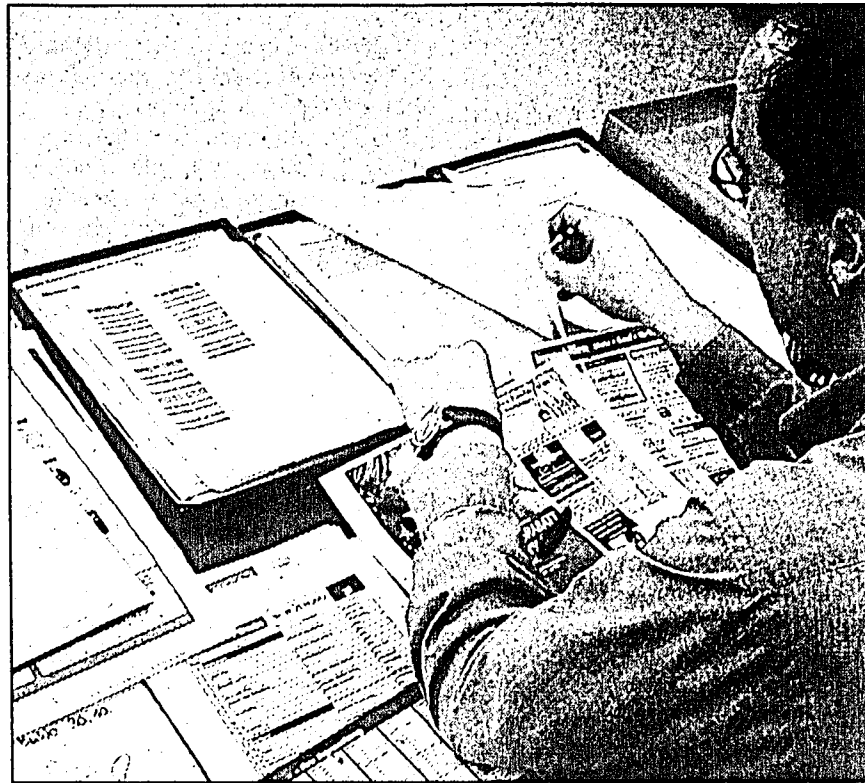


Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wir alle schieben gelegentlich Dinge auf, zu denen wir keine Lust haben oder von denen wir uns fürchten. Über dieses alltägliche Herausschieben werden Sie sich nicht beunruhigen, es ist kein Problem für Sie. Aufschieben kann sogar Vorteil haben: Last-Minute-Flieger reisen zu günstigeren Preisen.



Hier geht es aber um die Art von Aufschieben, die kein Vergnügen ist und kaum einen Gewinn abwirft. Sie geht einher mit Angst und Scham, dem Gefühl, sich nicht kontrollieren zu können, und sie verursacht Leid. Die Betroffenen erleben sich als Aufschieber, die wichtige Projekte auf die lange Bank schieben und Entscheidungen vermeiden. Verantwortlich dafür sind innere Einstellungen, Überzeugungen und eingeschliffene Gewohnheiten, die in vielen Lebenssituationen dazu führen, dass Probleme nicht wirklich angepackt werden.

Was heisst Aufschieben?

Aufschieben bedeutet: Sie vermeiden es, sich einer Aufgabe, die erledigt werden muss, konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen.

Viele Menschen haben die Gewohnheit, Arbeiten auf morgen zu schieben anstatt sie schon heute zu erledigen.

Bild SO

Sie schieben die Angelegenheit vor sich her und erledigen stattdessen andere, weniger wichtige Dinge. Aufschieben geht einher mit Gedanken wie: Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin – Ich fange morgen an – Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll – Ich habe doch noch

jede Menge Zeit – Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also mache ich es später.

Wie häufig ist Aufschieben?

Bei Umfragen in den USA geben 40% aller Befragten an, dass ihnen wegen ihres Aufschiebens schon ein-

mal Nachteile entstanden sind, 25% leiden unter wiederkehrendem Aufschieben, dem sie hilflos gegenüberstehen. Bei Studierenden schätzt man, dass 70% aufschieben, unter denen ebenfalls 25% chronisch harte Aufschieber sind.

Wie erklärt man das Aufschieben?

Als erlernte schlechte Gewohnheit, die durch Belohnungen verstärkt worden ist, insbesondere durch kurzfristige Spannungserleichterung. Als Symptom einer tiefer liegenden konfliktbedingten, neurotischen Störung. Als stabiles Merkmal der Persönlichkeit oder von dauerhaften Persönlichkeitsstörungen.

Was können Sie dagegen tun?

Machen Sie eine Liste von all dem, was Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei Ihre Vergnügungen und Ihre Freizeit nicht!


Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten – Legen Sie Ihre eigenen Ziele, Werte und Prioritäten fest – Setzen Sie sich realistische Ziele – Schreiben Sie das alles auf! – Identifizieren Sie Ihre zugrunde liegenden Konflikte wie z. B. Angst, Ärger, Perfektionismus sowie Ihre irrationalen Einstellungen wie die, dass Ihre Aufgaben zu hart seien,

dass ein Scheitern eine Katastrophe wäre etc. – Bekämpfen Sie Ihre irrationalen Einstellungen, denken Sie vernünftiger und legen Sie sich realitätsgerechtere Auffassungen zu – Prüfen Sie, ob Sie trotz Ihrer gegenwärtigen Konflikte und Einstellungen eine Chance haben, Ihre Vorhaben erfolgreich zu bewältigen – Prüfen Sie, ob Ihre aufgeschobenen Vorhaben genügend mit Ihren Zielen und Werten übereinstimmen. Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind, und geben Sie die anderen auf.

