01XKB_06 - 05.06.2019 09:31:04 - Verantwortlich: - FreigabeCR:ja - Korrektur: VorAndruck

Karriere NEWS

Foto: obs/BenQ Deutschland

Richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz ist wichtig.

Richtige Seite

Schreibtisch beleuchten

Beim Beleuchten des Schreibtischs ist es wichtig, ob an diesem ein Rechts- oder Linkshänder sitzt. Denn beim Schreiben mit einem Stift muss das Licht so einfallen, dass kein Schatten durch den Arm entsteht. Das heißt: Für Rechtshänder kommt das Licht am besten von links, für Linkshänder von rechts, erklärt das Branchenportal Licht.de. Wichtig ist an Arbeitsplätzen eine hohe Beleuchtungsstärke.

Arbeitslosengeld

Sperrzeit nach Kündigung?

Wer kündigt, um sich beruflich weiterzubilden, kann für die Zeit zwischen dem Ausscheiden und Beginn der Fortbildung Arbeitslosengeld erhalten. Wenn sich die Weiterbildung nicht neben dem Beruf absolvieren lässt, ist eine Sperrzeit für das Arbeitslosengeld ungerechtfertigt. Das ergibt sich aus einer Entscheidung des Sozialgerichts Karlsruhe (Az: S 5 AL 2937/17).

Schulische Auszubildende verdienen häufig kein Geld.

Finanzierungsmöglichkeiten

Ausbildung Fachschule

Altenpfleger, Fremdsprachenkorrespondent oder Medizintechnischer Assistent - verschiedene Ausbildungsberufe werden nur an einer Berufsfachschule angeboten. Wer diesen Weg wählt, sollte sich rechtzeitig mit der Finanzierung auseinandersetzen. Darauf weist die Bundesagentur für Arbeit auf ihrer Seite planet-beruf.de hin. Denn in der Schule verdienen Auszubildende - anders als in dualen Ausbildungen im Betrieb - kein Geld. Sie müssen aber trotzdem ihre Lebenshaltungskosten bezahlen. Wer eine Ausbildung an der Berufsfachschule macht, kann zur Finanzierung zum Beispiel BAföG beantragen, wie die Bundesarbeitsagentur mitteilt. Das funktioniert online oder beim zuständigen Amt in der Nähe. Auch ein Bildungskredit könne bei der Finanzierung helfen. Wichtig ist, jeweils die erforderlichen Fristen zu beachten.

Telefon Tipp

Täglich im EXPRESS: Die günstigsten Anbieter ohne Anmeldung, ohne Einwahlgebühren, Abrechnung im Minutentakt.
Quelle: www.teltarif.de

Ortsgespräch

0 - 7 Uhr	01028	Sparcall	0,1 Ct./M.
7 - 24 Uhr	01038	tellmio	1,84 Ct./M.

Ferngespräch

0 - 7 Uhr	01028	Sparcall	0,1 Ct./M.
7 - 19 Uhr	010012	010012	0,75 Ct./M.
19 - 24 Uhr	01070	Arcor	0,49 Ct./M.

