

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
 Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
 Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
 und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
 stellen.suedostschweiz.ch

Helfende und hindernde Kräfte erkennen

Viele Menschen beachten auf dem Weg zum Ziel meist nur äussere Faktoren. Daneben gibt es aber entscheidende Dinge, die zum Erreichen der Ziele umgesetzt werden müssen. Die Kraftfeldanalyse hilft, solche Aspekte zu erkennen.

Von Esther Bezzola*



Mit einer positiven Einstellung lassen sich Ziele besser und einfacher erreichen.

Bild Sean Prior

Obwohl der Begriff Kraftfeldanalyse technisch wirkt, sollte man sich dadurch nicht abschrecken lassen. Es handelt sich um eine Methode, die sehr einfach und wirkungsvoll ist, um den Weg zum gewünschten Ziel zu verstehen und zu planen.

Der Weg ist das Ziel

Man könnte meinen, dass der Weg zum Ziel aus einzelnen Schritten besteht. Als Beispiel der Weg zum neuen Job: Erst schreibt man die Bewerbungsunterlagen, verschickt diese dann an passende Unternehmen und meistert anschliessend das Bewerbungsgespräch, um eingestellt zu werden. Es scheint so, als ob man einen Schritt nach dem anderen ginge. Das stimmt theoretisch, doch neben den äusseren Umständen gibt es noch weitere Faktoren, die aber von den meisten Menschen unterschätzt werden. Es sind die Plus- und Minus-Kräfte, die auf dem Weg zum Ziel kaum beachtet werden. Kennt man den Umgang mit ihnen, kann eine Situation treffender beurteilt werden.

Die helfenden Kräfte

Zu den Plus-Kräften zählt alles, was die Schritte zum Ziel vereinfacht.

Zum Beispiel:

- eine positive Einstellung zum Ziel
- ein positives Selbstbild
- Selbstsicherheit: Ich kenne mich in meinem Geschäftsbereich auszeichnet aus und kann meinen zukünftigen Kunden von exzellentem Nutzen sein
- Selbstdisziplin
- bestimmte Fähigkeiten, die auf dem Weg nützlich sind
- vorhandenes Wissen, das auf dem Weg angewendet werden kann

Die hindernden Kräfte

Minus-Kräfte sind Blockaden und Widerstände. Dazu gehört alles, was auf dem Weg zum Ziel hinderlich sein kann. Dazu gehören:

- Ängste
- Probleme
- Einstellungen, die einen einschränken. Beispielsweise Gedanken, die mit «Ich kann nicht ...», «Ich darf nicht ...», oder «Ich sollte nicht ...» beginnen
- fehlende Mittel wie Geld oder Zeit

Kräfte erkennen

Sobald man diese beiden Kraftpole erkennt, wird einem klar, wie fördernd die Plus-Kräfte sind, und welch hem-

mende Wirkung die Minus-Kräfte entfalten können. Diese Kräfte entscheiden häufig über Erfolg oder Misserfolg.

Während es Freude macht und vor allem für Motivation sorgt, sich mit den Plus-Kräften zu befassen, erfordert die Auseinandersetzung mit den Minus-Kräften etwas Überwindung. Das ist jedoch normal, denn die meisten Menschen beschäftigen sich nur ungern mit ihren Schwächen.

Vorteile der Kraftfeldanalyse

An diesem Punkt setzt das mentale Training an. Dadurch löst man die Minus-Kräfte auf und richtet den Fokus auf die Plus-Kräfte. Diese werden gleichzeitig gefördert. So wird man zu einem wertvollen Mitarbeiter für das Unternehmen, hat Spass und Freude an der Arbeit, und auch im Privatleben profitiert man von der Wirkung der Kraftfeldanalyse.

*Esther Bezzola
 dipl. Mentaltrainerin
 Weinbergstrasse 1
 7000 Chur
 www.mental4you.ch
 info@mental4you.ch