

Durchstarten in den Aufschwung

**Resilienz, Soft-Skills, Uniquability, Selbstmarketing. 10 Jahre EB Zürich,
das heisst auch 10 Jahre Krise(n) und Umwälzungen in der Wirtschaft.**

**Wie soll man sich als arbeitendes Individuum auf die neue Arbeitswelt einstellen?
EB Kurs lieferte Denkanstösse für mögliche eigene Antworten und immer
noch aktuelle Rezepte für mehr Souveränität im Berufsalltag. Ein Blick zurück
und voraus: auf das, was wir alles können wollen sollen.**

Text CHRISTIAN KAISER

Humor ist, wenn man trotz Krise lacht. Es war im Jahr 2009 als die Marke «krisipedia» europaweit angemeldet wurde; das nicht ganz ernst gemeinte «Lexikon der Wirtschaftskrise» versprach «Wissenswertes für angehende Krislinge»: «Praktische Krisenkniffe», «neue Berufsbilder der Wirtschaftskrise» und «viele wertvolle Strategien zur persönlichen Krisenbewältigung.» Für Letzteres wurden auf www.krisipedia.com unter anderem vorgeschlagen: «Aus-sitzen», «Totstellen», «Aktenvernichten», «der Gang zum Pfandleiher» oder die «Krisencircumvention». Der Sinn des Ganzen: Krisipedia wollte helfen, die «Wirtschaftskrise und ihre Auswirkungen humorvoll zu meistern».

Krisipedia ist wieder aus dem Netz verschwunden, aber die Krise hat sich als hartnäckiger und dauernder entpuppt als ihre Vorgängerinnen. Seit 2009 ist vielen das Lachen vergangen, denn die Krise zog immer weitere Kreise: Finanzkrise, Bankenkrise, Eurokrise,

Griechenland, Portugal, Spanien am Abgrund. Auch wenn die Schweiz in einem Meer mit emporschnellenden Arbeitslosenquoten und grassierender Langzeitarbeitslosigkeit noch ein vergleichsweise sicherer Hafen blieb – weltweiter Stellenabbau, Outplacements und Reallohnsenkungen machten auch an der Grenze zur Schweiz keinen Halt.

Optimismus und Stehauffähigkeit. Ängste, Ohnmacht, das Gefühl des Ausgeliefertseins ergriff viele Menschen. Und diesmal waren selbst die gut ausgebildeten Spezialisten nicht vor dem Stempeln und dem sozialen Abstieg gefeit; es konnte schlicht jede und jeden treffen. Gabi Herzog, Sozialberaterin bei Georg Fischer, konstatierte eine allgemeine Verunsicherung: «Man versteht nicht, was passiert, und es gibt kaum Möglichkeiten auszuweichen; die Krise ist branchenübergreifend, schweizweit und global.» (EB Kurs Nr. 23) Die Appelle, sich nichtsdestotrotz eine opti-

mistische Einstellung zu bewahren und die humoristische Sicht aufs Leben nicht zu verlieren, mochten in den Ohren der direkt Betroffenen wie Zynismus klingen.

Was in Zeiten solch fundamentaler Umwälzungen vor allem gefragt ist, ist die «Stehaufmännchenfähigkeit» Resilienz. Sie ist die «Krisenkompetenz» schlechthin: Die Fähigkeit, nach niederschmetternden Tiefschlägen wieder aufzustehen und weiterzuschreiten. Und wer mit Humor und Optimismus gesegnet ist, gilt als resilienter. Für den Basler Psychologen Bruno Stocker, der Resilienz-Seminare für Führungskräfte erteilt, ist eine optimistische Lebenseinstellung der wichtigste Treiber für Resilienz. Optimismus hat für ihn aber nichts mit der rosaroten Brille zu

tun: «Optimisten anerkennen die Realität und akzeptieren die unänderliche Situation.»

