

DAS E-MAGAZIN DER CAPERA GRUPPE

» LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

wie schöpfen Sie in hektischen Zeiten Kraft? Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie oder widmen Sie sich Ihrem Hobby? Ein Ausgleich zur Arbeit ist wichtig. Sollten Sie Ihre persönlichen Energietankstellen noch nicht kennen, hilft Susanne Goerke Ihnen in dieser Ausgabe, diese zu finden. Vielleicht bringt auch eine berufliche Veränderung oder Entwicklung neue Kraft! Neben unseren besonderen Stellen Montageprofi Stahlbau und Personalreferent mit dem Schwerpunkt Rekrutierung (m/w) finden Sie zahlreiche weitere Stellenangebote.



Frank Quathamer
Geschäftsführer

CAPERA wurde vom FOCUS Magazin ausgezeichnet und zählt zu den Top-Personaldienstleistern 2017 im Bereich Executive Search, der Suche nach Führungskräften oder umgangssprachlich „Headhunting“. Ein herzliches Danke an alle, die uns bewertet haben!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem viel Spaß beim Entdecken.

P.S.: Besuchen Sie uns doch auch auf

Facebook Google+ oder Xing

» DIE BESONDERE STELLE

Aufbau eines Montageteams Stahlbau

Sie sind erster Ansprechpartner für Kunden und Ihre Kollegen – Klaus Strecker im Interview zur Position Montageprofi Stahlbau / Montagemeister (m/w)

» Mehr

» DIE BESONDERE STELLE

Sie können sich für Menschen begeistern?

Ilse Otholt-Haneberg im Interview zur Position Personalreferent (m/w) mit dem Schwerpunkt Rekrutierung

» Mehr

» TRAINING

Kennen Sie Ihre persönlichen Energietankstellen?

Finden Sie Ihre persönlichen Tankstellen in unserem Selbstcheck!

» Mehr

» TRAINING

Nicht nur senden, sondern auch empfangen!

Hilfreiche Tipps für Ihre Kommunikation

» Mehr

» STELLENANGEBOTE

Leiter EDV / IT-Infrastruktur (m/w)

Interessante Gestaltungsaufgabe mit spannenden IT-Projekten in Nordhessen

Leitung Projektmanagement (m/w)

Ostwestfalen: Professioneller Gestalter im Wachstumsmarkt E-Mobility gesucht

Produktspezialist (m/w)

Vertriebsorientierter Techniker oder Ingenieur als Produktspezialist (m/w) von Messkomponenten

Konstrukteur Mechanik (m/w)

Konstrukteur mechanische Bauteile bei automatisierten Anlagen für die Herstellung von Lebensmitteln

Bauleiter / Projektleiter (m/w)

Bauleiter für eine kleine, bestens etablierte Ingenieurgesellschaft: Ihre Chance, auch mal der Gute sein zu dürfen!

Konstrukteur Sondermaschinenbau (m/w)

Ostwestfalen: Konstrukteur für hochwertige Bearbeitungsmaschinen gesucht!

Leiter Kundendienst / After Sales (m/w)

Attraktive Führungsposition in Nordhessen für Techniker, Meister, Ingenieur im Bereich TGA, Heizung, Lüftung, Klima

Leiter Qualität (m/w)

Präzision in Metall und Kunststoff – gefragt ist der Qualitätsprofi

» Mehr Stellen auf www.capera.de

Aufbau eines Montageteams Stahlbau

Sie sind erster Ansprechpartner für Kunden und Ihre Kollegen – CAPERA Personalberater Klaus Strecker im Interview zur Position

Montageprofi Stahlbau / Montagemeister (m/w)



Klaus Strecker
Personalberater, Partner

Mein Kunde ist ein mittelständisches Service- und Dienstleistungsunternehmen für Kranbau, Kranservice und Fördertechnik und in der Region Stuttgart eine feste Größe. Namhafte Firmen verschiedener Branchen zählen seit vielen Jahren zur zufriedenen Kundschaft. Die Mitarbeiter verfügen über einen breiten

Erfahrungsschatz, der sowohl bei der Prüfung und Instandhaltung von Altanlagen, als auch bei der Errichtung von neuen Anlagen und dem Einsatz neuer Technologien von Vorteil ist. Neben umfassenden Serviceleistungen liefert das Unternehmen Produkte aus den Programmen namhafter Fördertechnik-Hersteller. Für den Standort Stuttgart suchen wir einen Montage-Profi Stahlbau oder Montagemeister (m/w) zum Aufbau eines Montageteams.

? Was sind die besonderen Aufgaben der Stelle?

