

SO-JOB

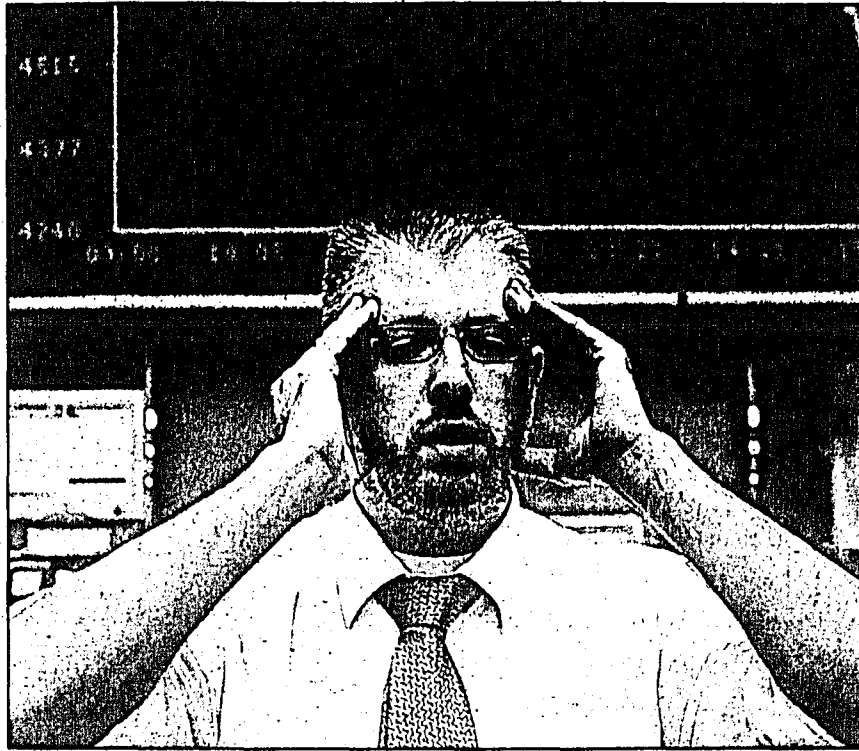
Stellenmarkt
DIE SÜDOSTSCHWEIZ

Positives Denken macht nicht krank!

Fast kein Wort ist so abgenutzt und wird so oft falsch interpretiert wie das Wort Motivation. Nach Duden heisst Motivation: «Die Beweggründe, die das Handeln eines Menschen bestimmen.» Das wäre so zu verstehen: «Wenn ich motiviert bin, habe ich genügend Beweggründe, etwas zu tun, bin ich hingegen nicht oder zu wenig motiviert, fehlen mir diese Beweggründe.»

Das heutige Angebot an Motivationsveranstaltungen bietet jedoch keine Beweggründe, sondern fördert die Lust, etwas zu tun. Motivationstrainer, die ganze Hallen füllen und Zuhörer zum Schreien bringen, bringen als einzigen Beweggrund: «Du kannst alles!» Sie nennen das «positives Denken». Kein Wunder, dass so etwas nicht funktioniert.

Wir haben die Tendenz, Befürchtungen zu haben, wenn wir in die Zukunft schauen. Schauen wir zurück, denken wir eher positiv. Schauen wir hingegen in die Zukunft, denken wir eher negativ. Wir haben allerlei Befürchtungen, dieses und jenes könnte schief gehen. Bedenken tauchen auf



Positives Denken ist: «Ich probiere es jetzt einmal, es wird bestimmt funktionieren!» Es funktioniert meistens.

Bild Keystone

wie: «Welche Probleme kommen auf mich zu?», «Es wird bestimmt nicht leicht». Solche Gedanken sind alltäglich. Sie sind negativ. Und die projizieren und provozieren das Negative. Positives Denken ist umgekehrt. «Es wird bestimmt gut gehen!», «Ich werde Erfolg haben». Das sind positive Gedanken. Sie projizieren den Erfolg.

