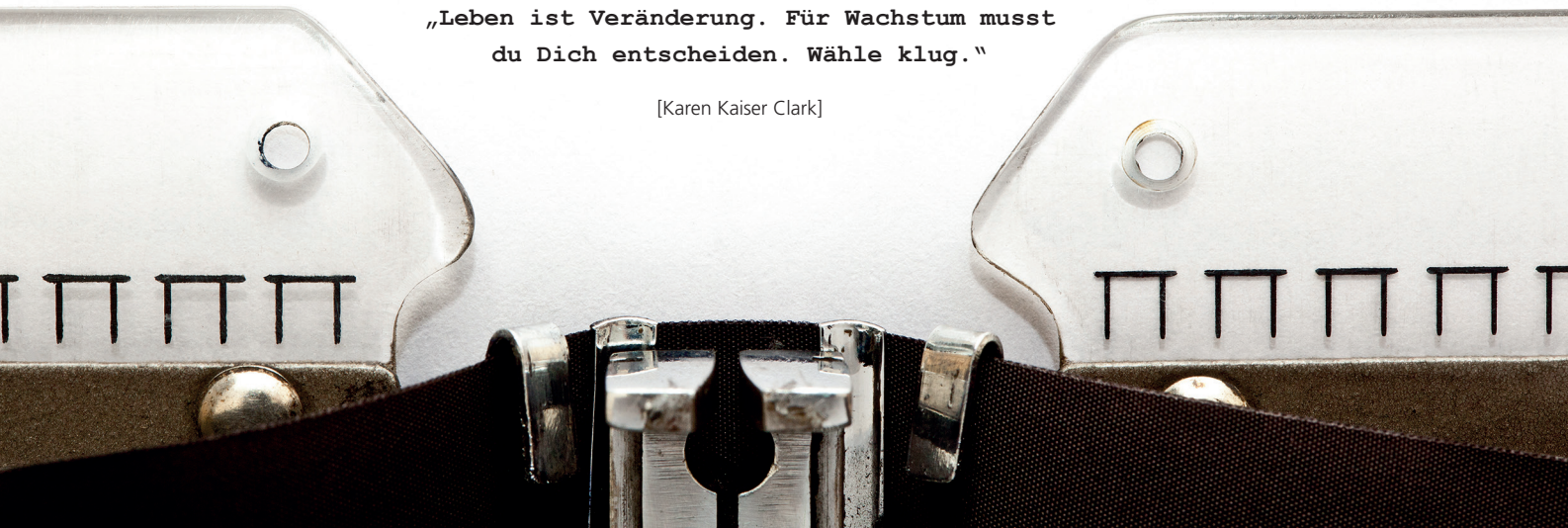


Chapter One

„Leben ist Veränderung. Für Wachstum musst du Dich entscheiden. Wähle klug.“

[Karen Kaiser Clark]



Zukunftsimpulse gezielt(er) mit „Beharrlichkeit“ umsetzen!

„Vorsätze umsetzen“. Das Knallen der letzten Korken zur Jahreswende 2016 ist möglicherweise noch nicht verstummt. Wünsche, Ziele wurden vor Wochen euphorisch „abgesegnet“. Jede Menge guter Vorsätze wurden ausgesprochen:

- Einige Pfunde abnehmen
- Eigene Glaubwürdigkeit erhöhen
- Einen Master of Business Administration (MBA) beginnen
- Präsentationskompetenz verbessern
- Mehr Zeit mit Freunden verbringen
- Mehr an Mitarbeiter delegieren
- Stärker auf Ergebnisse achten

Nach Guldner haben 60 % der Deutschen (Wirtschaftswoche vom 23.12.2015) als guten Vorsatz „Weniger Stress“ angegeben. 32 % streben nach mehr Gelassenheit im Job, jedoch heben nach Guldner 36 % ihre Vorsätze schon nach zwei Mona-

ten wieder auf! Welche Vorsätze haben Sie sich für 2016 vorgenommen? Wie sieht es mit Ihrer Umsetzung aus? Warum mangelt es uns oftmals an der Teil-Kompetenz „Beharrlichkeit“ (Abb. 1) im Kompetenz-Atlas?