Das Aufgabengebiet des Stelleninhabers (m/w) umfasst den Aufbau und die Leitung eines Montageteams. Er trägt Verantwortung für die Montage, den Umbau und die Anpassung von Stahlbaukonstruktionen sowie von Metall- und Blechkonstruktionen und für die Montage von Industriekrananlagen und Kransystemen mit einer

Spannweite von fünf bis zwanzig Metern und bis zu vier Tonnen Traglast. Er ist für die Arbeitsvorbereitung und Baustellenplanung zuständig und Schweißfachkraft auf der Baustelle. Weiterhin arbeitet er im Service von Krananlagen und fördertechnischen Einrichtungen mit. Ein weiterer wesentlicher Aufgabenschwerpunkt ist die fachliche Beratung der Kunden und Monteure sowie die effiziente Abwicklung von Aufträgen unter Beachtung von Qualität und Arbeitssicherheit. Es handelt sich also um eine verantwortungsvolle Montageleitung mit der Führung eines Mitarbeiterteams in der Stahlbaumontage auf der Baustelle vor Ort bei den Kunden.

? Wie sollte der ideale Kandidat (m/w) persönlich sein?

Der Montagemeister oder Montage-Profi (m/w) ist belastbar und engagiert, teamfähig und kommunikativ. Er zeigt einen sicheren Eindruck in der Kommunikation und im Umgang mit den Kunden vor Ort und mit den Mitarbeitern des Montageteams. Neben der Montageleitung legt er selbst mit Hand an und arbeitet aktiv auf der Baustelle mit.

MONTAGE-PROFI STAHLBAU / MONTAGEMEISTER (m/w)

Profil: Mehrjährige praktische Erfahrung in der Stahlbaumontage großer schwerer Stahlbauteile

Standort: Stuttgart

? Und das Fachliche?

Der Stelleninhaber hat idealerweise eine abgeschlossene Ausbildung zum Metallbauer oder einen vergleichbaren Abschluss und eine Ausbildung zum Schweißfachmann. Er bringt eine mehrjährige praktische Erfahrung in der Stahlbaumontage großer, schwerer Stahlbauteile mit. Als Montagemeister oder Stahlbau-Profi hat er auf alle Fälle Baustellenerfahrung. Erfahrung in der Führung und Leitung eines Mitarbeiterteams runden sein Profil ab. Monteure der Branchen Kran-, Stahl- und Metallbau aus der „2. Reihe“ ohne bisherige Personalverantwortung sind bei langjähriger Baustellen- und Montagetätigkeit gegebenenfalls auch geeignet.

? Was macht die Stelle für einen Bewerber interessant?

Das Unternehmen betreut eine große Anzahl namhafter, in der Region Stuttgart ansässiger Unternehmen und bietet einen krisensicheren Vollzeit-Arbeitsplatz mit der Förderung der beruflichen Entwicklung ihrer Mitarbeiter. Den neuen Kollegen (m/w) erwarten qualifizierte Mitarbeiter, der Aufbau und die Leitung eines Montageteams sowie ein leistungsgerechtes Gehalt mit betrieblichen Zusatzleistungen und einen Firmen-PKW.

» Mit einem Klick zur Besonderen Stelle

Sie können sich für Menschen begeistern?

Seien Sie erster Ansprechpartner in personellen Angelegenheiten – CAPERA Personalberaterin Ilse Otholt-Haneberg im Interview zur Position Personalreferent (m/w) mit dem Schwerpunkt Rekrutierung



Ilse Otholt-Haneberg
Personalberaterin, Partnerin

? Wer ist Ihr Kunde?

Mein Auftraggeber ist ein mit einer Vielzahl von Zweigstellen bundesweit agierendes Dienstleistungsunternehmen. In seiner Branche zählt es zu den Namhaftesten und ist einer der Marktführer in Deutschland.

? Was macht die Stelle besonders interessant?

Neben der abwechslungsreichen Tätigkeit zeichnet die Position vor allem das eigenverantwortliche sowie eigenständige Arbeiten aus. Darüber hinaus bietet die Aufgabe viele Gestaltungsmöglichkeiten und Sie können sich mit eigenen Ideen einbringen.

? Welche Entwicklungsperspektiven bietet das Unternehmen?

Das Personalteam steht im Aufbruch – und am Entwicklungsprozess können auch Sie mitwirken. Fachlich wie persönlich bestehen interessante Entwicklungsmöglichkeiten in einem zukunftssicheren Unternehmen. Die unternehmenseigene Akademie bietet außerdem vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten.

? Wie sollte der Kandidat persönlich sein?

