

Wochenblätter:
Dienstag-Ausgabe: Freitag 14.00 Uhr
Samstag-Ausgabe: Mittwoch 6.00 Uhr
Lichtensteiner Volksblatt, Postfach 193,
FL-9494 Schaan, Telefon 00423 237 51 51
Im Internet abrufbar unter:
www.bazar.ch/so, www.swissclick.ch

SO-JOB

Stellenmarkt
SÜDOSTSCHWEIZ

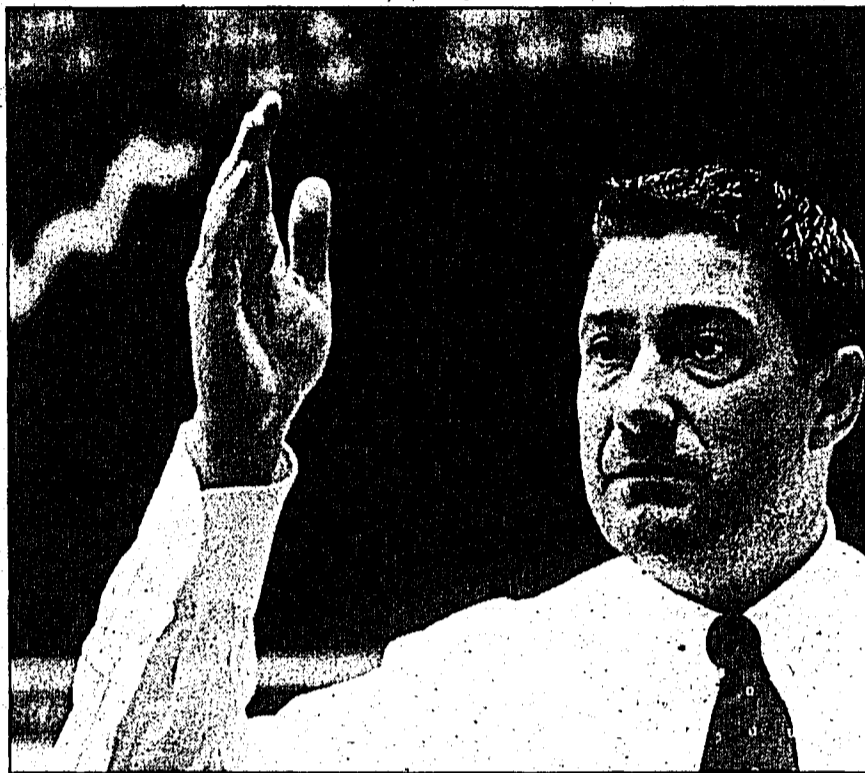
Selbstführung im Leistungsumfeld

Von Führungskräften und Mitarbeitenden verlangt man heute hohe und erfolgreiche Leistung. Leistungsfähigkeit und Leistungswillen werden als selbstverständlich vorausgesetzt; die Messlatte wird beim Leistungserfolg angelegt.

Jeder Einzelne steht unter einem enormen Leistungsdruck. Zugleich sind seine Einflussmöglichkeiten auf die Dynamik des Ganzen beschränkt. Wo findet man Ressourcen, die einem auf dem eigenen Weg dienen? In sich selbst. Persönlichkeitskompetenz, das Wissen und die Fähigkeit, sich selbst optimal durchs Leben zu steuern, gewinnt deshalb stark an Bedeutung. Dazu gehört unter anderem: sich selbst vertrauen, sich auf Wesentliches konzentrieren, klare persönliche Ziele entwickeln und verfolgen, sich entspannen, flexibel denken und handeln, die eigenen Gefühle konstruktiv lenken.

**Wo setzt man an?
Wie geht man vor?**

Man stellt sich selbst Fragen und beginnt, die Antworten in der eigenen Lebensführung umzusetzen. In Bezug



Wer sich selbst erfolgreich führen kann, kann auch andere führen. Bild Keystone

auf körperliches Wohlbefinden zum Beispiel: Wie schätze ich meinen aktuellen Gesundheitszustand ein? Dient meine Ernährung (Essen und Trinken) dem Bedarf meines Körpers? Gönn ich mir angemessene Erholung?

