

10

VON DOROTHEE ECHTER

Vielleicht kennen Sie das: Sie engagieren sich, übernehmen Verantwortung, häufen Überstunden an und vertrauen darauf, dass das alles auch wahrgenommen wird. Dass Sie entdeckt und gefördert werden. Und dann erleben Sie eine böse Überraschung: Andere ziehen auf der Karriereleiter an Ihnen vorbei. Von wegen Gemeinschaft: Schnell zählt man sich keinem mehr zugehörig. So wie ein Mittelstreckenläufer, der den Anschluss verpasst hat und nun alleine seine Runden dreht.

MACHEN SIE SICH FREUNDE

An diesem Punkt gibt es zwei Möglichkeiten. Die erste ist, Sie beklagen sich. Der Tenor: Gute Leistungen zählen in diesem Unternehmen nichts, hier kommen nur die Selbstdarsteller und Strippenzieher weiter, von denen man sich absichtlich distanziert hat. Und überhaupt: Es zählen nur die Seilschaften, mit denen man nichts zu tun haben möchte. Die Folge dieser Reaktion: Hier werden Sie sein – und dort die anderen. Zugehörigkeit sieht anders aus. Sie können als zweite Möglichkeit aber auch damit beginnen, Ihre Vorurteile zu hinterfragen – und Karriere zu machen.

Es gibt zwei Fragen, deren Antworten Ihre Karriere komplett und positiv verändern werden; beide haben etwas mit Zugehörigkeit zu tun, nicht mit Ausschluss. Die erste lautet: Wer sind meine geschäftlichen Freunde? Fragen Sie sich, wem Sie

berufliche Erfolge zu verdanken haben. Ein gutes Zwischenzeugnis, einen Einstieg bei der Firma, die gelungene Einarbeitung. Ein gutes Projektergebnis, gezielte Förderung und Seminarteilnahmen. Hilfe bei ersten Aufträgen im Ausland, bei der Wohnungssuche, beim Aufbauen eines Kontakts zu einem neuen Kunden. Eine wichtige Information und eine kleine Gehaltserhöhung. Erstellen Sie eine Liste von Personen, die sich Ihnen zugehörig gefühlt haben, weil Sie Ihnen halfen. Ihre Wahrnehmung wird sich ändern: Aha, es geht nicht um eine Seilschaft, sondern es gibt Menschen, die mir wohlgesonnen sind und die mir etwas schenken.

Die zweite Frage lautet: Wen hätte ich gern zum geschäftlichen Freund, zur Freundin? Basteln Sie aktiv daran, anderen ein Zugehörigkeitsgefühl zu vermitteln. Bauen Sie sich eine Gemeinschaft auf. Erstellen Sie eine zweite Liste und überlegen Sie, was Sie selbst geben möchten. Notieren Sie alles, was für Sie und andere kostbar ist: Dank, Einladungen, Tipps, Informationen, kleine Geschenke, freundliche und aufmunternde E-Mails, Weiterempfehlungen, positive Einschätzungen, vermittelte Kontakte, aufmerksame Nachfragen, wie es mit

dem Projekt, in der Familie oder dem Hobby geht, unkompliziertes Hinwegsehen über kleine Fehler.

Geben Sie diese Kostbarkeiten – und Sie werden Zugehörigkeit genießen, eine Gemeinschaft gestalten. Zugehörigkeit ist ein Gefühl, das Sie bieten und das Ihnen angeboten wird. Doch bis zur Meisterschaft ist es weit. Es gibt zahllose individuelle Widerstände und Ausreden: Zugehörigkeit sei nur etwas für Leute, die schon erfolgreich sind. Man selbst habe dafür weder Zeit noch Geld. Nicht den richtigen Partner, nicht das richtige Haus oder Briefpapier. Man sei für andere nicht interessant genug. Und sowieso: In diesem Unternehmen der Einzelkämpfer spiele Zugehörigkeit keine Rolle. Vergessen Sie alle noch so persönlichen Ausreden. Heraus aus der Komfortzone!



KRAFTQUELLE 10 ► **KALTDUSCHER.** Man spricht im positiven Sinne vom „Warmwerden“ oder „Heißlaufen“, doch aus medizinischer Sicht führt zu viel Körperwärme zu negativen Effekten. „Ermüdung, Konzentrationsschwäche, Einbuße körperlicher Leistungsfähigkeit“, fasst die Sportwissenschaftlerin **Dr. Sandra Ückert** zusammen, die an der Uni Dortmund untersucht, was Wärme und Kälte mit dem Organismus anstellen. Ist der Körper zu warm, läuft das interne Kühlsystem auf Hochtouren. „Daher immer genug trinken, damit der Körper genug Schweiß produzieren kann“, rät Ückert. Ob im Sommer, Herbst oder Winter, gekühlte Beine wirken sich positiv auf den Kreislauf aus: Die Gefäße werden eingengt, die Durchblutung verbessert. So hilft ein Beinbad in kaltem Wasser bei der Regeneration nach großen Anstrengungen – ein Grund, warum Fußballprofis nach Spielen von ihren Konditionstrainern in Eistonnen gesteckt werden. Allen, die tagsüber viel unterwegs waren, rät Dr. Ückert vor der Nachtruhe noch zu einem kühlen Schauer: „Wer sich kurz vorm Schlafengehen kalt abduscht, erholt sich im Schlaf effektiver.“ www.sport.uni-dortmund.de · VON ANDRÉ BOSSE