

## Leistung und Erfolg

Die eigenen Leistung richtig darstellen und seine Grenzen kennen

„Beruf und Erfolg“ war die Überschrift des zweiten Artikels aus der Spiegel-Serie WISSEN „Projekt ICH“, aus welcher wir in unserem letzten Blog-Beitrag das Thema Karriere-Coaching vorgestellt haben.

Heute möchte ich aber auch noch einmal auf den ein oder anderen interessanten Artikel eingehen.

Einmal geht es um das Thema Selbstvermarktung insbesondere für Frauen. Als Hintergrund wird angegeben, dass Frauen eher dazu tendieren, ihr „Licht unter den Scheffel“ zu stellen. Das habe ich auch schon häufig gehört, allerdings finde ich den hier vorgestellten Lösungsansatz viel interessanter: Die eigene Person wie ein Produkt zu positionieren und zu bewerben.

Auf den ersten Blick mag das etwas ungewöhnlich erscheinen. Andererseits verkauft man im Beruf natürlich auch seine Leistung und warum sollte man diese dann nicht entsprechend bewerben? Ein weiterer Punkt, der aufgeführt wird, hat ebenfalls mein Interesse geweckt: Zehn Prozent des beruflichen Erfolges gingen auf Leistung zurück, 30 Prozent auf Selbstvermarktung und 60 Prozent auf Netzwerke und Beziehungen. Persönlich erscheinen mir diese Zahlen recht hoch, andererseits glaube ich auch, dass hier eine gehörige Portion Wahrheit drin steckt. Warum sollte man das ignorieren?

Als entscheidenden Teil der Selbstvermarktung werden in dem Artikel die vier Pfeiler „bekannt, wertvoll, relevant und differenziert“ aufgeführt.

Übersetzen lässt sich dies in etwa so, dass Ihre Leistungen und besonderen Kenntnisse als „wertvoll“ einzustufen sind. Diese müssen natürlich im Unternehmen „bekannt“ und für das Unternehmen „relevant“ sein, sodass Sie sich von anderen Mitarbeitern differenzieren. Ohne Zweifel ist die Selbstvermarktung ein wesentlicher Bestandteil für den beruflichen Erfolg und lässt sich auch in dem alten Sprichwort, welches mir immer zur Hand gegangen ist, zusammenfassen: „Tue Gutes und sprich darüber.“ ☺

Allerdings habe ich auch wieder einmal Artikel zur Kehrseite des beruflichen Erfolgs und dem Bestreben, Karriere zu machen, gelesen. So ist in London in einer Investmentbank ein Praktikant während seines Praktikums, welches deutlich über die normalen Arbeitsstunden hinausging, wie bei Investmentbanken nicht unüblich, verstorben. Die Erwartungshaltung zur Leistung und Einsatzbereitschaft können in einigen Branchen und Firmen schon ganz extrem hoch sein und sich natürlich auch auf die Gesundheit auswirken. Andererseits stehen dem auch außergewöhnliche Karriere- und Verdienstmöglichkeiten gegenüber. So gibt es viele Leute, die eine solche Chance gern ergreifen, was ich gut verstehen kann. Allerdings gilt es dabei auch, hinzuschauen und auf sich zu achten.

Zu der Diskussion um den Sinn und Unsinn der menschlichen Gier grade auch im Bankenbereich habe ich am Wochenende einen Artikel zum Zusammenbruch der Investmentbank Lehman Brothers in der Welt am Sonntag gelesen. Unter der Überschrift [„Das Tier in uns“](#) wird die Diskussion in Bezug auf die Investmentbanken einmal von einer anderen Seite betrachtet, was ich recht interessant fand.

Diese Diskussion um Leistung über die Leistungsgrenzen hinaus führt auch immer häufiger zur künstlichen Leistungssteigerung durch Pillen und aufputschende Substanzen geht. Ganz offensichtlich kann dies zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Ich selbst kann mich noch an meine Zeit in der Wirtschaftsprüfung erinnern, wo es auch oft einen gewissen Termindruck gab und wo Müdigkeit oder Krankheiten nicht passten.

In dieser Zeit habe ich extrem viel Kaffee getrunken und häufig ein aus Aspirin und Vitaminen zusammengesetztes Pulver genommen, um die Erkältung im Griff zu halten. In der Werbung dazu hieß es sinngemäß: „... wenn Sie sich eine Krankheit nicht erlauben können“ – Ich hatte dies immer mit einem lachenden und einem weinenden Augen gelesen, da dies exakt auf meine Situation passte. Das Ergebnis war für meine Gesundheit auch nicht wirklich förderlich, da ich viele Erkältungen nicht auskurierte sondern verschleppte und diese mich dann in der Regel immer in den ersten Urlaubstagen wieder heimsuchten...

Andererseits wird in dem Artikel auch eine Kombination aus Loslassen, Entspannen, Mediation und Fokussierung vorgestellt – ehrlich, wenn Sie mich vor zehn Jahren danach gefragt hätten, was ich von Meditation halte, hätte ich wahrscheinlich schon mit der Frage nichts anzufangen gewusst.

Heute ist das ein fester Bestandteil meines Tagesablaufs und ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir das sehr hilft, mich zu entspannen und mich zu fokussieren und zu konzentrieren.

Und in der Tat ist das ein Thema, das ebenfalls mehr und mehr in den Fokus rückt.. So gibt es immer mehr Menschen und viele Hollywoodstars, die zum Beispiel Yoga machen. Interessant fand ich auch ein Interview mit dem Vorstandsvorsitzenden der RWE AG, Peter Terium, der sich auf die neue Position bei der RWE AG durch intensive Meditation vorbereitet hat.

Vielleicht überlegen ja auch Sie, was Ihnen hilft, mit den Herausforderungen des täglichen Berufslebens zurechtzukommen – denn Pillen sind sicherlich keine Lösung.