Nach Erpenbeck lauten wesentliche Identifikationsmerkmale (leicht verändert) der Teil-Kompetenz „Beharrlichkeit“ wie folgt:

- Verfolgt die (selbst) gesetzten Ziele ausdauernd und konsequent
- Hat bei der Analyse und beim Tätigwerden stets die einmal gesetzten Handlungsziele im Auge

- Analysiert Widersprüche tiefgründig, um eigene Handlungsmöglichkeiten zu erkunden/anzupassen
- Überwindet auftretende Widerstände, Belastungen und Hindernisse standhaft und hartnäckig

Beharrlichkeit ist wichtig, um Sprunghaftigkeit und Unbeständigkeit zu vermeiden. Mit Beharrlichkeit werden somit in erster Linie folgende Attribute verbunden: standhaft, hartnäckig, ausdauernd, konsequent, (pro)aktiv, willensstark.

Selbstbeherrschung, Zielorientierung, ergebnisorientiertes Handeln usw. steht in enger Beziehung zur „Beharrlichkeit“. Mögliche Engpässe/Hemmnisse in Anlehnung an Heyse/Erpenbeck lauten

- Übertriebene Impulsivität
- Mangel an Energie
- Mangel an Interesse

Kompetenz-Atlas

| P PersonaleKompetenz | | | | A Aktivitäts- und Handlungskompetenz | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Loyalität | Normativ-ethische Einstellung | Einsatzbereitschaft | Selbstmanagement | Entscheidungsfähigkeit | Gestaltungswille | Tatkraft | Mobilität |
| Glaubwürdigkeit | Eigenverantwortung | Schöpferische Fähigkeit | Offenheit für Veränderungen | Innovationsfreudigkeit | Belastbarkeit | Ausführungsbereitschaft | Initiative |
| Humor | Hilfsbereitschaft | Lernbereitschaft | Ganzheitliches Denken | Optimismus | Soziales Engagement | Ergebnisorientiertes Handeln | Zielorientiertes Führen |
| Mitarbeiterförderung | Delegieren | Disziplin | Zuverlässigkeit | Impulsgeben | Schlachfertigkeit | Strategische Kompetenz | Organisationsfähigkeit |
| Konfliktlösungsfähigkeit | Integrationsfähigkeit | Akquisitionsfähigkeit | Problemlösungsfähigkeit | Wissensorientierung | Analytische Fähigkeiten | Systematisches Vorgehen | Marktkennntnisse |
| Teamfähigkeit | Dialogfähigkeit und Kundenorientierung | Experimentierfreude | Beratungsfähigkeit | Sachlichkeit | Beurteilungsvermögen | Fleiß | Marktkennntnisse |
| Kommunikationsfähigkeit | Kooperationsfähigkeit | Sprachgewandtheit | Verständnisbereitschaft | Projektmanagement | Folgebewußtsein | Fachwissen | Marktkennntnisse |
| Beziehungsmanagement | Anpassungsfähigkeit | Pflichtgefühl | Gewissenhaftigkeit | Lehrfähigkeit | Fachliche Anerkennung | Planungsverhalten | Fachübergreifende Kenntnisse |
| S Sozial-kommunikative Kompetenz | | | | F Fach- und Methodenkompetenz | | | |



ginn begreifen. Die Hohlformeln, die uns laufend empfehlen, uns neu zu erfinden, entwerfen das Bild eines Menschen ohne Standpunkt und Festigkeit. Der Mensch hat verlernt, sein Leben als Erzählung aufzufassen. Er eilt von einer Gegenwart zur anderen.“

Selbstcheck zur Teilkompetenz „Beharrlichkeit“

1. Haben Sie deutliche Ideale und Werte, die Ihrem Handeln zu Grunde liegen?

JA NEIN

2. Haben Sie die Ideale und Werte deutlich vor Augen und bestimmen sie Ihr Tun?

JA NEIN

3. Setzen Sie sich klare kurz- und langfristige Ziele in schriftlicher Form (z.B. nach der SMART-Formel: Spezifisch-Messbar-Attraktiv-Realistisch-Terminiert)?

JA NEIN

4. Richten Sie fokussiert Ihre Energie und Konzentration auf die Verwirklichung dieser Ziele?

JA NEIN

5. Setzen Sie sich Prioritäten für Ihre berufliche Arbeit, aber auch für familiäre und ehrenamtliche Tätigkeiten, die Sie dann auch konsequent einhalten?