Kennen Sie den amerikanischen Ausdruck Self-fulfilling-prophecy? (So wie ich denke, dass es sein wird, ist es dann auch.) Ein negatives Denken zu haben bedeutet automatisch eine negative Ausstrahlung. Damit gehen die Türen überall zu. Niemand empfindet eine ängstliche, problembehaftete und Schwarz sehende Person als

sympathisch. Optimisten hingegen sind sympathisch. Sie haben eine positive Ausstrahlung. Und das Erstaunliche ist: Das meiste gelingt ihnen.

Es erfordert viel innere Energie, an Negatives zu denken, denn es werden unweigerlich negative Gefühle wach. Man kann sich doch unmöglich freuen, wenn man an kommende, mögliche Probleme denkt! Im Gegenteil: Man ist besorgt, macht sich verrückt mit Ängsten aller Art. Das ist selbstverzehrend. Besonders, wenn diese Ängste unberechtigt sind, ist der Aufwand vergeblich. Viel besser ist es, vertrauensvoll in die Zukunft zu blicken, Neues anzupacken, aktiv zu werden und voranzutreiben.

Zuerst muss ich mich immer fragen: «Kann ich das, ist es realistisch?» Diese Einschätzung muss sein. Damit werden Ziele und Pläne abgewogen, wie chancenreich sie sind. Eine objektive Chancenbewertung kann ohne grosse Emotionen gemacht werden. Man vergleicht Aufwand und Ertrag, Investition mit möglichem Gewinn, Vorteile mit Nachteilen, Einsatz mit möglichem Erfolg. Ist alles abgewogen, kann das positive Denken einsetzen.

Damit werden gute Gefühle erzeugt, die wiederum Energie freisetzen. So sind wir motiviert, und zwar realistisch motiviert. Wenn Selbstvertrauen und

Zuversicht hinzukommen, sind die idealen Voraussetzungen geschaffen, erfolgreich zu sein.

Viele Menschen trauen sich nicht, etwas Neues auszuprobieren. Sie machen nicht den ersten Schritt. Es könnte ja schiefgehen. Was dann? Meistens zeigt sich: Das Schlimmste, was passieren könnte, ist gar nicht so schlimm. Warum also nicht drauflosgehen? Soll ich dieses oder jenes tun? Oder ist es zu riskant? Bei eher alltäglichen Angelegenheiten sind diese Überlegungen meistens ein Grund, das nicht zu tun, was ich im Grund tun wollte.

Positives Denken ist: «Ich probiere es jetzt einmal, es wird bestimmt funktionieren!» Es funktioniert meistens. Das macht Mut, wieder einen Schritt weiterzugehen. Und wieder funktioniert es. So komme ich vorwärts. Nein, das ist keine Seifenblasenmotivation. Dieses positive Denken macht nicht krank. Man bedauert die vielen verpassten Chancen und Gelegenheiten und ärgert sich zunehmend. Ärger macht krank. Hören wir auf mit Jammern, Zögern und Zaudern und brechen wir mutig auf zu neuen Ufern!

Harry Holzheu, Unternehmensberater für Führungskommunikation, 8038 Zürich
Tel. 01 481 88 54, E-Mail: harry@holzheu.ch
Internet: www.harryholzheu.ch

EMS - POLYMERE WERKSTOFFE,
FEINCHEMIKALIEN, ENGINEERING
EMS-GRIVORY ist ein international erfolgreicher Spezialist in der Herstellung von technischen Thermoplasten.

Das Qualitätsmanagement-System unseres Unternehmensbereiches entspricht der internationalen Norm ISO 9001 und dem amerikanischen Automobil-Regelwerk QS 9000. Es ist von der SQS zertifiziert und besitzt Gültigkeit für unsere Standorte in der Schweiz, Deutschland und USA.

Zur Ergänzung und Verstärkung unseres **Qualitätsmanagement-Teams** in Domat/Ems suchen wir einen (Dame oder Herrn)

Chemiker

oder

Werkstoffingenieur

Die Hauptaufgaben umfassen:

- Ständige Verbesserung der Prozesse unseres Qualitätsmanagement-Systems
- Vertiefung und Verbesserung sinnvoller Qualitätstechniken wie Statistische Prozesskontrolle (SPC), Fehler-Möglichkeiten- und Einfluss-Analysen (FMEA) und Prüfmittelfähigkeitsuntersuchungen (MSA)
- Einführung neuer Methoden zur Beurteilung der Produktequalität
- Bearbeitung von Qualitätsvereinbarungen mit unseren Kunden sowie Kundenbeurteilungen

Sie arbeiten eng mit den verschiedenen Abteilungen (Produktion, F+E, Marketing/Verkauf etc.) unserer Standorte zusammen.