Er oder sie sollte sicher und souverän auftreten und eine positive Ausstrahlung haben. Der zukünftige Stelleninhaber sollte außerdem in der Lage sein, Menschen zu gewinnen und zu begeistern. Die Freude am Umgang mit Menschen ist hierbei grundlegende Voraussetzung. Des Weiteren benötigt er oder sie eine hohe kommunikative und sprachliche Kompetenz sowie die Fähigkeit, sehr eigenständig und eigenverantwortlich arbeiten zu wollen. Der Stelleninhaber sollte außerdem ein Teamplayer sein, der flexibel und reisebereit ist.

? Welches fachliche Profil sollte der Kandidat haben?

Auf jeden Fall sollte er erste Erfahrungen in der Personalarbeit haben. Hiermit ist vor allem die Auswahl von Bewerbern und das sichere Durchführen von Bewerberinterviews gemeint. Außerdem sind Kenntnisse im Arbeits- und Vertragsrecht wünschenswert. Das Ganze basierend auf einer abgeschlossenen Ausbildung und / oder eines Studiums.

? Was zeichnet ihn aus?

Das stetige Wachstum, die hohe Kontinuität sowie die wirtschaftliche Stabilität zeichnen meinen Kunden vor allem aus. Flache Hierarchien und kurze Entscheidungswege sind weitere Merkmale.

? Welche Aufgaben wird der Kandidat übernehmen?

Der zukünftige Stelleninhaber wird die Suche und Auswahl von neuen Mitarbeitern für das bundesweite Filialnetz übernehmen. Hierbei gilt es auch Stellenanzeigen zu schalten, Interviews vorzubereiten und durchzuführen sowie die Fach- und Führungskräfte bei personellen Angelegenheiten zu betreuen. Sie sind somit erster Ansprechpartner!

» Sie können sich für Menschen begeistern?

» **UNSER KLIENT** ist ein namhaftes Dienstleistungsunternehmen, welches in Deutschland zu den erfolgreichsten in seiner Branche zählt. Es ist bundesweit mit einer Vielzahl von Zweigstellen vertreten. Für die Qualität seiner Arbeit wurde unser Auftraggeber mehrfach ausgezeichnet. Für die Zentrale in der Metropolregion Nürnberg suchen wir zum nächstmöglichen Termin einen Personalreferenten (m/w).

Personalreferent (m/w) Schwerpunkt Rekrutierung

» IHRE AUFGABEN:

- Suche und Auswahl von Mitarbeitern (m/w)
- Sichten der eingehenden Bewerbungen und Führen erster Telefoninterviews
- Koordinieren und Durchführen von Vorstellungsgesprächen
- Sicherstellen des On-Boardings für neue Mitarbeiter
- Ansprechpartner für die Führungskräfte in personellen Angelegenheiten
- Unterstützen bei der Personalbetreuung und -entwicklung

» IHR PROFIL:

- erfolgreich abgeschlossene Ausbildung und/oder Studium
- Erfahrungen in der Rekrutierung und Personalauswahl
- hohe Kommunikationskompetenz und Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen
- strukturierte, selbstständige Arbeitsweise und Hands-on-Mentalität
- hohe Belastbarkeit und bundesweite Reisebereitschaft (2 bis 3 Tage in der Woche)
- sicherer Umgang mit den gängigen MS-Office-Programmen

» **KONTAKT:** Auf Sie wartet ein anspruchsvolles und vielfältiges Aufgabengebiet mit hoher Eigenverantwortung. Unsere Beraterin Ilse Otholt-Haneberg steht Ihnen gern für weitere Informationen unter der Telefonnummer 0421 146 291 00 (auch abends und am Wochenende) zur Verfügung. Ihre Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail mit Lebenslauf, Zeugnissen und einem Hinweis zu Ihren Gehaltsvorstellungen mit der Kennziffer OH059-CA an cv-oh@capera.de. Uneingeschränkte Diskretion ist für uns selbstverständlich. Wir freuen uns auf Sie!



Ilse Otholt-Haneberg | Jetzt bewerben!

