

Inseratenschlüsse:
Dienstag-Ausgabe: Freitag, 8.00 Uhr
Samstag-Ausgabe: Mittwoch, 8.00 Uhr

Liechtensteiner Volksblatt, Postfach 193
FL-9494 Schaan, Telefon 00423 237 51 51
im Internet abrufbar unter:
www.ubz.ch/so www.swissclick.ch

SO-JOB

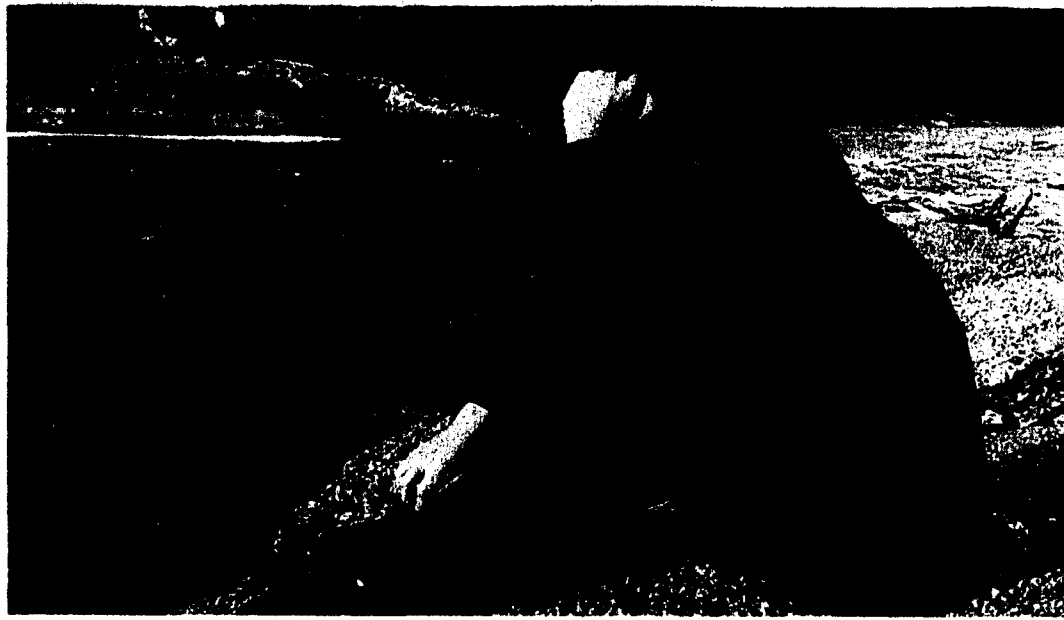
Stellenmarkt
SÜDOSTSCHWEIZ

Umgang mit Frustration bei der Stellensuche

Die Stellenteile in den Zeitungen werden dünner. Die Wahrscheinlichkeit, eine passende Arbeit zu finden, sinkt. Eine Absage nach der anderen lässt bei manchen Stellenverhandlungen ein Gefühl der Frustration aufkommen.

Die Absage auf eine Bewerbung oder ein misslungenes Vorstellungsgespräch belasten manchen in der weiteren Suche nach einem Arbeitsplatz. Doch nicht jeder leidet gleichermaßen unter der beschriebenen Situation. Die einen reagieren verstimmt und missmutig und leiden langfristig sehr unter dieser Situation. Andere bedeuen kurz die erneute Absage, sind jedoch keineswegs entmutigt, sondern schreiben motiviert die nächste Bewerbung. Was ist ihr Geheimnis? Wie schaffen sie es, sich in dieser Situation keinem Frust hinzugeben? Sie haben folgende chinesische Lebensweisheit verinnerlicht: «Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.»

Auf viele frustrierende und belastende Ereignisse haben wir keinen Einfluss, aber ob wir uns von ihnen



Wer oder was kann uns in gewissen Situationen helfen?

Bild Jakob Menoff

überschwemmen lassen oder nicht, darauf haben wir Einfluss.

Situation gedanklich entschärfen

Das Auftreten von kritischen Begebenheiten, wie z. B. ein Stellenverlust, eine erneute Absage, führt noch nicht unweigerlich zu Frustration. Erst wenn wir keine Möglichkeit mehr sehen, wie wir auf diese Situation Einfluss nehmen können. Wenn wir uns sozusagen als Spielball der Umstände erleben, werden wir Enttäuschungen erleben. Merken wir das, fühlen wir uns hilflos, und zusätzlich schränken wir unsere

Eigeninitiative ein, werden weniger aktiv bei der Stellensuche, denn unser innerer Glaubenssatz – «Es ist ja eh alles umsonst» – hindert uns, die Eigeninitiative erneut anzukurbeln.

Bei dieser Einschätzung kommt es nicht nur auf die objektiv vorhandenen Möglichkeiten an, die eine Person hat, sondern auf die Möglichkeiten, die sie sich selbst zuspricht. Wer eine unangenehme Situation sofort gedanklich entschärfen kann, vermeidet langanhaltenden Frust, übernimmt Verantwortung für sich selbst und geht das Problem erneut aktiv an. Was aber,

wenn diese Fähigkeiten nicht in uns angelegt sind? Dann ist das kein Grund, das Ziel, frustrationsresistenter zu werden, aufzugeben. Wissenschaftler untersuchten und kamen zu eindeutigen Ergebnissen – Frustration kann durch spezielles Training vermindert werden. Eine wichtige Trainingsmassnahme basiert auf einer Anleitung zur Selbstbeeinflussung. Wie können negative Gedanken entschärft und unterbrochen werden. Auch Wissen über sich selbst, genaue Beobachtung und die Analyse von eigenem Verhalten sind wichtige Eckpfeiler,

um den Kreislauf von Enttäuschungen bewusst durch gezielte Massnahmen zu durchbrechen.