Planen Sie, wie Sie Ihre Ziele in kleinen Schritten und Etappen erreichen können – Schätzen Sie den Zeitaufwand, bis Sie Ihr Projekt erledigt haben werden, und verdoppeln Sie dann die veranschlagte Zeit – Legen Sie Belohnungen für Erfolge fest und belohnen Sie sich für jeden Schritt.

Miki Gosztonyi, Erwachsenenbildner, hat langjährige Seminarerfahrung sowohl im Persönlichkeitsentwicklungs- wie auch im EDV-Bereich. Er führt ab 28. Oktober 2002 eine Abend-Seminarreihe zum Thema Zeit-Management durch. Anmeldung unter SIGMAL Kommunikation + Training, Tegia da Girintsché, 7404 Feldis Tel. 081 630 11 40, <http://www.sigmal.ch>

lie-comtel



Wir sind ein aufstrebendes Telekommunikationsunternehmen im Fürstentum Liechtenstein. Über das von uns betriebene breitbandige CATV-Netz werden neben den Radio-/TV-Programmen und dem schnellen Kabelinternet-Zugang zukünftig auch weitere Multimedia- und Mehrwertdienste angeboten. Wir verfügen zudem über eine unabhängige «Carrier Rated»-Daten-Infrastruktur. Kurzum, wir sind stolz darauf, unseren Kunden zukunftsorientierte und attraktive Kommunikationslösungen und InternetZugänge anzubieten.

Account Manager/in

Ihre Aufgaben:

- Mitwirkung bei der Entwicklung der Verkaufsstrategie
- Akquirieren von Geschäftskunden
- selbstständige Betreuung und «Relationship Management» bei den Kunden
- Planung und Abwicklung von nationalen und internationalen Projekten

Ihr Profil:

- technische Grundausbildung (Telematiker oder ähnliche Ausbildung) mit einer kaufmännischen Weiterbildung
- Berufserfahrung im Telekommunikations- oder im Internet-Geschäft
- gute PC-Anwenderkenntnisse im Bereich MS-Office
- Erfahrung im Verkauf (Innen- oder Aussendienst) und Projektmanagement
- gute Englischkenntnisse

Wenn Sie sich durch hohe Eigeninitiative, unternehmerisches Denken, Flexibilität, Teamfähigkeit sowie Systematik und Präzision in der Problemanalyse und -lösung auszeichnen, dann erwartet Sie eine anspruchsvolle Aufgabe im dynamischen Umfeld der Telekommunikation. Fühlen Sie sich angesprochen, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen.

Weitere Auskünfte über diese Tätigkeit gibt Ihnen gerne Jörg Lüchinger, Telefon +423 236 17 47, oder E-Mail: joerg.luechinger@lie-comtel.li

Lie-Comtel AG
Postfach 411
FL-9494 Schaan
T +423 236 17 40
F +423 236 17 43
www.lie-comtel.li

Müntener & Thomas

Bei Personalfragen persönlicher

DIE POLYCONTACT AG

mit Sitz in Chur ist eine mittelgroße, innovative High-Tech-Unternehmung in der Zulieferbranche der Automobilindustrie, die 160 Mitarbeiter beschäftigt. Mit ihren Entwicklungen und Produkten betreibt sie im internationalen Markt eine klare Nischenstrategie und bekleidet in diversen Teilmärkten auch eine ausgezeichnete Position. Zur Verstärkung und Disziplinierung des Entwicklungsteams suchen wir einen

INGENIEUR FH (FEINWERKTECHNIK)

als Mitglied des Kadrs

DIE HAUPTAUFGABEN

Sie übernehmen die technische Produktverantwortung und bilden das Bindeglied zwischen Kundenbetreuer und Produktion bei technischen Rückfragen. Im Weiteren leiten Sie einzelne Entwicklungsprojekte und sind verantwortlich für den technischen Stand der Konstruktion. In dieser Funktion sind Sie direkt dem Leiter Entwicklung unterstellt und arbeiten in einem interdisziplinären Team von 7 Mitarbeitern.

DAS ANFORDERUNGSPROFIL

Damit Sie eine Leaderfunktion übernehmen können, erwarten wir einen Ausbildungshintergrund als Ingenieur FH Feinwerktechnik, Berufspraxis in der Fertigungstechnik und Konstruktion, eine hohes Mass an Team- und Begeisterungsfähigkeit sowie eine lösungsorientierte Arbeitsweise. Kenntnisse der Kunststofftechnologie sind von Vorteil.

DAS ANGEBOT

Es erwartet Sie ein gesundes, innovatives Unternehmen mit interessanten Projekten, dynamischen Prozessen und Freiräumen für Eigeninitiative. Gute Anstellungsbedingungen, eine moderne Führungskultur und Entwicklungsmöglichkeiten runden das Angebot ab.

IHRE KONTAKTPERSON

Interessiert? Dann rufen Sie uns doch einfach unverbindlich an. Gerne besprechen wir mit Ihnen das weitere Vorgehen, oder senden Sie uns Ihr Bewerbungsdossier. Auf Ihre Kontaktnahme oder Ihre detaillierte, schriftliche Bewerbung freuen sich: André Thomas oder Beat Schneckenburger. Für Diskretion und Kompetenz bürgt unser Name.

Müntener & Thomas Personal- und Unternehmensberatung AG
7002 Chur, Hartbertstrasse 9, E-Mail: info.chur@job-online.ch

081 257 15 00

