

# Mentale Vorbereitung und Mehrwerte

## Ein Vorstellungsgespräch

- Es finden sich leichter passende Beispiele um sich überzeugend darzustellen, als durch angestregtes Nachdenken.
- Erlauben Sie sich selbst, Dinge anzusprechen, welche Sie sich zuvor nicht getraut haben. Sie testen, wie fühlt es sich, so mutig zu sein.
- Sie gehen in eine Beobachterrolle, schauen zu und bemerken „das gefällt mir noch nicht“, wie „ich spreche zu schnell, hab kaum Zeit nachzudenken“ und dann probieren Sie aus wie es ist, sich mehr Zeit zu lassen um Antworten zu finden oder finden heraus „wie verhalte ich mich, wenn mein Gegenüber längere Zeit schweigt?“
- Sie können eine andere Perspektive einnehmen. Rollenwechsel, nun sind Sie der Personaler und wollen Mitarbeiter einstellen und fragen sich „wie muss diese Person sein, fachlich und persönlich?“ Die Punkte, die Sie nennen, sollten Sie bei sich prüfen ob diese vorhanden sind und in der Bewerbung entsprechend darstellen. Sie und der Personaler haben das gleiche Ziel: das Passende finden. Helfen Sie ihm das Problem zu lösen.
- ....

---

## Jobsuche und Bewerbungsklarheit

Step 1. Die richtige Formulierung ist wichtig, das lässt sich an diesem Beispiel schildern. Auf der Suche nach neuer Arbeitstelle lautete der Wunsch an die Tätigkeit "entweder eine körperlich leichte einfache Tätigkeit bei der Stadt oder Gemeinde, keine Verantwortung, in der näheren Umgebung. Hauptsache schnell wieder in Arbeit." Im Stellenmarkt fanden sich viele leichte einfache Tätigkeiten, in der näheren Umgebung, nur - diese lagen weit unter den vorhandenen Fähigkeiten und dem erwünschten Niveau. Keine Motivation dafür, kein schnell in Arbeit, eher Frust, Sorgen wie geht es weiter? Das Unterbewusstsein lenkte die Aufmerksamkeit auf das was formuliert wurde, es übersetzt nicht wie es gemeint sein könnte. Was unklar formuliert ist, kann als Ergebnis nicht klar sein, so einfach ist das.

**Umformulierung:** Ich will eine Tätigkeit als ..... bei der Stadt oder in einer Gemeinde. Arbeitsbeginn am 01.07.2017. Arbeitszeit 30-40 Stunden pro Woche. Arbeitsorte: KA; LU; MA, NW. Gehalt 1800€ - 2200€ netto. Idealerweise gibt es eine Zusage bis 30.05.2017. Wichtig am neuen Arbeitsplatz:

- Klarheit bei der Aufgabenverteilung durch den Auftraggeber.
- Arbeiten ohne Zeitdruck und mit Ergebnissen, bei denen Ich und der Auftraggeber zufrieden sind.
- Die Tätigkeit geht mir leicht von der Hand.
- Ich will auch Anerkennung für meine Leistungen.
- Fairness im Umgang mit mir und harmonisches Betriebsklima.
- ...



## Mentale Vorbereitung und Mehrwerte

**Step 2** . Eine angeleitete Mentalreise zum Thema "Du hast den Beruf gefunden, der wirklich zu dir passt, der aus dem Herzen kommt und Spaß macht". Die Antworten zeigen nochmal ein ganz anderes Bild:

- Mit Kindern draußen im Freien, im Wald, eher Kindergartenkinder.
- Rumspielen, aufpassen, zusammenhalten, lachen, lustig sein.
- Die Natur zeigen, betreuen, aufpassen, spielen. Sie sollen wissen was Ihnen gut tut und was nicht, lernen.
- Dafür ist nötig: theoretisches Wissen, Lebenserfahrung ...

Kurz danach finden sich 3 Stellenangebote, wie zufällig passen die Beschreibung auf das formulierte "Ich will ... und das was Spaß macht". K. ist hoch erfreut und motiviert sich zu bewerben.

---

### Burnout Prävention

Engagiert. Leistungsstark. In einer Aufgabe komplett aufgehen, zeichnet ein erfülltes Arbeitsleben aus, kann aber auch zu Erschöpfung führen. Die Anfangsphase bleibt oft unbemerkt, hat eher einen positiven Effekt für den Arbeitgeber: erhöhtes Engagement, vermehrter Einsatz für die Arbeit, hohe Leistungsfähigkeit. Das geht einher mit der Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Burnout vorbeugen, indem Sie lernen, gut für sich selbst zu sorgen. Um das innerlich zu verankern hat sich hier Mentalarbeit bewährt. Die gedankliche Zuwendung auf mehr Selbstfürsorge im entspannten Zustand mobilisiert Kräfte und aktiviert Ressourcen, fördert Kreativität. Bis klar ist "nun weiß ich auch um die Bedeutung meiner körperlichen Signale. Sie geben frühzeitig Hinweise und ich werde künftig aufmerksam dafür werden und diese beachten.,,"