Wir haben es in der Hand

Beschäftigen wir uns längerfristig und immer wieder mit diesen Negativgedanken, ist das ein sicherer Weg, pessimistisch zu werden. Die persönliche Fähigkeit, unsere Gedanken zu kontrollieren, spielt bei der Bearbeitung und Vermeidung von Frust und Zukunftsangst eine wesentliche Rolle. Das alles ist keine neue Erkenntnis, wie uns die chinesische Weisheit zeigte. Wir haben es in der Hand, wie viel Macht und Raum wir diesen Negativgedanken und Erlebnissen einräumen. Je stärker wir glauben «das bewältige ich,» umso mehr Kontrolle bekommen wir über Frustrationen. Ebenso wichtig ist, verinnerlicht zu haben, dass nicht alles möglich ist, und uns persönlich zu erlauben, das wir Grenzen haben. Denn ein gutes Leben hängt nicht davon ab, wie viel wir leisten, sondern wie viel wir uns (auch gedanklich) ersparen.

Gabriele Köh, Kursleiterin
Signal Kommunikation + Training AG
Tritwiesenstrasse 29, 7000 Chur
Tel. 061 250 20 30, www.signal.ch



CREDIT
SUISSE

Senior Relationship Manager (w/m)

Sie sind Teil unseres Erfolgs.

Sind Sie eine Heimwehbündnerin oder ein Heimwehbündner, welche(r) zu den Wurzeln zurückkehren möchte? Dann bieten wir Ihnen eine attraktive Chance. Unsere sehr erfolgreiche Geschäftsstelle in Chur wächst, deshalb suchen wir zur Ergänzung unseres Teams im Private Banking einen Senior Relationship Manager.

Sie beraten unsere anspruchsvolle Privatkundschaft umfassend und ganzheitlich in allen Finanzfragen. Zu Ihrem Tätigkeitsgebiet gehört neben der Betreuung des bestehenden Portefeuilles der gezielte Aus- und Aufbau von Kundenbeziehungen.

Um den hohen Anforderungen gerecht zu werden, erwarten wir von Ihnen eine fundierte Ausbildung sowie einen erfolgreichen Leistungsausweis als Relationship Manager. Als unternehmerisch denkende und handelnde Persönlichkeit besitzen Sie Flair für Akquisition und zeichnen sich durch Gewandtheit im Umgang mit anspruchsvoller Privatkundschaft aus. Ihr Profil wird abgerundet durch Ihr ausgeprägtes Servicebewusstsein sowie Ihre Verkaufs- und Abschlussorientierung. Sehr gute Deutsch- und gute Englischkenntnisse setzen wir voraus.

Fühlen Sie sich der Herausforderung gewachsen? Im Herzen von Chur erwarten Sie ein motiviertes Team und attraktive Anstellungsbedingungen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme! Senden Sie Ihre vollständigen Unterlagen mit dem Vermerk 8523 bitte an folgende Adresse:

Credit Suisse, Rosmarie Antonioli, Recruiting XHLW 13, Schreinerstrasse 1, 9001 St. Gallen,
Tel. 071 226 39 21, E-Mail: rosmarie.antonli@credit-suisse.com

Online-Bewerbung unter www.credit-suisse.com/jobs

Mehr Informationen zur Credit Suisse unter www.credit-suisse.com



UBS als eines der weltweit führenden Finanzinstitute betreut im Geschäftsbereich Business Banking Individual- und Geschäftskunden und bietet mit hochwertigen Produkten eine erstklassige Beratung.

Zur Verstärkung unseres Beraterteams in Chur suchen wir eine neue Kollegin oder einen neuen Kollegen als

Privatkundenberaterin oder Privatkundenberater

In dieser anspruchsvollen Aufgabe sind Sie verantwortlich für die selbstständige und ergebnisorientierte Beratung und Betreuung eines eigenen Kundenportefeuilles. Ihr Tätigkeitsgebiet umfasst insbesondere den Ausbau des bestehenden Beziehungsnetzes sowie die Akquisition und den langfristigen Aufbau neuer Kundenbeziehungen.

Sie verfügen über:

- Abgeschlossene Banklehre und Erfahrung in der Kundenberatung
- Gutes Fachwissen im Anlage-, Hypothekar- und Vorsorgegeschäft
- Ausgeprägte Kundenorientierung, Verkaufsfair und Verhandlungsgeschick
- Initiative, Selbstständigkeit und Teamfähigkeit

Wir wenden uns besonders an Kandidaten, die in der Region verankert oder interessiert sind, sich längerfristig vor Ort zu engagieren.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns über Ihre vollständige Bewerbung oder ein persönliches Gespräch.

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Frau Helena Manser
Tel. +41-55-418 93 74.

UBS AG
Roger Fumolini
Recruitment Center
Morgartenstrasse 29
CH-8098 Zürich
Tel. +41-44-237 36 08

Grow with us.
www.ubs.com