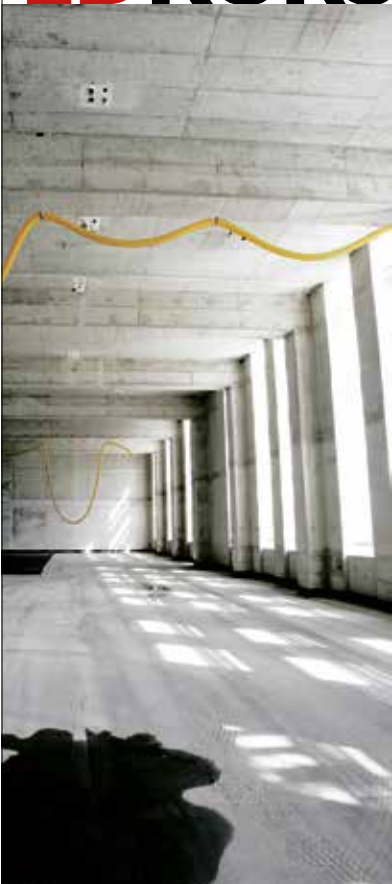
Mut zu Veränderung und Humor. Erst das gibt einem die Möglichkeit, den Wechselfällen des Lebens zu trotzen: «Resiliente Individuen biegen sich und entwickeln angesichts von Krisen und Widrigkeiten Wachstums- und Überlebenskräfte», schreibt Stocker. In seinen Führungsseminaren fördert er vor allem die Fähigkeit zur Transformation: aus widrigen Umständen zu lernen, an Krisen zu wachsen und sich zu verändern.

Wichtig dabei ist es, das Gefühl der Selbstwirksamkeit (wieder) zu gewinnen: «Ich kann etwas bewirken und beeinflussen.» So kann man aus Ohnmacht und Opferrolle her-

auskommen und die Verantwortung für die Gestaltung des eigenen Lebens wieder in die Hand nehmen. Humor kann dabei helfen: «Wenn wir etwas zum Lachen finden, ist es kleiner, schwächer und bedeutungsloser als wir selbst – und genau das ist die Basis, auf der Humor zu einer resilienten Eigenschaft wird.» Das schreibt jedenfalls die deutsche Psychotherapeutin Katja Doubek in ihrem Buch «Was uns nicht umbringt, macht uns stark.»

Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft. Auch wenn sich die Zeichen langsam verdichten, dass die Weltwirtschaft sich allmählich erholt, bleibt Resilienz eine der Kernkompetenzen in einer Arbeitswelt, die sich immer rascher wandelt: Sich von widrigen Umständen nicht

EB KURS



Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 23 – Herbst 2009

**Krise:
Trauma oder
Chance?**

**Stefan Fröhlich:
Schneller
Veloblitz.**

EB KURS



Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 35 – Herbst 2012

**Karrierschlüssel
Schreiben eröffnet
neue Denk-
und Lernräume**

**ID Schweiz
16 Seiten über
Swissness
und Identität**

**Delia Mayer
Kommissarin,
Musikerin;
Baggerfahrerin
und Kioskfrau?**

aus der Bahn werfen zu lassen und sich anpassen zu können, wird auch künftig gefragt sein. In den USA ist Resilienz seit längerem ein wichtiges Thema, und Führungskräfte und Angestellte werden auch gezielt darin geschult. Die American Psychological Association (APA) ist davon überzeugt, dass man alle zur Resilienz beitragenden Eigenschaften auch lernen kann:

- eine positive Selbsteinschätzung und Vertrauen in die eigenen Kräfte und Möglichkeiten
- die Fähigkeit realistische Pläne zu machen und Schritte zu ihrer Verwirklichung zu unternehmen
- Kommunikations- und Problemlösungskompetenz
- die Fähigkeit starke Gefühle und Impulse zu managen

Fachkenntnisse und «Soft Skills».

Auch an der EB Zürich lassen sich diese Kompetenzen gezielt schulen (siehe Kasten S. 13) Im Resilienz-Training an der EB Zürich forschen die Teilnehmenden beispielsweise nach stärkenden Ressourcen und Schutzmechanismen, die sie ins Arbeitsleben einbringen können: «Schatzsuche statt Fehlerfahndung» lautet die Devise. Wichtig dafür ist auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie; entsprechende biografische Schreibtechniken können diesen Prozess gezielt unterstützen. Das Schreibenkönnen in all seinen Facetten entpuppt sich sowieso je länger je mehr als eine der Schlüsselressourcen für Erfolg und Karriere (EB Kurs Nr. 35); Noch nie wurde im Job so viel geschrieben und schreibend nachgedacht wie heute.

