

Was für Vorsätze

Viele von uns starten das neue Jahr mit guten Vorsätzen. Oft ist es aber so, dass es bei diesen Vorsätzen bleibt und wir unsere gesteckten Ziele wieder nicht erreichen. Woran liegt das? Was ist schuld daran, dass wir so schnell aufgeben?

War das Ziel zu hoch gesteckt, so dass allein schon der Gedanke daran unsere Motivation bremst? Oder war es vielleicht nur ein halbherziger Wunsch, nicht aber ein lohnendes, klar definiertes Ziel, sodass wir notwendige Motivation auf Dauer nicht aufbringen konnten? Worauf sollten Sie also achten, um Ihre Ziele zu erreichen: Ziele sollten positiv sein, sie sollten konkret sein, klar formuliert und sie sollten messbar sein.

Lassen Sie sich nicht durch andere vom Ziel abbringen!

Gut gemeinte Kritik sollten Sie sich nur ein einziges Mal anhören. Beim zweiten Mal erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass Ihnen diese negativen Kommentare wenig helfen und dass Sie stattdessen lieber positive Unterstützung hätten. Kontern Sie ihren neidischen Kritikern. Manchmal macht



einem das Leben unerwartet einen Strich durch die Rechnung. Dadurch können sich Pläne verschieben, aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Gesundheit muss immer an erster Stelle stehen, gleichgültig wie wichtig Ihnen die berufliche Verpflichtung erscheint. Ohne Gesundheit fallen all Ihre Ziele ins Wasser. Trotz guter Vorbereitung kann sich herausstellen,

dass der Zeit- oder Energieaufwand eines Zieles grösser ist, als man zunächst meinte. Einer neuen Planung steht nichts im Wege. Die Macht der Gewohnheiten zu verändern ist wohl eines vom Schwierigsten. Der Raucher fängt nach Zeiten der Abstinenz doch wieder an, die schlanke Rohkünstlerin erliegt wieder der Cremetorte und der Hektiker vergisst seine

Entspannungsübungen. Nur weil wir wissen, was uns gut tut, heisst das noch lange nicht, dass wir konsequent alles daransetzen, um uns diesen angenehmen Zustand zu erhalten.

Gehen Sie gesteckte Ziele in Etappen an

Sobald wie möglich wieder anfangen das Richtige zu tun, diesmal mit

dem Ziel, länger als beim letzten Mal durchzuhalten. Es ist nutzlos, sich innerlich selber zu beschimpfen, denn Selbstkritik erzeugt Stress, und wer gestresst ist, raucht mehr, isst zu viel und wird nervös.

Gehen Sie gesteckte Ziele in Etappen an und setzen Sie sich Teilziele, wobei Sie sich unbedingt auch einen Zeitplan aufstellen sollten. Sie werden feststellen, dass Sie Ihre Motivation, das Endziel zu erreichen, dadurch wesentlich steigern können. Sollten Sie doch einmal ein Tief erleben, geben Sie nicht gleich auf und vor allem sehen Sie sich nicht als Versager. Stellen Sie fest, wie weit Sie schon gekommen sind, und nehmen Sie den Rückfall als wertvolle Lebenserfahrung an. Führen Sie sich immer wieder vor Augen, wie wunderbar Sie sich fühlen, wenn Sie das Endziel erreicht haben. Das wird Sie beflügeln und es Ihnen leicht machen, immer wieder das gesteckte Endziel zu visualisieren und die damit verbundenen positiven Gefühle zu erleben. Stellen Sie sich vor allem vor, wie Sie dann mit Recht stolz auf sich sind.

Viele kleine Stufen sind es, die uns zum Erfolg führen.

Bild Peter de Jong

Reini Bardy, dipl. Montaltrainerin
ärztlich geprüfte Masseurin
Ottostrasse 23, 7000 Chur
Telefon 081 353 41 31, Natel 078 756 52 63
reiniardy@bluemail.ch

Camping-Profi mit unternehmerischem Flair

Für den Campingplatz Camp Au in Chur suchen wir auf 1. November 2004 ein neues Führungsteam als Pächter/Mieter

Was wir Ihnen bieten:

Campingplatz an der Nord-Süd-Achse mit rund 140 Stellplätzen
gemütliches Restaurant mit 45 Sitzplätzen
Sonnenterrasse mit 32 Sitzplätzen
Verkaufsladen für Platzbesucher und Take Away

Was Sie mitbringen:

Die Bedürfnisse der Camper sind Ihnen bekannt
Sie sind ein guter Gastgeber, belastbar, flexibel und haben bereits erfolgreich einen Gastro- oder Campingbetrieb geführt
Sie verfügen über unternehmerisches Flair und ein Eigenkapital von 100 000 Franken (oder Bankgarantie)