CAPERA CONSULTING
Personal- & Managementberatung

» Mit einem Klick zur Besonderen Stelle

Attraktive Positionen in ganz Deutschland

» Backöfen für Handwerk und Industrie

» **UNSER KLIENT** ist ein renommierter Anlagenbauer und einer der führenden Hersteller von Ladenbacköfen, Handwerksbacköfen bis hin zu vollautomatisierten Großanlagen. Durch langjährige Erfahrungen und hoher Innovationskraft zählt er zu den weltweit marktführenden Unternehmen seiner Branche. Die Exportquote liegt dementsprechend hoch. Er liefert seinen Kunden – u.a. multinationalen Konzernen – einen ganzheitlichen Service, Inbetriebnahme und Kundendienst. Zur Sicherung und Weiterentwicklung seiner Marktführerschaft suchen wir Sie als kreativen und unternehmerisch denkenden

Konstrukteur Mechanik – Perspektive Gruppenleiter [m/w]

- » **IHRE AUFGABEN:**
 - zukunftsorientiertes, kreatives Vordenken für neue Produkte und Lösungen
 - eigenständige Entwicklung, Erarbeitung und Konstruktion von für den Prozess notwendigen Backofentypen
 - Weiterentwicklung bestehender Konstruktionen unter Einhaltung wirtschaftlicher und termingerechter Kriterien
 - Planung und Festlegung der Abläufe innerhalb der Gruppe
 - Erstellen und Verwalten der Stücklisten
- » **IHR PROFIL:**
 - abgeschlossenes Studium des Maschinenbaus oder vergleichbare Ausbildung
 - mehrjährige Berufserfahrung in der Konstruktion
 - Fachkenntnisse in der Blechkonstruktion unter thermischen Einflüssen, vorzugsweise bei einem Unternehmen mit verfahrenstechnischen Prozessen
 - Kenntnisse der Normen, Produkthaftung, Risiko-bewertung, Hygienerichtlinien
 - Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung und Eigeninitiative
 - Freude an persönlicher Weiterentwicklung
 - teamfähig, belastbar, kommunikativ und sozial umgänglich

» **INTERESSIERT** an dieser oder einer anderen Konstruktionsaufgabe in einem erfolgreichen inhabergeführten Unternehmen? Suchen Sie eine vielfältige Aufgabe, in der Sie sich zu einer Führungskraft entwickeln können? Mögen Sie kurze Kommunikationswege mit zentralen Entscheidungen? Senden Sie Ihre Bewerbung (Kennziffer VD142-CA) bevorzugt per E-Mail an cv-ud@capera.de oder an CAPERA Consulting, Harald von Daak, Wilhelmshöher Allee 260, 34131 Kassel. Für Fragen steht Ihnen Herr von Daak unter 0561 40085920 sowie abends und am Wochenende unter 05322 9508605 zur Verfügung.



Harald von Daak [» Jetzt bewerben!](#)

CAPERA»CONSULTING
Personal- & Managementberatung

» Ostwestfalen: Professioneller Gestalter im Wachstumsmarkt E-Mobility gesucht

» **UNSER KLIENT** ist weltweit eines der führenden Maschinenbau-Unternehmen in den Bereichen Drahtlackier- und Spulwickeltechnik sowie der Automation. Hierbei ist er global der einzige Anbieter, der seinen Kunden maßgeschneiderte Lösungen von der Drahtherstellung über die Wickeltechnik bis zur Endmontage zur Verfügung stellt. Die Kombination von bewährten Lösungsstrategien mit effektiven Innovationen steht dabei immer im Vordergrund. Gemeinsam mit den Kunden, die größtenteils aus der Automobil- und Elektroindustrie sowie der Medizintechnik stammen, werden im unternehmensspezifischen Technikum passgenaue Lösungen erarbeitet. In einer modernen Entwicklungs- und Testumgebung entstehen machbare und optimierte Lösungen für den Erfolg der Kunden. Im Rahmen der strategischen Entwicklung und mit dem Ziel der Professionalisierung des Projektmanagements suchen wir die

Leitung Projektmanagement [m/w]

- » **IHRE AUFGABEN:**
 - Aufbau, Pflege und Entwicklung nationaler und internationaler Kundenbeziehungen, insbesondere zu den OEM's der Automobilindustrie
 - Verantwortung für die Erstellung wettbewerbsfähiger Angebote in aktiver und strategischer Kooperation mit dem Vertrieb
 - Gesamtverantwortung für Termine, Qualität und Kosten
 - Führen von acht Projektleitern an zwei Standorten unseres Klienten
 - Weiterentwickeln der Prozesse im Team und zu den relevanten internen und externen Schnittstellen
 - Steigerung von Effizienz und Termintreue im Verlauf der gesamten Prozesskette
 - Etablieren und Umsetzen eines praxisnahen Projekt-reportings
- » **IHR PROFIL:**
 - Sie haben ein ingenieurwissenschaftliches Studium erfolgreich abgeschlossen
 - Sie sind eine Führungspersönlichkeit und erfahren im Management anspruchsvoller, komplexer Projekte im Umfeld der Automobilindustrie
 - Sie sind versiert im Einsatz von aktuellen Reportingtools und in der Anwendung und Entwicklung von zielorientierten Analysen
 - Sie pflegen einen offenen Austausch zu internen und externen Schnittstellen und agieren sicher auch in einem internationalen Umfeld
 - Sie denken in Lösungen und meistern gemeinsam mit Ihren Teams auch echte Herausforderungen
 - Sie verfügen über verhandlungssichere englische Sprachkenntnisse in Wort und Schrift
 - Sie sind national und international reisebereit