Dass Fachkenntnisse und Fremdsprachen (EB Kurs Nr. 21/39) allein aber längst nicht mehr ausreichen, damit man auf dem Arbeitsmarkt gefragt ist, bestätigten die beiden damals beliebtesten Schweizer Arbeitgeber Google und ABB in einer Titelgeschichte vom Sommer 2008 (EB Kurs 18): Sie setzen immer mehr auch auf soziale Kompetenzen. Eine wissenschaftliche Auswertung von Stelleninseraten hatte gar ergeben, dass die Anforderungen an die «Soft Skills» zwischen 1990 und 2007 um 180 Prozent gestiegen sind.

Selbstmotivation und Selbstorganisation.

«Soft Skills werden heute massiv häufiger verlangt», sagte Alexander Salvisberg, Co-Autor der Studie des Soziologischen Instituts der Uni Zürich im Interview. «Und zwar nicht nur «moderne»



EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 21 – Frühling 2009

**Fremdsprachen:
Neue Lernformen.**

**Mona Vetsch:
Immer
auf Empfang.**



EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 39 – Herbst 2013

**Fremdsprachen
Vielsprachig
zu Hause –
erfolgreich in der
Welt?**

**Jagdfieber
Eine journalistische
Pirsch
auf 16 Seiten.**

**Antonio Colaianni
Spitzenkoch
auf der Suche
nach Einfachheit.**

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 18 – Sommer 2008



Soft Skills:
Was Google & Co.
verlangen.

Prisca Steinegger:
Teamchefin mit
viel Zug aufs Tor.

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 16
Winter 2007/08



Standort-
bestimmung:
Wie kompetent
sind Sie? Ziehen
Sie Bilanz

Vera Kaa:
Vom Männerblues
zum Frauenblues

wie Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität, sondern auch «klassische» wie Belastbarkeit, Fleiss und Verantwortungsbewusstsein.» Salvisberg betonte vor allem die gestiegenen Ansprüche an die Anpassungsfähigkeit: Tugenden wie Stressresistenz, Teamfähigkeit, Selbstmotivation (EB Kurs Nr. 38) und Selbstorganisation, Engagement und Dynamik stünden heute ganz oben auf der Wunschliste der Arbeitgeber.

Schatzsuche statt Fehlerfahndung.

Schon erstaunlich, was wir heute alles können sollen – und so wie es aussieht, wird es in nächster Zeit nicht weniger werden. Vielleicht kein schlechter Zeitpunkt, um sich nicht nur mit dem Soll, sondern auch einmal mit der Habenseite des eigenen Könnens zu befassen. Einmal Bilanz zu ziehen, was man eigentlich so alles draufhat; mit einer Standortbestimmung (EB Kurs Nr. 16). «Die Menschen konzentrieren sich viel zu sehr auf ihre Defizite», sagte die Schriftstellerin

Michèle Minelli, 2008 noch Leiterin des Zentrums für Kompetenzbilanz. Minelli: «Ständig fragen wir uns: «Was kann ich nicht?», statt uns zu vergewissern, was vorhanden ist.» Was man alles kann, lässt sich in einem ersten Schritt zum Beispiel anhand folgender acht Fragen zusammentragen:

1. Was gelingt mir immer wieder?
2. Wofür werde ich häufig gelobt?
3. Welche Arbeiten liegen mir am meisten?
3. Auf welchen Fachgebieten fühle ich mich besonders kompetent?
4. In welchen Situationen habe ich das bewiesen?
5. Meine Bekannten sagen, ich hätte ... (Organisationstalent, Humor, Ausdauer ...)
6. Wo habe ich Schlüsselkompetenzen wie Konfliktfähigkeit, Kommunikationstalent oder Führungsqualitäten unter Beweis gestellt?
7. In welchen Schulfächern war ich besonders gut?
8. Womit beschäftige ich mich gern in der Freizeit?

