

## Press release

### HHL Leipzig Graduate School of Management MBA Volker Stößel

01/08/2016

<http://idw-online.de/en/news644101>

Miscellaneous scientific news/publications, Transfer of Science or Research  
Economics / business administration, Psychology  
transregional, national



## Karriereziele 2016: Von inneren Saboteuren und Erfolgen

### Wie Sie auch hochgesteckte Karriereziele erreichen

Sabine Mey ist sich sicher: „Ich möchte 2016 ein Spracheninstitut eröffnen.“ Gerade bei ambitionierten Zielen fangen jedoch häufig die Selbstzweifel an. „Werde ich das Ziel jemals erreichen?“ fragt sich die 29jährige Linguistin. Martina Beermann, Leiterin des Karriereservice an der HHL Leipzig Graduate School of Management, rät: „In solchen Situationen ist es sinnvoll, sich möglichst konkret in das Bild hineinzubegeben und wichtig auch zu visualisiert, was mit dem Ziel alles Positive verbunden ist“. Im Fall von Sabine Mey könnte dies beispielsweise die Freiheit als Unternehmerin, das angestrebte Wachstum oder der Bekanntheitsgrad, den man aufbaut, sein. „Mit diesem ersten Schritt nimmt man gedanklich das Erreichen des Zieles vorweg“, so die Karriereexpertin. Durch die Visualisierung, die man sich gut sichtbar im Büro aufhängen kann, erhält man laut Martina Beermann den notwendigen „Drive“ für die Zielerreichung und bleibt besser auf das Ziel fokussiert.

Hindernisse? Immer bereits gedanklich vorwegnehmen

Wichtig sei laut der zertifizierten Prozessberaterin Martina Beermann auch eine Rückwärtsplanung. Konkret sollte hier das Datum oder Zeiträume festgelegt werden, zu denen man etwas erreicht haben möchte. Aufgrund vielfach unvorhergesehener Änderungen rät sie: „Bei der Erreichung von Karriereziele sprechen wir günstigstenfalls über einen Zeitraum von zwei Jahren.“ Auch die Rückwärtsplanung sollte visualisiert werden und Meilensteine enthalten. Wichtig hierbei sei es, dass auch eventuelle Hürden bei der Zielerreichung bereits ganz konkret gedanklich vorweg genommen würden. „Bei der Suche nach kreativen Lösungen für die Beseitigung möglicher Hindernisse auf dem Weg zum Karriereziel helfen Brainstormings in einer Gruppe“, weiß Martina Beermann. Hürden bei der Zielerreichung können auch „innere Saboteure“ sein. Als Beispiel nennt die Diplom-Psychologin Reaktionen aus der eigenen Familie. „Es wird nirgends so viel reingeredet wie bei der Berufswahl. Gerade beim Thema Beruf und Karriere wirken die spezifische Historie und Erwartungen der eigenen Familie. Dessen Familie beispielsweise aus dem Handwerk kommt, muss sich den Spruch anhören ‚Handwerk hat goldenen Boden‘. Die Angst der Familie besteht darin, dass sich derjenige zu sehr aus dem tradierten Berufsbild entfernt.“ Sind jedoch nun Karriereziele gefasst, die nicht der Familienhistorie entsprechen, kann es sein, dass man unbewusst mit Stimmen zu kämpfen hat, die einem das Ziel ausreden möchten. Zur Überwindung dieser Hindernisse rät Martina Beermann, sich die aus der Familie kommenden Sprüche zu vergegenwärtigen und sich zu fragen, wovor sie einen nicht nur bewahrt sondern auch gebremst haben. Dann gilt es, einen eigenen Wahlspruch dagegen zu setzen und sich von dem negativen Glaubenssatz zu verabschieden.

Anderen von eigenen Karrierezielen erzählen

Zur Bekämpfung „innerer Saboteure“ schlägt die Karriere-Expertin zudem Tandem-Partner vor, das sind Personen, denen man vertraut, und mit denen man sich regelmäßig austauschen kann. „Gerade wenn es um Karriereziele geht, die zumeist hohe Ziele sind, überkommt Frauen wie auch Männern häufig die Angst“, sagt Martina Beermann. Wenn man sich dann mit einem Partner oder in einer kleinen Gruppe austauschen kann, wirke das angstreduzierend.

Ab dem Punkt, wo die Entscheidung für das neue Karriereziel getroffen wurde, sollte man laut der Karriere-Expertin auch anderen davon erzählen. Grund: Das „Self-Commitment“ verleiht Stärke.

Martina Beermann rät Sabine Mey zudem, ein Erfolgstagebuch zu führen: „Gerade in der Rücksicht fällt einem positiv auf, was man alles erreicht hat.“

Tipps für die Erreichung von Karrierezielen 2016:

- Ziele visualisieren
- Rückwärtsplanung erstellen
- Lösungen für die Beseitigung von Hindernissen finden
- Positive Glaubenssätze entwickeln
- Tandem-Partner suchen
- Erfolgstagebuch führen

Die HHL Leipzig Graduate School of Management

Die HHL ist eine universitäre Einrichtung und zählt zu den führenden internationalen Business Schools. Ziel der ältesten betriebswirtschaftlichen Hochschule im deutschsprachigen Raum ist die Ausbildung leistungsfähiger, verantwortungsbewusster und unternehmerisch denkender Führungspersönlichkeiten. Die HHL zeichnet sich aus durch exzellente Lehre, klare Forschungsorientierung und praxisnahen Transfer sowie hervorragenden Service für ihre Studierenden. Das Studienangebot umfasst Voll- und Teilzeit-Master in Management- sowie MBA-Programme, ein Promotionsstudium sowie Executive Education. In dem vom Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft und dem Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) herausgegebenen Ranking „Gründungsradar“ erreicht die HHL einen der drei ersten Plätze für die besten Gründerhochschulen in Deutschland. Laut der Financial Times liegt die HHL im Bereich Entrepreneurship innerhalb des M.Sc.- sowie des EMBA-Programms national auf Platz 1 bzw. global unter den Top 5. Die HHL ist akkreditiert durch AACSB International. [www.hhl.de](http://www.hhl.de)

URL for press release: <http://www.hhl.de>



Diplom-Psychologin Martina Beermann, Leiterin des Karriereservice an der HHL Leipzig Graduate School of Management. Quelle: HHL.