» **KONTAKT:** Wollen Sie mit unserem Klienten die Fahrt in Richtung E-Mobility forcieren? Sind Sie eine prägende Persönlichkeit im Rahmen der Professionalisierung des Projektmanagements und kann dies Ihr Beitrag zum Erfolg dieses zukunftsorientierten Unternehmens sein? Dann senden Sie uns bitte Ihren Lebenslauf, Zeugnisse und einen Hinweis zu Ihren Gehaltsvorstellungen per E-Mail unter der Kennziffer AF55-CA an bielefeld@capera.de. Bei Fragen stehen wir, Andrea Förster unter 0521 430 601 91 oder Cornelia Dettmer unter 0521 430 601 92, gerne zur Verfügung. Sie erreichen uns auch abends und am Wochenende. Wir sind diskret und freuen uns auf ein erstes Gespräch.



Andrea Förster [»](#) Cornelia Dettmer [»](#)

CAPERA»CONSULTING
Personal- & Managementberatung

» Präzision in Metall und Kunststoff – gefragt ist der Qualitätspiro

» **UNSER KLIENT** ist ein namhaftes Industrieunternehmen in Nordhessen mit mehreren hundert Mitarbeitern. Die Produkte aus Metall und Kunststoff finden Anwendung in verschiedenen Industriezweigen (Bauzuleiter-, Möbel-, Automotive- oder Elektroindustrie, Weiße Ware etc.). Zur Anwendung kommen hierbei unterschiedliche anspruchsvolle Herstellungs- und Montageverfahren. Ein umfassendes und modernes Qualitätsmanagement über die Supply-Chain- bzw. Wertschöpfungskette ist ein unerlässlicher Erfolgsfaktor für das Unternehmen. Wir suchen daher in geregelter Nachfolge den

Leiter Qualität [m/w]

- » **IHRE AUFGABEN:**
 - Sicherstellen der Funktion des Qualitätsmanagementbeauftragten (QMB) und Leiten des Qualitätsmanagements sowie der Qualitätssicherung (QS)
 - Umsetzen und Weiterentwickeln des bereits etablierten QM-Systems (einschließlich Aufbereitung der QS-Daten aus den BDE- und Test-Systemen)
 - Koordinieren, Anleiten und Führen der QS-Teams über den gesamten Work-Flow-Prozess
 - Durchführen aller QM-QS-Dokumentationen
 - Planen, Durchführen und Bewerten von internen und externen Audits
 - Definieren, Beschaffen, Betreuen und Überwachen der Prüf- und Messmittel
 - zielgerichtetes Anleiten und Unterstützen der Produktionsmitarbeiter in der kontinuierlichen Werker-Selbstprüfung
- » **IHR PROFIL:**
 - abgeschlossenes fachbezogenes Studium im Maschinenbau, der Produktionstechnik oder als Wirtschaftsingenieur
 - ergänzende Qualifikation im Qualitätsmanagement z.B. als Qualitätsbeauftragter, Qualitätsmanager, Qualitätsauditor etc. (DIN-ISO 9001 oder TS16949 / VDA 6.1)
 - profunder Technikintergrund aus einem produzierenden Unternehmen
 - mehrjährige Funktionserfahrung im Qualitätsmanagement oder der Qualitätssicherung
 - hohes Maß an Organisationsstärke und Verantwortungsbewusstsein
 - Erfahren im Durchsetzen von Richtlinienkompetenzen
 - gute englische Sprachkenntnisse sind wünschenswert

» **KONTAKT:** Wir bieten Ihnen eine auf Dauer angelegte, gleichermaßen interessante und umfassende Aufgabe bei einem der marktführenden Unternehmen mit internationaler Ausrichtung. Bitte senden Sie Ihre Bewerbung unter Angabe der Kennziffer BR507-CA per E-Mail an cv-br@capera.de. Ihre Fragen vorab beantwortet Herr Rose tagsüber unter 0561 40085910, abends und am Wochenende unter 0160 7011449. Diskretion sowie die Beachtung von Sperrvermerken ist selbstverständlich.



Bernd Rose [» Jetzt bewerben!](#)

CAPERA»CONSULTING
Personal- & Managementberatung



Mehr Stellen auf www.capera.de

Hier finden Sie eine kleine Auswahl von attraktiven Jobs. Ein Klick auf die Anzeige führt Sie direkt zum Original.