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 34 – Sommer 2012



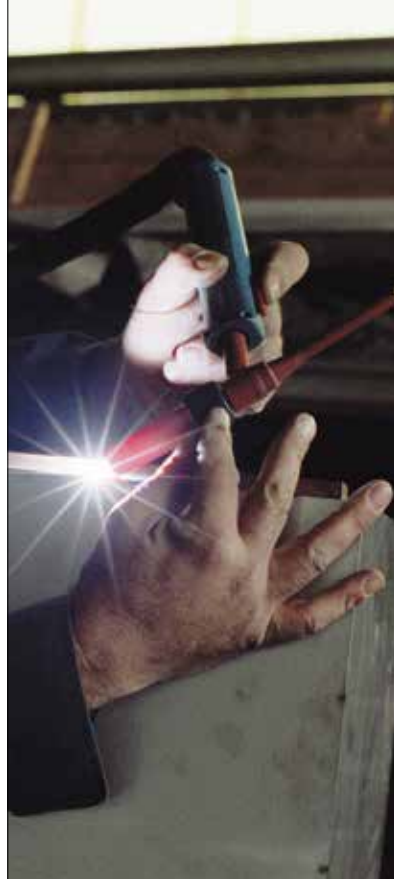
Selbstmarketing
Im Spagat zwischen
auffallen und
authentisch sein

Sprache im Wandel
Herausforderung
Schreiben
im Berufsalltag

**Gottfried
Honegger**
«Kunst ist
hochpolitisch»

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 17
Frühling 2008



Creative Work:
So arbeiten wir in
zehn Jahren.

Bastien Girod:
Jung und gelockt
im Nationalrat.

Erfahrung und Engagement. Als Quelle für den Blick auf die Aktivseite der Biografie dienen Lebenslauf, Tätigkeiten, Stellenprofile. Aber auch in der Freizeit, in der Familie und oder bei nebenberuflichen Engagements haben wir die Möglichkeit, wichtige Erfahrungen zu sammeln. «Auch dieses Erfahrungswissen gehört zu unserer persönlichen Bilanz», betonte Laufbahnberaterin Elisabeth Bertschi. Der Tipp dazu aus EB Kurs Nr. 34 lautete: «Nennen Sie spontan zehn Eigenschaften, in denen Sie richtig gut sind; auch Hobbys, Talente, besondere fachliche Kenntnisse oder bestimmte charakterliche Eigenschaften können von nicht zu unterschätzendem Wert sein für eine Anstellung.»

Einzigkeit! Sich sein Können bewusst zu machen, stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, man kann so seiner Einzigartigkeit auf die Spur kommen. Das birgt eine grosse Chance: Ob in Bewerbungen, im Vorstellungsgespräch, in

Lohnverhandlungen oder einer Laufbahnberatung – selbstbewusst vertreten und kommunizieren kann man nur, was man auch kennt. Geht es nach den Trendforschern, so liegt in der persönlichen Einzigartigkeit heute überhaupt der Schlüssel für Erfolg in der neuen Arbeitswelt (EB Kurs Nr. 17). Um in der Wirtschaft von heute und morgen bestehen zu können, muss man seinen ureigenen Mix an Stärken und Talenten kennen und seine Berufslaufbahn danach ausrichten.

Denn: In einer Zeit, in der Unternehmen das «Hire and Fire» (Anstellen und Rausschmeissen) praktizieren und niemand verlässlich weiss, welche Fachkompetenzen in ein paar Jahren auf dem Markt gefragt sein werden, wird die «Uniquability» zur einzig wirklich verlässlichen Richtschnur. «Wenn ich keine Garantien mehr habe, kann ich gleich machen, was ich will», bringt es die Trendforscherin und Unternehmensberaterin Imke Kei-

cher auf den Punkt. Schliesslich könne heute niemand mehr darauf setzen, dass er oder sie den «richtigen» Beruf wählt, mit dem sich ein ganzes Arbeitsleben absichern lässt.

Innensicht und Kreativität. Für Keicher tritt die Uniquability deshalb unweigerlich an die Stelle der Employability (Arbeitsmarktfähigkeit) als Erfolgsfaktor. Die Employability schielt nur auf die im Markt gefragten Fähigkeiten, Methoden und Tools. Die Uniquability ist hingegen eine Orientierung von innen heraus: «Wer bin ich?», «Was gibt mir Energie?», «Mit wem will ich arbeiten?» lauten die entscheidenden Fragen.

Und in der Arbeitswelt von morgen, so Keicher, brauche es einzigartige, nicht austauschbare Fähigkeiten. Dazu gehört vor allem auch Kreativität. Keicher: «Alle Menschen haben kreatives Potenzial, nur nutzen sie es häufig kaum am Arbeitsplatz.» Für Keicher ist das Business der

SOUVERÄNER WERDEN MIT DER EB ZÜRICH: KURSE ZUM THEMA

1. Resilienz und Soft Skills

Resilienz-Training

Erkennen Sie Ihre Risiko- und Schutzfaktoren und planen Sie Ihren Umgang mit Anforderungen entsprechend.