Gerne erwarten wir Ihre schriftliche Bewerbung:

Schmid Management, Postfach 289, 7007 Chur
e-mail: info@schmid-management.ch

RS13-369982

Chopard

GENÈVE

Unsere Chopard-Boutique - Palace Hotel - St. Moritz sucht zur Ergänzung des Verkaufsteams per sofort oder nach Vereinbarung eine/n qualifizierte/n

Verkäuferin-/Verkäufer

Wir erwarten von unserem/unsere(n) neuen Mitarbeiter(in)

- Kontaktfreudigkeit und gepflegte Erscheinung
- Gute Kenntnisse der englischen Sprache sind Voraussetzung, *event. franz. + ital.*
- Erfahrung in der Uhren- und Schmuckbranche oder Luxusbranche von Vorteil

Wir offerieren Ihnen eine herausfordernde Position mit guten Anstellungskonditionen in einem international tätigen Unternehmen.

Fühlen Sie sich von dieser Herausforderung angesprochen? Wenn ja, senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen mit Photo an:

Boutique Chopard
Zu Hd. Frau Alice Vollmer
Via Serlas 27
7500 St. Moritz

Lieben Sie eine schöne, gepflegte Umgebung?

Dann bieten wir Ihnen per sofort eine Stelle als

Reinmachefrau (50%, jeweils 4 Std. vormittags)

in einem herrschaftlichen Anwesen in Schaan an.

Nebst der Pflege des Hauses wäre auch die Betreuung der Haustechnik erwünscht. Als ideale Frau verfügen Sie über gute Umgangsformen, sind gepflegt, pflicht- und verantwortungsbewusst und schätzen ein gehobenes Umfeld.

Gerne erwarten wir Ihre schriftliche Bewerbung unter Chiffre 86, Liechtensteiner Volksblatt, Zollstrasse 13, 9494 Schaan.

Verein für Jugendarbeit Fläsch, Jenins und Maienfeld

Für den Aufbau der offenen Jugendarbeit in den drei genannten Gemeinden (ca. 3800 Einwohner) suchen wir eine/n

Jugendarbeiter/in 60%

Aufgabenbereich: Aufbau der direkten Jugendarbeit mit Jugendtreffpunkt, aufsuchender Jugendarbeit, Begleitung von Jugendgruppen, Projektarbeit und Öffentlichkeitsarbeit.

Wir erwarten eine Ausbildung in soziokultureller Animation oder gleichwertig, Erfahrung in der Jugendarbeit, hohe Sozialkompetenz, Flexibilität und Belastbarkeit.

Es erwartet Sie eine spannende und selbstständige Tätigkeit. Ein breit abgestützter Verein steht Ihnen beim Aufbau zur Seite. Grundlagen sind ein Leitbild und ein Konzept.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der Präsidentin des Vereins. Wir freuen uns auf Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen mit Foto. Senden Sie diese bitte bis 21. Februar 2004 an:

Frau Regula Röhner, Präsidentin Verein für Jugendarbeit
Im Loretscher 11, 7304 Maienfeld, Tel. 081 302 54 72

GS13-370333

The measure of excellence

Wir sind ein innovatives, weltweit führendes Unternehmen auf dem Gebiet der Laborautomation und der Sensorik.

Zur Verstärkung unseres **Hardwareentwicklungsteams** suchen wir eine/n jüngere/n

Ingenieur/in FH Maschinenbau/Feinwerktechnik

In einem interdisziplinären Team aus F & E Ingenieuren und Produkt Managern sind Sie für die Hardwareentwicklung von Modulen und Instrumenten im Bereich Laborautomation verantwortlich.

Als Teilprojektleiter arbeiten Sie in allen Phasen des Entwicklungszyklus mit, von der Analyse bis hin zur Markteinführung. Zu Ihren Aufgaben gehören neben der Hardwareentwicklung auch die Zielerreichung bezüglich Herstellkosten, Termine und Qualität. Als Entwicklungsumgebung steht Ihnen mit ProE ein modernes und leistungsfähiges Design tool zur Verfügung.

Interessiert? Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an unseren Personalleiter, Herrn Roger Lang. Er erteilt Ihnen auch gerne vorgängig telefonische Auskünfte.

HAMILTON

THE MEASURE OF EXCELLENCE™

HAMILTON Bonaduz AG, Via Crusch 8, CH-7402 Bonaduz/Schweiz
Tel.: +41 81 660 63 22, e-mail: rlang@hamilton.ch
www.hamiltoncompany.com