Umfrage: Mobbing am Arbeitsplatz

Es wird getuschelt, kritisiert oder gelästert. Der Kollege aus dem Nachbarzimmer wird lieber nicht mit zum Mittagessen genommen. Aber ab wann spricht man von Mobbing? Es gibt viele Arten von Mobbing im beruflichen Alltag, mit denen Arbeitnehmer und -geber direkt oder indirekt zu kämpfen haben. Schildern Sie Ihre Erfahrungen und Meinungen zum Thema Mobbing im beruflichen Alltag, indem Sie an unserer Umfrage teilnehmen.

Klicken Sie **hier**. Die Ergebnisse der Umfrage erfahren Sie in der nächsten Ausgabe von CAPERA informiert.

» NEUIGKEITEN

Top-Personaldienstleister 2017

CAPERA zählt zu den Top Personaldienstleistern 2017 im Bereich Executive Search, der Suche nach Führungskräften oder umgangssprachlich „Headhunting“. Zu diesem Ergebnis kommt die jährliche Datenerhebung des Hamburger Marktforschungsinstituts Statista GmbH, die im Auftrag von FOCUS handelt.

CAPERA überzeugte im Bereich Executive Search und schaffte es in die Riege der Besten. Mit ausgeklügelten Suchverfahren, transparenten Prozessen und fundierten Branchenkenntnissen finden die CAPERA Researcher die besten Kandidaten für mittelständische Unternehmen in der Region. Wie erfolgreich die passgenaue Suche nach Führungskräften und Spezialisten ist, bestätigt nun die FOCUS Auszeichnung.

An dieser Stelle unseren Dank an alle Leser, die uns so positiv bewertet haben!

Kennen Sie Ihre persönlichen Energietankstellen?

Erfahren Sie von Susanne Goerke, wie Sie eine ausgeglichene Work-Life-Balance erreichen und Ihre Akkus aufladen

Bei dem Begriff „Work-Life-Balance“ denken die meisten sicher an die Vereinbarkeit von Beruf und Familienleben. Oft soll das auch so verstanden werden. Vom Ursprung her fußt das Modell jedoch auf den Lehren des Nossrat Peseschkian, dem Begründer der positiven Psychologie, der 1933 im Iran geboren wurde und 2010 in Wiesbaden verstarb. Dieser definierte vier wichtige Lebensbereiche, die uns prägen und beeinflussen:

» Leistung

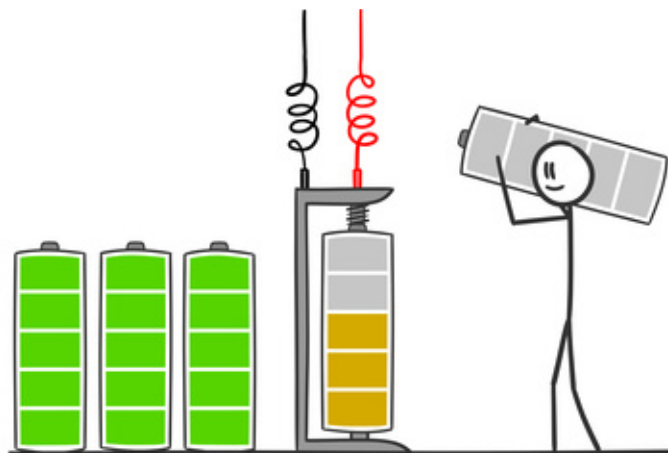
Dieser Lebensbereich beinhaltet alle Momente, in denen Sie in Ihrem Leben einen Leistungsanspruch an sich haben. Also Momente, in denen Sie Ehrgeiz entwickeln. Für viele ist dieser Bereich der Beruf, zusätzlich kann dies aber auch ein Sport sein, den Sie ausüben. Zum Beispiel entwickeln Sie einen besonderen Leistungsanspruch, wenn Sie an Wettkämpfen teilnehmen. Aber auch die Erziehung Ihrer Kinder kann ein Feld sein, das für Sie mit dem Begriff Leistung eng in Zusammenhang steht.



Susanne Goerke
Trainerin, Partnerin

» Kontakt

Hier geht es um Kontakte, die Sie zu anderen Menschen haben. Dazu zählen private Kontakte zu Ihrer Familie oder Freunden und geschäftliche Kontakte zu KollegInnen. Auch der Kontakt zu Ihrem Nachbarn am Gartenzaun oder der Small Talk beim Bäcker, wenn Sie samstags Ihre Brötchen holen, zählt dazu.