Neben dem körperlichen braucht auch der mentale Bereich Führung. «Monkey mind» spottet die östliche

Weisheit über das Denken: Die Aufmerksamkeit springt ruhelos von einem Gedanken zum nächsten, ganz ähnlich, wie eine Horde Affen im Geäst eines Baumes herumturnt. Um klarer zu werden, lernt man, die eigenen Gedanken zu lenken, beispielsweise mit folgenden Fragen: Welches Ziel strebe ich an? Wie kann ich über diese

Situation auch noch denken? - Wie finde ich innere Ruhe und Gelassenheit?

Selbstführung verbessert auch das Klima der Zusammenarbeit

Ein weiteres Gebiet für Selbstführung ist der emotionale Bereich. Gefühle geben unserem Handeln innere Kraft, doch sie können auch eine Eigendynamik entfachen. Somit besteht hier ein grosser Steuerungsbedarf, um im jeweiligen Kontext Gefühle auf eine konstruktive Art zuzulassen. Lernbereiche mit Hilfe des inneren Dialoges können sein: Wie führe ich mich selbst in einen «guten Energiezustand»? Wie gehe ich mit negativen Gefühlen sinnvoll um? Womit kann ich positive Gefühle in mir wecken?

Dieses Sich-selbst-Fragen setzt einen Prozess des Reflektierens in Gang, eine gezielte Auseinandersetzung mit verschiedenen Facetten der eigenen Persönlichkeit. In meinen Coachings mit CEOs und anderen Führungskräften rege ich diese Selbstreflexion der Klienten an, um ihre Fähigkeit, sich selbst zu führen, zu fördern. Sich selbst führen ist der natürliche Gegenpol zum Einflussnehmen auf andere. Er ist notwendig und kommt im Wirtschaftsalltag oft zu kurz. Oft lassen wir uns erst dann, wenn - vielleicht durch eine Kombina-

tion von fehlendem Leistungserfolg und dem Gefühl von Überforderung - der Druck sehr gross geworden ist, in einen solchen Prozess der Selbstforschung ein und entdecken dabei, dass in allen drei besprochenen Persönlichkeitsbereichen viele Schätze nur darauf warten, gehoben zu werden. Bereits gibt es Untersuchungen, welche aufzeigen, dass ein unbestreitbarer Zusammenhang zwischen der Fähigkeit einer Führungskraft, sich im emotionalen Bereich selbst zu führen - zum Beispiel mit eigenen negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen - und dem finanziellen Resultat der von dieser Führungskraft geleiteten Gruppe besteht! Auch Führung von Mitarbeitenden baut also auf Selbstführung auf. Gekonnte Selbstführung im Leistungsumfeld entlastet daher nicht nur den Einzelnen, sondern verbessert das Klima der Zusammenarbeit und dient somit dem ganzen Unternehmen.

Gion Chresta ist Fachmann für Entwicklungsprozesse in 8942 Oberrieden. Er arbeitet als Coach mit Einzelnen und Teams, berät Unternehmen in der Personalentwicklung und leitet Weiterbildungs-Seminare, in denen Selbstführung einen hohen Stellenwert hat. Telefon 01 720 29 52 gion.chresta@bluewin.ch www.bsa.ch/mitglied/chresta

WR

Werner Rüegg Treuhandbüro - CH-8832 Wollerau

Für unseren Mandanten - ein Industrieunternehmen im Raum Rheintal - suchen wir einen

Heizungsmonteur, Rohrschlosser oder Anlagen- und Apparatebauer

Wir erwarten:

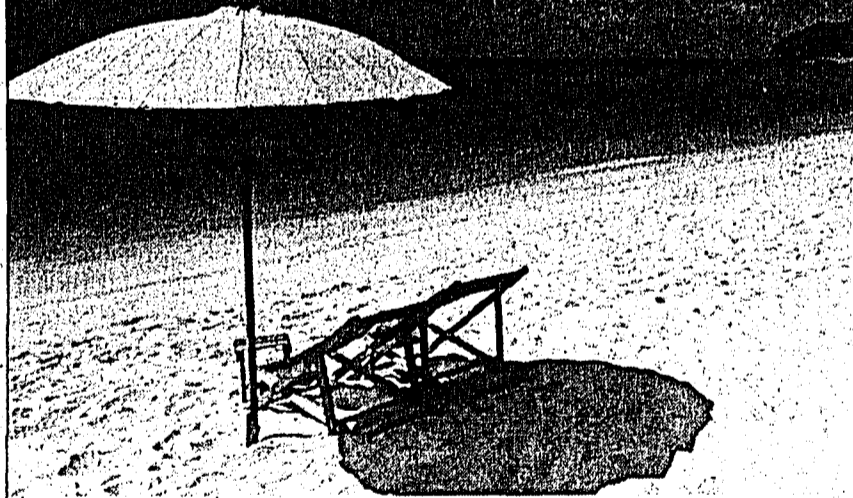
eine flexible, teamfähige Persönlichkeit, 25 bis 40 Jahre jung, welche an herausfordernden und vielseitigen Aufgaben im Bereich Infrastruktur (Unterhalt, Schweisstechnik) interessiert ist. Sie besitzen das nötige Fachwissen, verfügen über soziale Kompetenz, sind belastbar und teamorientiert, sowie Einsätze ausserhalb der normalen Tagarbeitszeit bereiten Ihnen keine Mühe. Sie sind bereit, fehlendes Know-how innert kurzer Zeit anzueignen.

