



Südostschweizjobs.ch
Arbeiten in der Region



Ziele sind Magnete – wenn sie mit Bedacht definiert werden

Ziele können Zugkraft entwickeln. Sie zeigen die Richtung an und bringen Menschen in Bewegung. Nur führen längst nicht alle Ziele zur gewünschten Aktivität. Wie gelingt es, sich Ziele so zu setzen und sie so zu formulieren, dass sie motivieren, aktivieren und ihre Realisierung auch wirklich gelingt? von Sina Bardill



Gut gezielt ist halb getroffen.

Bild: zvg

Die Zielvereinbarung, die heute für die meisten Angestellten zum Normalfall geworden ist, wird oft den aktuellen Erkenntnissen der Zielpsychologie nicht gerecht. Damit bleibt die Planung formalistisch, statt zu guten Entwicklungen beizutragen.

Warum Smart-Ziele oft zu kurz greifen

Der Begriff Smart steht in etwa für spezifisch/eindeutig, messbar, attraktiv/akzeptiert, realistisch und terminiert. Ziele, welche Smart-Kriterien erfüllen, sind in der Arbeitswelt weit verbreitet. Empirische Forschungen sagen: Wenn es um einfache und abgegrenzte Aufgaben geht, erhöht diese Art von Zielsetzung die Erfolgsrate. So lassen sich etwa Stückzahlen in der Produktion oder die Anzahl von Kundenkontakten im Telefonmarketing steigern (wenn auch nicht unbegrenzt).

Sobald jedoch die Aufgaben komplexer werden und nicht mehr nur von der Aktivität einer einzelnen Person abhängen, wird es schwieriger. Und dies ist in den meisten Dienstleistungsbereichen der Fall. Ein Beispiel: Der genaue Ab-

lauf eines Besuchs der Spitexfachfrau bei einem Patienten beinhaltet eine ganze Reihe von nicht beeinflussbaren Faktoren. Sehr vieles ist in diesen Bereichen nicht eindeutig der ausführenden Person zuzuordnen und auch nicht einfach messbar.

Was Gefühle mit Zielen zu tun haben

Hinzu kommt: Smart wird allzu oft auf die Adjektive konkret und überprüfbar reduziert. Wie ist es aber mit attraktiv/akzeptiert? Ziele können dann Zug entwickeln, wenn sie erstrebenswert erscheinen, wenn ihr Erreichen Freude macht, wenn sie mit guten Gefühlen verbunden sind. Erst dann, wenn nicht nur der bewusste Verstand zu einer Zielsetzung ja sagt, sondern auch das (meist unbewusste) Lust-Unlust-System überzeugt werden kann, kommt Energie ins Spiel. Dies wird in den meisten Zielvereinbarungen viel zu wenig berücksichtigt. Und dasselbe gilt auch im privaten Feld: Verhaltensänderungen (etwa der klassische Vorsatz mehr Sport zu treiben oder ein paar Kilos abzunehmen) haben dann eine Chance, wenn es gelingt, sie mit guten Gefühlen zu verbinden.

Mentales Kontrastieren

Und auch damit ist es noch nicht getan. Damit angestrebte Ziele nicht Träume bleiben, braucht es die Auseinandersetzung mit möglichen Hindernissen. Gabriele Oettingen hat in ihrer langjährigen Forschung zeigen können: Nach der Zielfindung genau wahrnehmen, wo die Schwierigkeiten bei der Umsetzung liegen könnten und planen, wie man denkt, darauf zu reagieren – das wirkt. Sie nennt diese imaginative Arbeit mentales Kontrastieren: in Gedanken das Ziel und die möglichen Hindernisse aufeinander treffen lassen und konkrete Strategien zur Überwindung von Barrieren entwickeln. Wenn diese Erkenntnisse der Zielpsychologie in Mitarbeitergesprächen und auch in persönlichen Zielsetzungen berücksichtigt werden, gelingt mehr.