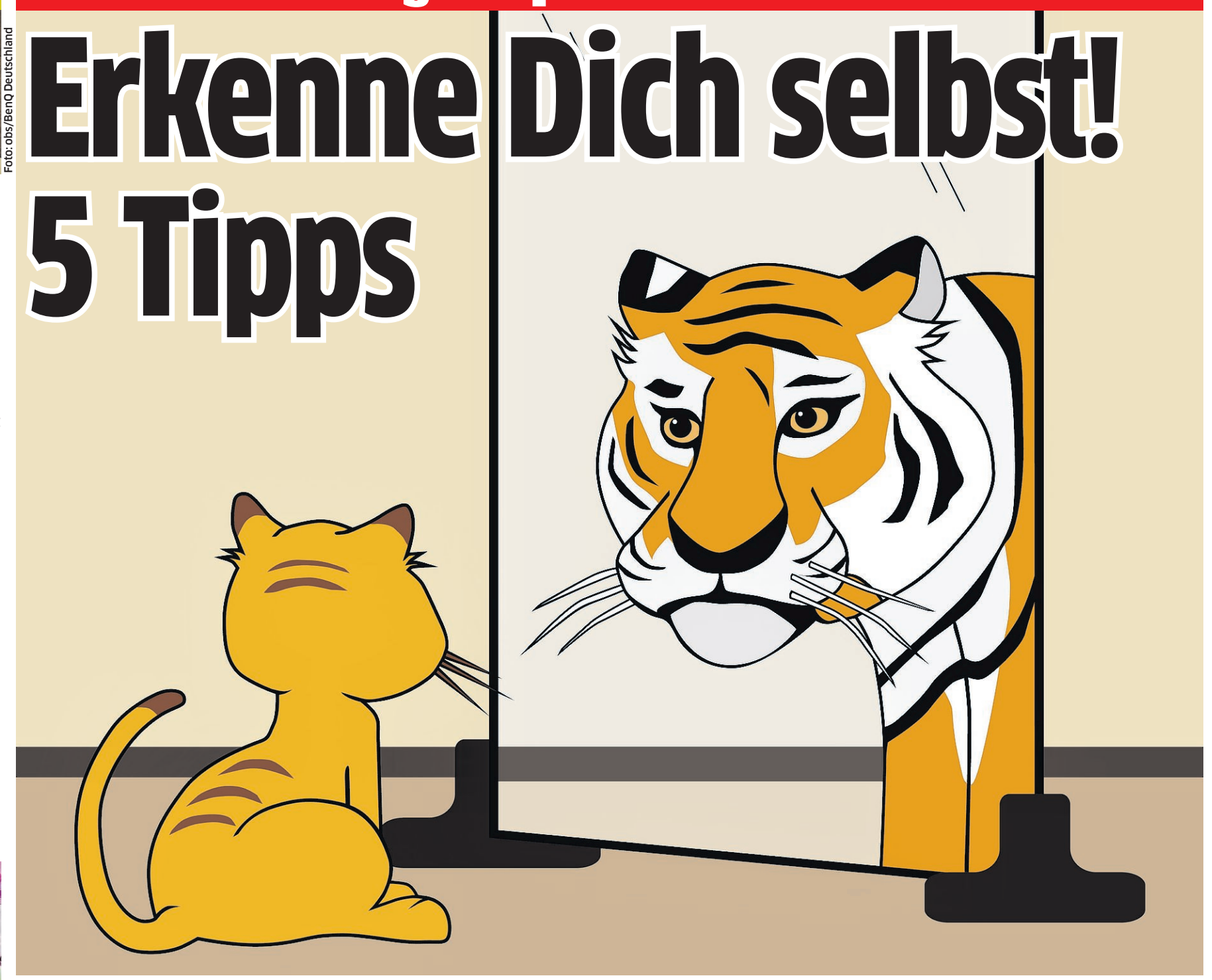
Festnetz zum Handy

0 - 24 Uhr	01038	tellmio	1,58 Ct./M.

Alle Angaben ohne Gewähr

Selbstcoaching für persönliches Wachstum

Erkenne Dich selbst! 5 Tipps



In der Antike reisten unzählige Menschen zum Orakel von Delphi, um zu erfahren, was die Zukunft bringt. Man erhoffte sich Antworten und Ratschläge. Am Eingang des griechischen Tempels wurde der Besucher zunächst mit einer Aufforderung konfrontiert: „Erkenne Dich selbst". Wie das geht, verrät uns Buchautorin und Coach Anke Fehring aus Köln.

Wer mit dem Orakel in die Zukunft sehen wollte, sollte zunächst auf sich selbst blicken. Richtig so! Ganz gleich, wo Sie hinwollen, was Sie in Ihrem Leben verändern und welche Ziele Sie erreichen wollen – die Selbsterkenntnis sollte immer der erste Schritt sein. Aber der Blick in den Spiegel der Selbsterkenntnis ist gar nicht so einfach! Coach Anke Fehring gibt daher hier fünf Tipps, wie Sie sich selbst erkennen – und was Sie daraus machen können.

1 Erkenne Deine Stärken!

Leider sind wir meist darauf „trainiert", unsere Schwächen und Schattenseiten klarer zu sehen als unsere Stärken. Das liegt unter anderem daran, dass wir unsere Stärken oft gar nicht als Stärken wahrnehmen! Offen auf Menschen zugehen? Ordnung halten? Strukturen erkennen und optimieren? Verantwortung übernehmen? Sich in Kollegen einfühlen? Haushalt, Job, Familie organisieren? Stark verhandeln? Konfrontationen aushalten? Texte schreiben? Oft sind die Eigenschaften und Fähigkeiten, die uns normal und alltäglich erscheinen, genau die Dinge, die uns als Persönlichkeit ausmachen und positiv von anderen abheben.

Selbstcoaching: Auf welche Ihrer Eigenschaften und Fähigkeiten können Sie sich immer verlassen? Suchen Sie sich eine Person aus Ihrem engsten Umfeld aus und sprechen Sie drei bis fünf Minuten nur in den höchsten Tönen von sich selbst. Das fühlt sich anfänglich seltsam an, ist aber eine tolle Übung!

2 Erkenne Deine Herausforderungen!

Erst die gute Nachricht: Jeder Mensch hat Eigenschaften, die ihr/ihm immer und immer wieder im Weg stehen. Auch die scheinbar erfolgreichsten und tollsten Menschen dieser Welt laufen wieder und wieder gegen dieselben Wände. Sie streiten zu viel oder zu wenig, sie sind zu ehrgeizig oder zu träge, sie über- oder unterfordern sich, sie brauchen sehr lange für Entscheidungen oder entscheiden zu impulsiv, sie sind zu zielstrebig oder verlieren sich in Optionen. Unsere Aufgabe besteht nicht darin, alle Schwächen und Herausforderungen in uns zu bekämpfen und für immer hinter uns zu lassen, sondern sie zunächst bewusst wahrzunehmen. **Selbstcoaching:** Was ist eine typische Herausforderung Ihrer Persönlichkeit? Eine Eigenschaft, die Sie als Hindernis erkennen, die Sie herausfordert? Wie und bei was steht sie Ihnen konkret im Weg?