Diese anspruchsvolle Tätigkeit setzt ein abgeschlossenes Fachhochschul-Studium oder eine analoge Ausbildung voraus. Sie haben Kenntnisse auf dem Gebiet des Qualitätsmanagements, beherrschen die englische Sprache und verfügen von Vorteil über französische Grundkenntnisse.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen Herr Dr. J.J. Linster (Direktwahl +41 (0)81 632 71 89) jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an Herrn H.R. Zindel, Personalabteilung (Direktwahl +41 (0)81 632 72 66).

EMS

EMS-GRIVORY CH-7013 Domat/Ems
a unit of EMS-CHEMIE AG
www.emsgrivory.com

DISENTIS

Sommer- und Wintersportort

Zur Ergänzung meines Teams suche ich eine junge, freundliche, Initiative, vielseitig Interessierte

med. Praxisassistentin
(80-100%)

In lebhafte rheumatologisch-allgemeinmed. Arztpraxis.

Eintritt: September 2002
oder nach Vereinbarung

Auf Ihre Bewerbung freut sich:

Dr. med. Marcus Huonder
FMH Rheumatologie
Via Dulezl 215
7180 Disentis/Mustér
Tel. 081 920 32 32, Fax 081 920 32 34
E-mail: huonderflury@bluewin.ch

job-online.ch

Dr. beschi Klick
für a guati Schtell.

NEU
auch im Gesundheitswesen
und der Öffentlichen Verwaltung.

Betriebsökonom HWW/FH

35, mehrjährige Praxis im Bank- u. Rev.-Bereich sucht neue berufliche Herausforderung im Raum **Sarganserland/Rheintal/Chur**.
Angebote unter Chiffre Z 513-312220, an Südostschweiz Publicitas AG, Postfach, 7001 Chur.



vielseitig

Der Bereich Postauto fährt jährlich 94 Millionen Kundinnen und Kunden sicher und zuverlässig ans Ziel und leistet damit einen Beitrag zur Umwelt. Diese Dienstleistung stellt einen wichtigen Pfeiler im regionalen Personenverkehr wie auch im Tourismusbereich der Schweiz dar.

Marketing-/ Verkehrsplanungsassistent/in

Ihr Verantwortungsbereich: Marketing: Sie bearbeiten Anfragen und Reservationen aus aller Welt, betreuen unser Medienarchiv und beantworten Kundenanliegen unserer Fahrgäste. Sie formulieren Werbetexte, gestalten Inserate und Flugblätter. Verkehrsplanung: Sie beschaffen Grundlagen wie z.B. Frequenzerhebungen, analysieren diese, zeichnen Linipläne und erstellen Fahrpläne als Basis für einen optimalen Betriebsablauf.

Ihr Profil: Kaufmännische Grundausbildung oder technische Zeichnerlehre, von Vorteil mit Erfahrung in beiden Bereichen. Sie sind kommunikativ, sprachgewandt (D/E/I) und kreativ. Zu Ihren Stärken gehören Teamfähigkeit, Zuverlässigkeit, gute EDV-Kenntnisse und Kostenbewusstsein.

Wir bieten: Eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit in einem jungen aufgestellten Team mit attraktiven Anstellungsbedingungen und einer leistungsgerechten Entlohnung.

Ihr nächster Schritt: Für Auskünfte stehen Ihnen Herr Philipp Böhler, Leiter Marketing, Regionales Postautozentrum Chur (Tel.081/256'31'79) oder Herr Ettore Raguth Tschanner, Personalverantwortlicher Postauto Region Ost (Tel. 081 256 32 78) gerne zur Verfügung. Ihre Anmeldung richten Sie bitte an: Die Schweizerische Post, Postauto Region Ost, Service Center Personal, Postfach, 7001 Chur www.post.ch/jobs

Postauto **DIE POST**