Über die Autorin: Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO und arbeitet seit 2003 in ihrer eigenen Praxis. Telefon 081 651 50 43 www.gestaltungs-raum.ch

Arbeiten in der Region

KÜNG pluskom

Die Churer Kommunikationsagentur mit der persönlichen Beratung sucht per sofort oder nach Vereinbarung eine(n)

Projektassistent/-in 80 bis 100%

Wir konzeptionieren Massnahmen und setzen sie um. Der Kunde steht im Mittelpunkt. Wir begleiten und entwickeln spannende Projekte im Kanton Graubünden. Wir denken und kommunizieren integriert. Unser Schwerpunkt ist die PR.

Sie übernehmen die Projektassistenz für den Firmeninhaber, leiten Projekte selbstständig und sind Ansprechpartner/-in für unsere Kunden. Ausserdem sind Sie verantwortlich für Büroorganisation und Administration.

Sehen Sie auf www.pluskom.ch/job, ob Ihr Profil passt.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



LÜCHINGER

METALL • GLAS • TÜR & TOR

Seit 1966 stehen wir für die Erfüllung höchster Ansprüche an Ästhetik, Qualität und Funktionalität. Für den weiteren Ausbau unseres Teams mit Standort Chur suchen wir einen interessierten und engagierten

Projektleiter/Technischer Verkäufer Torbau

Ihre Hauptaufgaben: Verkauf von Türen, Garagen- und Industrietoranlagen für die private Bauherrschafft wie auch für die Industrie. Als Projektleiter beraten Sie Architekten, Bauleiter, Generalunternehmer sowie Kunden über den optimalen Einsatz der Produkte. Sie sind verantwortlich für die gesamte Auftragsabwicklung und agieren mit viel Selbständigkeit und fachlicher Kompetenz. Ihr Einsatz ist hauptsächlich im Bündnerland.

Unsere Anforderungen: Sie sind eine technisch versierte und engagierte Persönlichkeit mit Verkauf- und Verhandlungsgeschick. Idealerweise verfügen Sie über eine abgeschlossene Ausbildung in der Baubranche mit technischer oder kaufmännischer Weiterbildung oder entsprechender Berufserfahrung.

Interessiert? Dann senden Sie uns Ihre vollständige Bewerbung umgehend per Post oder E-Mail an bl@luechinger-metallbau.ch. Für Fragen und Auskünfte steht Ihnen Brigitte Lüchinger, 071 757 10 13, gerne zur Verfügung.

www.luechinger-metallbau.ch

CAD-ZEICHNER/IN

DURCHSTARTEN

SOFORT UND 100%

was sie dafür brauchen

- idealerweise ausbildung als hochbauzeichner/in
- einige jahre praxiserfahrung
- kreativität

ihre herausforderungen

- vorprojekt-/projektpläne erstellen
- installationspläne (für sanitär/elektriker/kälte)
- produktions-/detailpläne
- administrative aufgaben (offertenerstellung für projektpläne, korrespondenz mit unternehmern/architekten)

ihr arbeitgeber

wir sind professionell in der planung, qualitativ hochstehend in der fabrikation und erstklassig im service. wir sind jung und innovativ und wir fördern unsere mitarbeiter. erfahren sie mehr über uns auf www.alig.gr

ihre bewerbung

sie möchten zu unserem team dazustossen? dann senden sie ihre unterlagen an: alig.grosskuechen.ag, michèle lüdi, st. margrethenstrasse 17a, 7000 chur, luedi@alig.gr 081 300 39 39, www.alig.gr



made in graubünden

alig grosskuechen

Für unser kleines Team in eine kieferorthopädische Praxis in Chur suchen wir nach Vereinbarung eine

Prophylaxe- oder Dentalassistentin (60-100%).

Sie sind motiviert, geschickt und haben eine hohe Eigeninitiative? Verfügen Sie über etwas Berufserfahrung oder haben sogar schon im Bereich Kieferorthopädie gearbeitet? Dann senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

Dr. med. dent. Lothar Steffens, Hartbertstrasse 18, 7000 Chur

Gesucht per März/April 2016 oder nach Vereinbarung

Dentalhygienikerin oder Prophylaxe-Assistentin 80-100%

in Allgemeinpraxis mit familiärer Atmosphäre.

Gerne erwarten wir Ihre Kontaktaufnahme unter:

Dr. med. dent. Markus Risch
Rigastrasse 9, 7000 Chur
Telefon 081 253 53 50