

3 ZEIGEN SIE LEISTUNGS- BEREITSCHAFT

Neben der Teamfähigkeit ist hohe Leistungsbereitschaft heute die Hauptanforderung, die Firmen an ihre Mitarbeiter stellen. Leistungsbereitschaft bedeutet auch, dass Mitarbeitern oft viel abverlangt wird und sie hin und wieder Opfer bringen müssen.

Hohe Leistungsbereitschaft zu zeigen, hat weder etwas mit „Strebertum“ zu tun noch mit der Aussicht, bis zum Burn-out arbeiten zu müssen. Eine Klientin beklagte sich neulich bei mir: „Ich mache so viele Überstunden. Ich biete mich immer an, wenn es gilt, Zusatzarbeiten zu übernehmen. Meine eigene Arbeit leidet ein bisschen, aber ich schaffe das schon – auch wenn es kaum Spaß macht. Befördert hat man dann aber einen Kollegen. Und das empfinde ich als sehr ungerecht.“ Hier liegt ein Missverständnis vor: Hohe Leistungsbereitschaft bedeutet nicht, bis zum Umfallen arbeiten zu müssen, sondern gezielt berufliche Herausforderungen anzunehmen. Die Motivation muss sein, das beste Ergebnis erzielen zu wollen, ohne sich von Rückschlägen entmutigen zu lassen. Wer Leistungsbereitschaft zeigt, beweist seine Freude daran, Neues zu lernen, um immer besser zu wer-

den. Wie hat Henry Ford so schön gesagt: „Wer immer nur das tut, was er schon kann, wird immer nur das sein, was er schon ist.“ Top-Leistungen haben nach meinen Erfahrungen weniger mit Talent als mit Fleiß und Spaß an der Sache zu tun. Besonders in der ersten Zeit an einem neuen Arbeitsplatz ist es wichtig, aufmerksam das Umfeld zu beobachten. Fragen Sie sich: Wie arbeiten die anderen? Von wem könnte ich lernen? Wann und wie präsentieren die Kollegen ihre Fortschritte? Und wann ziehen sie sich zurück, um sich auszuprobieren? Verwechseln Sie nicht Leistungsbereitschaft mit ständiger Präsenz. Auffallen um jeden Preis ist nicht ratsam.

Wenn erfolgreiche Führungskräfte auf ihre Karriere zurückblicken, stellen sie fest: Nur durch hohe Leistungsbereitschaft konnten sie ihre Fähigkeiten zunächst entwickeln und dann wirkungsvoll zum Ausdruck bringen. Hohe Leistungsbereitschaft ist also ein nötiges Potenzial für den Weg nach oben. Aber mit Potenzial alleine erreicht man noch nichts. Das wusste auch der erfolgreiche American-Football-Coach Darrell Royal, als er seinem im Vorfeld einer Saison zum Favoriten gestempelten Team sagte: „Potential means you ain't done it yet.“ Manchmal stehen wir uns bei der Umsetzung unse-

res Potenzials jedoch selbst im Weg. Im Tao, der chinesischen Philosophie, heißt es: „Der Verstand ist ein plappernder Affe.“ Und tatsächlich: Wir produzieren pausenlos Gedanken. In uns spricht die Perfektionistin, der Faule, die Ehrgeizige, der Harmoniebedürftige oder der Angsthase. Jede dieser inneren Stimmen steht für ein Bedürfnis und ein Gefühl – und das gegenwärtige Krisengerede gibt heute den negativ gefärbten Gedanken einen Schub. Lassen Sie nicht zu, dass diese dauerhaft die Oberhand gewinnen. Lernen Sie von erfolgreichen Profisportlern. Ein Fußballstürmer, der nach einer vergebenen Chance denkt: „Hoffentlich schieße ich nicht wieder vorbei“, blockiert sich selbst. Will er beim nächsten Mal treffen, muss er sich selbstbewusst und zielgerichtet anbieten sowie fest darauf bauen, dass der nächste Schuss trifft. Nicht ohne Grund gehört mentales Training bei allen Profisportlern längst zum Alltag.

Alle, die an der Spitze stehen, haben eines gemeinsam: Sie bringen eine überdurchschnittliche Bereitschaft mit, Leistung zu zeigen. Sie wissen, auf welche Art sie Neues lernen und Hindernisse umgehen können. Und sie wissen auch, dass eine geschulte Wahrnehmung und ein ständiger Perspektivwechsel dafür die Basis sind.

KRAFTQUELLE 3 ► **AGGRESSIONSABBAU.** Was wir als Stress empfinden, hat nicht nur eine psychische, sondern auch eine physische Dimension. Der Körper schüttet in stressigen Situationen – also dann, wenn uns Ärger droht – Hormone aus, die unseren Organismus zur angespannten Aufmerksamkeit auffordern. Stress versetzt uns also einen Energieschub – und der war in uralten Zeiten auch notwendig, um die Flucht zu ergreifen oder zum Gegenangriff überzugehen. Heute gibt es hingegen kaum noch Möglichkeiten, die durch die Stressreaktion angestaute Energie loszuwerden. Es besteht die Gefahr des Dauerstresses, weil sich der Hormonhaushalt nicht wieder beruhigt. Daher ist der Punching-Ball im Büro tatsächlich ein sinnvolles Accessoire. Für das Wohl seiner Lehrging der chinesische Schulleiter **Song Qi** sogar so weit, einen Punching-Ball mit seinem Gesicht bereitzustellen. Wer keinen so fürsorglichen Chef hat, kann sich mit drei Freunden auf einem Schrottplatz verabreden und völlig legal ein Auto mit riesigen Hämmern zertrümmern. www.mydays.de · VON ANDRÉ BOSSE