JA NEIN

Abb 1: Eigene Darstellung von Karl Drack nach Erpenbeck. In: Faix, G. W.: Kompetenz 2012 – KODE ©

- Geistige Erstarrung
- Stereotype Einstellungen
- Auf zu vielen Hochzeiten „tanzen“

Zappen durch unendliche Lebenschancen. Viele Menschen können nicht mehr zwischen der Fülle des

Lebens und einem erfüllten Leben unterscheiden. Dieter Schnaas bringt es in der Wirtschaftswoche vom 23.12.2015 auf den Punkt, wenn er schreibt: „Jeder Manager, der erfolgreich sein will, muss den Kapitalismus als dauernden Umbruch und Neube-



metabolic balance fitness

Das Ernährungskonzept der Fitness-Branche

Unser wissenschaftlich-fundiertes Premium-Ernährungsprogramm ist seit 15 Jahren erfolgreich am Markt.

Die Vorteile für Personal Trainer, Physiotherapien und Fitnessanlagen:

- › Mehr Umsatz
- › Klare Positionierung
- › Experten-Status
- › Umfangreiche Marketingmaterialien
- › Aus- und Weiterbildung für Sie und Ihr Team
- › Ärztlicher Support im Back-Office

www.metabolic-balance-fitness.de
Anfragen unter team@metabolic-balance-fitness.de



Metabolic Balance VITALPROFIL

DAS VITALPROFIL
DER WISSENSCHAFTLICHE ONLINE-BASISCHECK

+ NEU AB 2016
+ GEEIGNET FÜR BGM
+ GRATISCODE ANFORDERN UNTER
WWW.VITALPROFIL.DE/GUTSCHEIN

Das Metabolic Balance®-VitalProfil bietet in kürzester Zeit und ohne großen Aufwand Aufschluss über den individuellen Bedarf des Körpers an Vitalstoffen.

www.vitalprofil.de

NEU ab 2016: Keine Monatsgebühr
› Verbesserte Einkaufskonditionen
› Neues Marketingkonzept

6. Kontrollieren Sie kritisch in Abständen die Zwischenergebnisse Ihres Tuns?

JA NEIN

7. Ergreifen Sie auch Maßnahmen, um die ursprünglich gesteckten Ziele – auch unter erhöhtem Krafteinsatz – zu erreichen?

JA NEIN

8. Bleiben Sie auch an Zielen und Aufgaben weiter dran, die von anderen in Frage gestellt werden, von deren Sinnhaftigkeit und Wichtigkeit Sie aber überzeugt sind?

JA NEIN

9. Widersetzen Sie sich Angriffen und Blockaden durch Dritte, wenn Sie von der Sache überzeugt sind?

JA NEIN

10. Können Sie eine für Sie wichtige Sache über Jahre verfolgen, auch wenn über eine längere Zeit nicht gewiss ist, ob Sie sie jemals damit zu Ende kommen?

JA NEIN

11. Kennen Sie Personen, die Sie bei der Verwirklichung auch sehr anspruchsvoller Ziele unterstützen (können)?

JA NEIN

12. Haben Sie in Ihrem Leben auch Aufgaben gelöst, von deren Realisierbarkeit Sie nicht durchgehend überzeugt waren, die für Sie aber so wichtig waren, dass Sie unter keinen Umständen aufgeben wollten?

JA NEIN

13. Haben Sie bei solchen Aufgaben das Gefühl gehabt, über sich selbst hinausgewachsen zu sein und das vor allem auf Grund großer Willensanstrengung und Beharrlichkeit?

JA NEIN

Sollten Sie neun oder mehr Fragen mit „JA“ beantwortet haben, dann dürfte Ihre Teilkompetenz „Beharrlichkeit“ überdurchschnittlich ausgeprägt sein. Sind hingegen nur bis zu 5 Fragen mit „JA“ beantwortet, empfehle ich Ihnen sich kritisch Rechenschaft über eigene Engpässe/Hemmnisse bewusstmachen. Einige nützliche Ratschläge (SMART-Formel, Vertrag mit sich selbst, unrealistische Träume vermeiden, Hindernisse ein-

planen, „richtig“ scheitern, usw.) finden Sie auch bei Guldner in der Wirtschaftswoche vom 23.12.2015 unter dem Titel „So wird das nächste Jahr der große Wurf.“ Möglicherweise beschäftigen Sie sich mit weiteren Teilkompetenzen wie „Ergebnisorientiertes Handeln“, „Planungsverhalten“, „Selbstmanagement“, „Belastbarkeit“, „Lernbereitschaft“, „Offenheit für Veränderungen“. Weitere Informations- und Trainingsmöglichkeiten finden Sie im Handbuch „Kompetenztraining“ von Heyse/Erpenbeck ganz nach dem Motto:

„Ich begnüge mich nicht mit schönen Träumen, ich will schöne Wirklichkeiten.“

[Georg Bernhard Shaw]

Wir sollten auf den Zukunftswellen surfen und nicht dagegen ankämpfen. Die vier Grundkompetenzen aus EU-Sicht lauten nach Heyse (2014):

- Learning to be (Personale Kompetenz)
- Learning to live together (Sozial-kommunikative Kompetenz)
- Learning to know (Fach- und Methodenkompetenz)
- Learning to do (Aktivitäts- und Handlungskompetenz)

Der Kompetenzatlas in Abbildung 1 verwendet diese vier Grundkompetenzen als Basis für insgesamt 64 Teilkompetenzen.