Ist meine Realität «die Realität»?

Erkennen, was einen ängstlich werden lässt und wie daraus Konflikte entstehen.

Inneres Team: Sich selber coachen

Sich selber effizient und liebevoll coachen lernen.

Mentaltraining in Beruf und Alltag

Erfolgsorientiert mentale Strategien anwenden.

Respekt am Arbeitsplatz

Respekt einfordern und einen respektvollen Umgang pflegen.

2. Standortbestimmung, Laufbahn- und Weiterbildungsberatung

Professionelle Laufbahnplanung in 5 Schritten

Ausgehend von einer Standortbestimmung die weitere Laufbahn planen.

Berufliche Lebensziele bestimmen und planen

Sinnvolle Ziele für die eigene Lebenszufriedenheit setzen.

Bildungsgang «Perspektiven in der Familienphase»

Eine Perspektive für die persönliche und berufliche Zukunft entwickeln.

Schreiben zur Selbsterkenntnis

Biografische Schreibtechniken für sich nutzen.

Weiterbildungsberatung

In einem Beratungsgespräch Szenarien für die berufliche Laufbahn entwickeln und Umsetzungsschritte planen.

3. Selbstmarketing und Kommunikation

Assessment Kommunikation

Sein eigenes kommunikatives Potenzial erkennen.

Redetraining

Kompetent auftreten bei Reden und Präsentationen.

Gespräche führen – verstehen und verstanden werden

Sich in einer mündlichen Kommunikation wirkungsvoll einbringen.

Einführung in die Körpersprache

Körpersprache gezielt einsetzen.

Eine Sache auf den Punkt bringen

Kommunikationsblockaden erkennen und auflösen.

Der erste Eindruck entscheidet – der letzte bleibt

Sich korrekt und selbstsicher an gesellschaftlichen Anlässen bewegen.

Mit E-Portfolio potenzielle Arbeitgeber überzeugen

Mithilfe von E-Portfolios berufsrelevante Kompetenzen darstellen und überzeugend kommunizieren.

Einzelberatungen zu Bewerbungsdossiers und E-Portfolios

Die eigenen Kompetenzen zeitgemäss, korrekt und überzeugend kommunizieren.

Weitere Kurse und Infos auf www.eb-zuerich.ch

fessionelle Meisterschaft», wie Gunter Dueck es nennt. Der ehemalige Chief Technology Officer von IBM fordert von uns allen mehr «Professionelle Intelligenz» (EB Kurs 32). Professionelle Intelligenz ist für Dueck die Summe von sechs Teil-Intelligenzen, die künftig gefragt sein werden: der IQ (Intelligenz des Verstandes) ist dabei nicht wichtiger als der EQ (emotionale Intelligenz), der CQ (Intelligenz der Kreativität), der AQ (Intelligenz der Anziehung oder Sinnlichkeit), der VQ (vitale Intelligenz) und der MQ (Sinn für Sinn; Sinnstiftung und Intuition von engl. «meaning»). «Diese sechs Intelligenzen helfen dabei zu erklären, was künftig im Berufsleben gefordert sein wird», sagt Dueck. Sie sind der Massstab, an dem sich unsere Exzellenz im Beruf messen lässt. Duecks Message: «Der Erfolg liegt in dir!»

Ob verpackt als «Uniquability» oder «Professionelle Intelligenz» – unsere Palette an einzigartigen Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern, scheint der erfolgsversprechendste Weg, um im auf uns zukommenden Zeitalter der «Creative Work» zu bestehen. Keicher: «Wer an seinen Stärken und Talenten arbeitet, hat mehr Freude an Arbeiten, und diese Freude ist eine unschätzbare Energiequelle und ein Kreativitätsbooster.» Die zentralen Fragen für den Arbeitsalltag im Jahr 2015 müssten deshalb lauten:

- Was ist mein besonderes Talent?
- Aus welcher Arbeit schöpfe ich Energie?
- Was begeistert mich?
- Wo liegen meine kreativen Stärken?