» Körper

Der Bereich Körper umfasst alles, was mit Gesundheit, Hygiene, Wellness, Ernährung oder auch Sport (sofern er nicht im Leistungsbereich angesiedelt ist) zusammenhängt.

» Sinn

Hier steht tatsächlich die Frage nach dem Sinn unseres Lebens im Vordergrund. Das kann auch ein Glaube sein, Werte, Visionen oder die Selbstverwirklichung jedes Einzelnen.

Die Idee dieses Modells basiert nun nicht etwa darauf, alle vier Lebensbereiche zeitlich in Einklang miteinander zu bringen. Der Grundgedanke ist, dass wir in jedem Lebensbereich Energiequellen haben sollten, die wir aktiv ansteuern können, wenn ein anderer Lebensbereich uns besonders viel Energie kostet.

So ist es beispielsweise für Menschen, die viel Kraft innerhalb ihres täglichen Berufslebens benötigen, sehr gut, wenn sie in den drei anderen Feldern „Energietankstellen“ finden. Dies kann ein gutes Gespräch mit dem Partner sein, ein ausgiebiger Spaziergang an frischer Luft oder das Lesen eines inspirierenden Buches sein.

Kennen Sie Ihre persönlichen Energietankstellen?
Auf der nächsten Seite finden Sie den Selbstcheck.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Kennen Sie Ihre Energietankstellen? – Selbstcheck Teil 1

Erfahren Sie von Susanne Goerke, wie Sie eine ausgeglichene Work-Life-Balance erreichen. Finden Sie Ihre Energietankstellen!

Bereich Leistung

Wenn ich nach der Arbeit nach Hause gehe, bin ich zufrieden mit dem, was ich geschafft habe.

Ich schaffe es, täglich die wichtigsten Dinge zu erledigen.

Ich habe Ziele, die ich erreichen kann.

Meine Erfolge werden gewürdigt.

Wichtige Gespräche bereite ich konzentriert vor.

Summe

fast immer / sehr häufig	öfter	fast nie / sehr selten

„Für jede Antwort im Feld „fast immer / sehr häufig“ erhalten Sie 1 Punkt, für jede Antwort mit „öfter“ geben Sie sich 1/2 Punkt. („fast nie / sehr selten“ = 0 Punkte).“

Bereich Kontakt

Familie, Freunde und andere soziale Kontakte liefern mir positive Energie.

Die Beziehung zu meinen wichtigsten privaten Kontakten pflege ich bewusst, intensiv und häufig.

Freunde und Familie wissen, wie es mir geht.

Ich spreche mit privaten Kontakten über Ärger und Probleme, die sich aus meiner Arbeit ergeben.

Ich vermeide es, auf zu vielen „Hochzeiten zu tanzen“ und mich in mehreren Vereinen oder Organisationen stark zu engagieren.

Summe

fast immer / sehr häufig	öfter	fast nie / sehr selten



Kennen Sie Ihre Energietankstellen? – Selbstcheck Teil 2

Erfahren Sie von Susanne Goerke, wie Sie eine ausgeglichene Work-Life-Balance erreichen. Finden Sie Ihre Energietankstellen!

Bereich Körper

Bewegung und Sport gehören zu meinen wöchentlichen Aktivitäten.
 Es gelingt mir, ausreichend und erholsam zu schlafen.
 Im Fernsehen schaue ich mir nur eine Sendung pro Tag an, Internet, Handy und Co. nutze ich privat nicht länger als eine Stunde am Tag.
 Auf Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel kann ich verzichten.
 Wenn mir danach ist, gönne ich mir eine Auszeit für Wellness.