Die Aus- und Weiterbildung in allen Lebensphasen bis hinein in den Ruhestand steht zunehmend stärker im Fokus und somit auch auf dem Prüfstand. Bildung und permanente Kompetenzerweiterung ist das mit Abstand wirksamste Mittel gegen Altersarmut und setzt jede Menge Potenziale frei. Wir müssen uns ab und zu von unseren Denkschablonen befreien, andere Perspektiven einnehmen und zielführendere Einstellungen, Verhaltensmuster annehmen. Warum nicht noch mal einen MBA (Master of Business Administration) im Bereich „Sport-/ Gesundheitsmanagement“ absolvieren?

Um das Portfolio zu bereichern, wäre die Ausbildung zum „Betrieblichen Gesundheitsmanager“ eine sinnvolle Investition. Lebenslanges Lernen ist zu einem Grundprinzip in unserer

wissensbasierten Gesellschaft und Wirtschaft geworden. Leider ist das noch nicht bei allen Menschen „angekommen“. Der Wert von Menschen (Beschäftigungswert) wird künftig noch stärker von der Schlüsselkompetenz „Lernbereitschaft“ (siehe Abb. 1) und dem nachweisbaren durchaus auch selbstorganisierten Lernengagement eingestuft. Permanentes Lernen und Entlernen sind Voraussetzung für kontinuierliche Erfolge. Ständige und schnelle Veränderungen sind allgegenwärtig, Ruhezonen sind hingegen kaum noch zu finden. Die einzige Konstante ist der Wandel. „Zack Zack Ruck Zuck“ so die Headline vom Wirtschaftsmagazin brandeins (12/2015) mit dem Schwerpunkt „Geschwindigkeit“.

Jeder Mensch ist im weitesten Sinne Unternehmer oder auch Unterlasser. Menschen werden noch stärker Lernaktivitäten dauerhaft einplanen, wenn der Sinn, die Wertigkeiten, die intrinsische Motivation, Selbstverwirklichungsaspekte usw. noch stärker berücksichtigt werden. Da wären wir wieder beim Selbstcheck der Teilkompetenz „Beharrlichkeit“ (Abb. 2); insbesondere Frage 1+2:

„Wer ein Warum hat, kann fast jedes Wie ertragen.“

[Friedrich Nietzsche]

Wir müssen gezielter Auszeiten nehmen, um den nötigen Abstand vom Lebens- bzw. Unternehmens-Alltag (Hamster-Rad-Perspektive) zu gewinnen. Nur so – in der Metaperspektive – können wir für neue wertvolle Impulse, Perspektiven, Blickwinkel offen sein und unsere Kompetenzen lebenslang „beharrlich“ weiterentwickeln. Entschleunigen Sie mal durch „Klug nichts tun.“ Möglicherweise beschleunigen Sie dann wieder mit einer ganz anderen Qualität. Oftmals muss das Viele schweigen, damit die Fülle sprechen kann.

Vielleicht haben Sie jetzt einen etwas anderen Blick für „Gute Vorsätze umsetzen“. Unabhängig von der Jahreswende. Good Inspirations!

Ihr Karl Drack

Literatur:

Erpenbeck et al.: Kompetenzmessung. Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen. 2016

Guldner, J.: So wird das nächste Jahr der große Wurf. In: Wirtschaftswoche vom 23.12. 2015

Becker, M./von der Gracht, H.: Lernen im Jahr 2030 – Studie 2014

Faix, G. W.: Kompetenz 2012 Heyse, V./Erpenbeck, J.: Kompetenztraining 2009

Heyse, V.(Hrsg.): Aufbruch in die Zukunft: Schlüsselkompetenzen in Schulen und Hochschulen 2014

Internetquellen

www.brandeins.de
www.handelsblatt.de
www.dhfpfg.de
www.bsa-akademie.de