3 Erkenne Dein Entwicklungspotenzial!

Sobald Sie wissen, in welche Falle Sie typischerweise tappen, haben Sie die Chance, Ihren Fuß beim nächsten Mal einen kleinen Schritt neben diese Falle zu setzen und auszuprobieren, wie sich das anfühlt. Wenn Sie sich schwertun, schnelle Entscheidungen zu fällen, dann machen Sie es mal bewusst anders: Treffen Sie die nächste größere Entscheidung schneller und impulsiver! Oder versuchen Sie, sich bei einer Konfrontation mit Ihren Kollegen stärker in deren Position hineinzufühlen. Oder sagen Sie klar Nein, ohne sich zu rechtfertigen, falls Ihnen das normalerweise schwerfällt. **Selbstcoaching:** Über uns hinauszuwachsen bedeutet nicht, dass wir ab sofort ohne Schwächen herumlaufen. Persönliches Wachstum passiert in kleinen Schritten. Probieren Sie es aus!

Anke Fehring (38), Coach und Trainerin mit Schwerpunkt Selbstmanagement, Um- und Neuorientierung. Foto: Tanja Wesel

4 Erkenne Deine Wünsche!

Vielleicht haben Sie den ersten Teil von Harry Potter (J.K. Rowling: „Stein der Weisen") gelesen oder gesehen? Hier geht es um einen wichtigen Spiegel, den Spiegel „Nerhegeb". Wer dort hinein blickt, sieht, was das eigene Herz begehrt. Genau diese Erkenntnis ist es, die uns motivieren kann, über uns hinauszuwachsen. Unsere tiefsten Wünsche und Bedürfnisse sind unser Warum und geben uns Orientierung für unseren Lebensweg und den Mut, unsere Komfortzone zu verlassen.

Selbstcoaching: Stellen Sie sich vor, Sie blicken in einen schönen, großen Zauberspiegel und sehen sich selbst in Ihrem glücklichsten Moment – vor Freude strahlend und das Herz frei von Sorgen. Was würden Sie dort sehen? Wo wären Sie? Mit wem wären Sie dort? Und was machen Sie?

5 Erkenne Dich selbst – immer wieder!

Warum ist Selbsterkenntnis überhaupt so schwer, obwohl wir uns schon viele Jahrzehnte selbst kennen? Warum erfordert es immer wieder Mut, Ehrlichkeit und auch Geschick, in den Spiegel zu blicken? Eben deshalb: Weil wir uns schon so lange kennen!

Denken Sie an die Menschen, die Sie schon aus Ihrer Kindheit kennen. An Ihre Geschwister zum Beispiel. Wie genau schauen Sie bei denen noch hin? Wann haben Sie Ihr Bild von diesen Personen das letzte Mal angepasst?

Wir müssen uns Bilder von Menschen machen, um mit ihnen umzugehen. Und das machen wir (leider) auch mit uns selbst. Wir erzählen uns Geschichten über uns selbst. Über unsere Stärken und unsere Schwächen, über unsere Herausforderungen, Wünsche und Ziele. Und oft merken wir gar nicht, dass das alte Geschichten und Bilder sind, die nicht mehr wahr sind oder vielleicht nie wahr waren!

Selbstcoaching: Trauen Sie sich, genau hineinzusehen in Ihren Spiegel! Sie werden (immer wieder) überrascht sein, was Sie dort an Potenzial entdecken, welche Stärken Sie noch bewusster nutzen und ausbauen können – und welche Hindernisse Sie überwinden werden, sobald Sie Ihre tiefsten Wünsche erkennen!

So üben Sie den „Blick in den Spiegel"!

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und reflektieren Sie Ihre typischsten Eigenschaften! Mit welchen drei Eigenschaften würden Sie sich selbst beschreiben? Zum Beispiel: hilfsbereit, gerecht, loyal, pflichtbewusst, diplomatisch, ehrgeizig, unabhängig, zielorientiert, idealistisch, wissbegierig, authentisch, emotional, empathisch, konsequent... (einen strukturierten Typen-Test finden Sie unter **www.ankefehring.com/welcher-typ-bist-du**).

Mit welchen drei Eigenschaften würden andere Sie beschreiben? Fragen Sie sie! Welche Eigenschaften haben Sie schon als Kind ausgemacht? Fragen Sie Ihre Familie!

Welche dieser Eigenschaften gehören zu Ihren größten Stärken? Was sind die positiven Seiten dieser Eigenschaften? Und welche Ihrer Eigenschaften stehen Ihnen immer wieder im Weg? Zum Beispiel in der Kommunikation mit anderen oder beim Erreichen Ihrer Ziele? Angenommen, Sie wachen morgen früh auf, gehen aus dem Haus und lassen eine hinderliche Eigenschaft hinter sich. Was machen Sie dann anders? Was kann sich verändern? Wie wachsen Sie über sich hinaus?

Anke Fehrings Buch „30 Minuten. Persönliches Wachstum", erschienen im Gabal Verlag (€ 8,90).