Wir bieten Ihnen:

nach der Einarbeitung eine weitgehend selbstständige Aufgabe mit Verantwortung und entsprechender Kompetenz. Unterstützung bei Weiterbildungs-massnahmen wird gewährleistet. Wir bieten Ihnen nebst modernen Anstellungsbedingungen ein gutes Lohn- und Versicherungspaket.

Ihre schriftliche, vollständige Bewerbung richten Sie an:
WRT, Werner Rüegg, Treuhandbüro, Roosstrasse 23
Postfach 210, CH-8832 Wollerau G513-363107

ERFÜLLEN SIE SICH DOCH IHRE WÜNSCHE!



Auch unsere Zeitungsverträger machen mal Ferien. Deshalb suchen wir

**FERIENABLÖSUNG
Zeitungsverträger/innen**

für die Frühzustellung diverser Tageszeitungen in der folgenden Gemeinde:

Triesenberg Vaduz Schaan

Sind Sie daran interessiert? Dann rufen Sie uns bitte an. Weitere Auskunft erhalten Sie unter Telefon 0041 81 255 55 10.

Südostschweiz Pressevertrieb AG
Kasernenstrasse 1, 7000 Chur
Tel. 0041 81 255 55 10
Fax 0041 81 255 51 10

gflatscher@suedostschweiz.ch
www.suedostschweiz.ch

**SÜDOSTSCHWEIZ
PRESSEVERTRIEB AG**

Ein Unternehmen der Südostschweiz Mediengruppe

- VERKAUFEN -

Wir sind ein mittelgrosses, leistungsfähiges Familienunternehmen - erfolgreich in Entwicklung, Herstellung und Vertrieb von Reinigungssystemen (Maschinen, Produkte und Geräte) für die Werterhaltung in Gebäuden.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen jüngeren, einsatzfreudigen

Aussendienstmitarbeiter

Ihre Aufgaben:

- Verkauf unserer Erzeugnisse an Grossverbraucher (Industrie, Schulen, Verwaltungen, Heime, Gebäudereiniger usw.)
- Beratung und Betreuung unserer Kunden im Raum Appenzell-St. Galler Rheintal - Liechtenstein - Graubünden
- Erweiterung des Kundenkreises

Anforderungsprofil:

- kontaktfreudiger, verhandlungsgewandter Mitarbeiter mit Erfahrung im Umgang mit Kunden
- selbstständige, systematische und verantwortungsbewusste Arbeitsweise
- sympathisches, selbstsicheres Auftreten
- Wohnsitz im Verkaufsgebiet
- Idealalter: ab 30 Jahre

Unser Angebot:

- sorgfältige Einarbeitung und laufende Unterstützung
- entwicklungsfähige Dauerstelle mit viel Spielraum für eigene Initiative
- attraktive Anstellungsbedingungen
- Eintritt: sofort möglich

Sind Sie an dieser ausbaufähigen Position interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an die:

Geschäftsleitung der Minatolwerke AG
Ringstrasse 15, Postfach, 8600 Dübendorf 1

8039-741968

MINATOL

Genau Sie ... 

... verstehen es, unsere Eigenheime ab Plan/Prospekt als Selbstständigerwerbende und auf Erfolgsbasis zu verkaufen.



Verlangen Sie unser Bewerbungsprofil.

Info@factorymarketing.ch

www.hausidee.ch

**Office
World**

Globus Office World AG
Stefan Casulla
Ringstrasse 32
7000 Chur
stefan.casulla@globus.ch
www.office-world.ch