Marketing für die Marke «Ich». Wer seine Uniquability in seiner Arbeit nutzen und pflegen könne, sei zudem belastbarer und leistungsfähiger und darum auch für Arbeitgeber attraktiver, sagte Keicher im Interview rund um die Arbeitswelt von morgen (EB Kurs Nr. 17). Sie ortete in den Umwälzungen auch grosse Chancen, beispielsweise

Zukunft darum eines des «Creative Work», und wir stecken schon mitten drin. Viele Routinearbeiten können auch Computer oder Arbeitskräfte in Billiglohnländern schneller und günstiger erledigen; die «Jedermann-Jobs», die jeder erledigen kann, sterben auch hierzulande allmählich aus.

Exzellenz und Intelligenz. Was es heute braucht, ist «Exzellenz» auf irgendeinem Gebiet, «wahre pro-

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 32 – Winter 2011/2012



Exzellenz im Beruf
Darauf kommt es
morgen an!

Roger Schneider
Vom Asphalt aufs
Glatteis

EB KURS

Magazin der EB Zürich
Kantonale Berufsschule
für Weiterbildung
Nr. 29 – Frühling 2011



Orientierung:
Wie finde ich
die richtige
Weiterbildung?

Franz Hoher:
Reiseleiter
in Gegenwelten

durch neue Berufsbilder in den Entwicklungsfeldern Umwelt/Energie, Gesundheit, Bildung, Pflege oder im Management. Als Beispiele nannte sie etwa den «Corporate Teenager», der den Unternehmen hilft, den Dialog mit der jugendlichen Aussenwelt aufrechtzuerhalten und immer neue Impulse ins Unternehmen zu bringen. Oder den «Biografie-Designer», der ausgehend von der eigenen Uniquability bei der Gestaltung einer ganzheitlichen Lebens- und Arbeitsbiografie hilft – inklusive Suchmaschinen-Erscheinungsbild.

Das hervorragendste Portfolio an einzigartigen Talenten nützt allerdings nichts, wenn niemand davon erfährt. Damit die persönliche Einzigartigkeit auch wahrgenommen wird, bedarf es einer guten Portion an cleverem Selbstmarketing (EB Kurs Nr. 34). Wer nicht auffällt, fällt durch. «Aus der Masse herausragen» und «sich von der Konkurrenz abheben» lauten die gängigen Rezepte der Ratgeberlite-

ratur. Dabei spielt auch der Auftritt der «Marke Ich» eine nicht zu unterschätzende Rolle: Wie schaffe ich einen «Wiedererkennungswert»? Wie sieht der professionelle und überzeugende Mix meiner «Markenpersönlichkeit» aus? Worin mache ich den Unterschied zu anderen Bewerbern aus?

Auffallen und doch authentisch bleiben. Oder um im Marketing-Jargon zu bleiben: Was sind die USPs (Unique Selling Propositions – einzigartige Verkaufsargumente) des Angebotes «Ich»? Jede und jeder wird in diesem Umfeld notgedrungen zum Marketing-Leiter seiner Ich-AG, seines Lebensunternehmens. Und benötigt auch entsprechendes Marketing-Know-how; Bewerbungstrainings, Kurse für Kommunikation, Rhetorik und Sprechtechnik oder korrekten Auftritt und Körpersprache können hilfreich sein, damit die persönliche Einzigartigkeitsbotschaft auch richtig ankommt – ohne, dass man sich dafür verstellen

muss; der Spagat zwischen auffallen und authentisch bleiben, ist auch in einer krisenanfälligeren Arbeitswelt mit härterer Konkurrenz zu schaffen. Eine Weiterbildungsberatung kann klären, wo die Lebenszeit und das Ersparte am besten in die eigene Marke investiert ist (EB Kurs 29).

Übrigens: Das Krisenlexikon Krisipedia schlug als Krisenrezepte vor: «Dreierlei vom Kris», einfache, sättigende Mahlzeiten wie «Krisbrot oder Krispudding». Im kommenden Aufschwung darfs dann vielleicht ein Boom-Steak mit Konjunktur-Tinktur und als Beilage ein Rally-Risotto (mit Optionen) sein.

Alle Titelgeschichten von EB Kurs sind
abrufbar unter www.eb-zuerich.ch >
Aktuell > EB Kurs – Magazin der EB Zürich