fast immer / sehr häufig	öfter	fast nie / sehr selten

Summe

Bereich Sinn

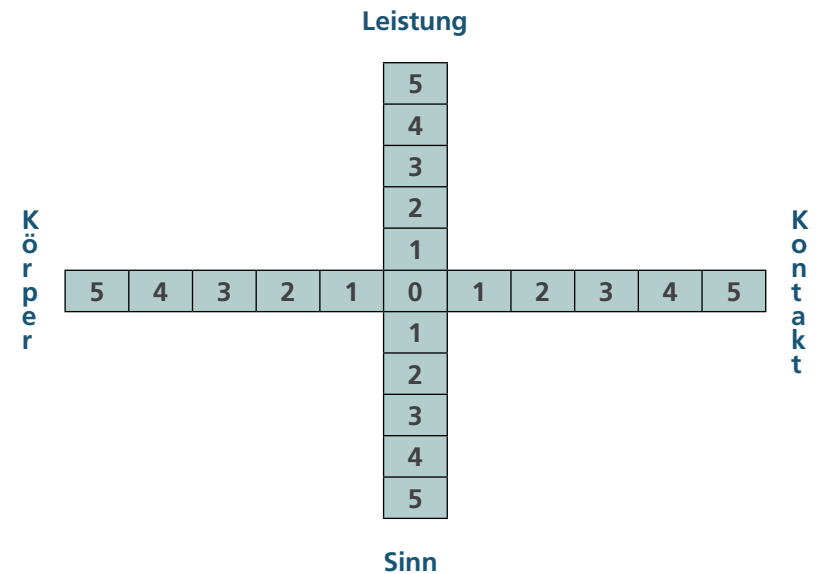
Mein Leben hat einen Sinn, ich weiß, wofür ich gut bin.
 Ich denke positiv und blicke zuversichtlich in die Zukunft.
 Es gibt Momente, in denen ich „ganz bei mir bin“ und über mich und mein Leben konstruktiv nachdenke.
 Ich engagiere mich ehrenamtlich für eine gute Sache.
 Es gibt täglich schöne Momente in meinem Leben.

fast immer / sehr häufig	öfter	fast nie / sehr selten

Summe

„Für jede Antwort im Feld „fast immer / sehr häufig“ erhalten Sie 1 Punkt, für jede Antwort mit „öfter“ geben Sie sich 1/2 Punkt. („fast nie / sehr selten“ = 0 Punkte).“

Übertragen Sie anschließend Ihre Summe je Lebensbereich in diese Grafik:



Im nächsten Schritt setzen Sie sich klare Ziele zum Ausbau des Lebensbereiches mit der niedrigsten Ausprägung.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Zielfindung! Fordern Sie einfach ein Angebot zum Individualcoaching an.

Nicht nur senden, sondern auch empfangen!

Mit einfachen Tricks und Tipps meistern Sie Ihren beruflichen Alltag wie ein Kommunikationsprofi

Kommunikation könnte so leicht sein, wenn es nicht unzählige Faktoren geben würde, die diese beeinflussen. Ob Missverständnisse, das Benutzen falscher Wörter oder die falsche Gestik in einem unpassenden Moment – nicht nur Botschaften senden, sondern diese auch zu empfangen und letztendlich zu verstehen, ist das übergeordnete Ziel eines jeden Gesprächs. Daher sollten Sie sich bewusst machen, dass der Inhalt Ihrer Botschaft auch bei Ihrem Gesprächspartner korrekt erkannt und interpretiert wird.

Doch wie läuft Kommunikation eigentlich ab? Ein gutes und einfaches Beispiel, wie Kommunikation funktioniert, ist das Sender-Empfänger-Modell von Claude E. Shannon und Warren Weaver, die Kommunikation als eine Botschaftsübertragung

von einem Sender A zu einem Empfänger B beschrieben. Hierbei wird die Absicht des Senders an den Empfänger übermittelt. Dieser hört sie, übersetzt sie und interpretiert die jeweilige Bedeutung. Hat er sie richtig kodiert, leitet er mit seiner Antwort den gleichen Kommunikationsvorgang an den Sender ein. Diese Reaktion zeigt im Anschluss, ob der Empfänger die Botschaft des Senders richtig verstanden hat oder nicht.

In der Theorie klingt das sehr plausibel, doch in der Praxis kommt es oftmals zu Störungen. Um diesen vorzubeugen, finden Sie im folgenden Tipps, mit denen Sie Ihre zukünftigen Gespräche verbessern und sicherstellen, dass Ihre Botschaft von Ihrem Gesprächspartner richtig verstanden wird.



Tipps für Ihre Kommunikation

- » Hören Sie aufmerksam zu und gehen Sie auf das Gesagte ein
- » Entwickeln Sie bei schwierigen Gesprächen Verständnis für die Situation Ihres Gegenübers
- » Verlieren Sie während des Gesprächs nie das Gesprächsziel aus den Augen
- » Achten Sie vermehrt auf die Körpersprache Ihres Gegenübers, um Signale aufzufangen und darauf zu reagieren
- » Fassen Sie das Gesagte immer wieder zusammen, um Missverständnisse zu vermeiden
- » Stellen Sie bei Ungewissheiten Nachfragen, um sicherzustellen, dass Sie die Botschaft Ihres Gegenübers verstanden haben
- » Nutzen Sie eine lebendige Sprache mit bildhaften Beispielen, denn Bilder sagen oftmals mehr als viele Worte
- » Vermischen Sie nicht zu viele Themen, um sicherzustellen, dass Ihr Gesprächsziel während der Konversation nicht in Vergessenheit gerät