

Haben Sie Angst vor Erfolg?

Im Bildungsrucksack schleppt man nicht nur reines Wissen mit. Neben Motivation und Lust aufs Lernen finden sich – oft gut versteckt in Seitenfächern – üble Erfahrungen in der Schule, Ängste, hinderliche Glaubenssätze und Probleme mit dem Selbstwertgefühl.

Die Gefühlswelt kennt viele Gesichter. Manche sind schön, andere belasten uns. Eine Weiterbildung beeinflusst zweifelsfrei auch das Gefühlsleben – und zwar in der ganzen Breite.

Ängste: Ängste lassen sich nicht einfach «ausradieren». Aber man kann Strategien entwickeln, wie man mit ihnen umgehen wird. Gegen Prüfungsängste zum Beispiel gibt es fachliche Hilfe. Das Wichtigste ist, dass die Ängste zum Vorschein kommen. Bleiben sie verschüttet, werden sie zum Ballast. Wie ist das bei Ihnen? Die Checkliste auf dieser Seite kann Ihnen helfen, Antworten zu finden.

Hinderliche Glaubenssätze: Wir sind grossartig, wenn wir anderen Mut machen: «Du schaffst das schon!» Sind wir der eigene Adressat unserer Motivierungskampagne, glauben wir kaum ein Wort, denn wir haben in unserem Leben oft gehört: «Du schaffst das nie!» Solche Glaubenssätze bilden massgeblich die innere Einstellung und schaffen Grenzen.

Ihre Grenzen: Um Ihre Grenzen herauszufinden, können Sie sich die Frage stellen: «Was kann ich nicht und niemals erreichen?» In einem zweiten Schritt fragen Sie: «Wenn ich meine eigenen Grenzen überschreiten würde, welche Konsequenzen hätte das für mich?» Notieren Sie alles und besprechen Sie sich mit einer Person Ihres Vertrauens.

Mangelndes Selbstwertgefühl: Die Konsequenz hinderlicher Botschaften von aussen ist ein angeknackstes Selbstwertgefühl. Versagen bei einer Prüfung wird gleich auf alle Fähigkeiten ausgeweitet: «Ich bin nichts und ich kann nichts.» Oder: «Ich bin und bleibe dumm.» Dem kann man bis zu einem bestimmten Grad entgegenwirken, wenn man sich sagt: «Ich darf auch mal versagen, die Welt geht deswegen nicht unter. Ich habe es versucht – und darauf bin ich stolz.» ■

Ihr persönlicher Alptraum Stellen Sie sich Ihren Ängsten!



Kreuzen Sie offen und ehrlich jene Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Besprechen Sie das Ergebnis mit einer Person Ihres Vertrauens. Nehmen Sie allenfalls fachliche Hilfe in Anspruch.

- Ich habe Angst davor, zu versagen.
- Ich habe Angst davor, mich nicht konzentrieren zu können.
- Ich habe Angst davor, nicht durchzuhalten.
- Ich habe Angst davor, nicht zu genügen.
- Ich habe Angst vor Belastungen.
- Ich habe Angst vor Beurteilung.
- Ich habe Angst vor Erfolg.
- Ich habe Angst vor hohen Anforderungen.
- Ich habe Angst vor Konkurrenzverhalten.
- Ich habe Angst vor Stress.
- Ich habe Angst vor Verzicht.
- Ich habe Angst, etwas vor anderen Personen zu präsentieren.
- Ich habe Angst vor meinen beruflichen, familiären Verpflichtungen.
- Ich habe Prüfungsängste.

Leuchtende Vorbilder Fragen Sie Ihre Freunde!

Jeder Mensch braucht Vorbilder. Ohne Vorbilder hätten Sie vieles, was Sie gelernt haben, nicht oder nur viel mühsamer erlernt: Gehen, Schwimmen oder Velofahren. Auch für Ihre Weiterbildung gibt es Vorbilder. Suchen Sie gezielt nach solchen Menschen und löchern Sie sie mit Fragen, zum Beispiel:

- Was hilft dir, deine Ziele zu erreichen?
- Wie gehst du vor, wenn du ein Problem siehst?
- Wie motivierst du dich, wenn du eine Flaute hast?
- Was hat dir dein Abschluss gebracht?
- Welche Lernstrategien kannst du empfehlen?
- Hast du innere Überzeugungen oder Ressourcen, die du bewusst einsetzt: Selbstvertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Genauigkeit, Geld et cetera?

Eidg. dipl. Web Project Manager/in ???

Ein neuer Beruf -
für Generalisten an der
Schnittstelle Informatik –
Personal – Ausbildung –
BWL – Organisation

Eine neue Ausbildung -
berufsbegleitend, praxis-
bezogen, interdisziplinär

Ein neues Diplom –
als Expertin / Experte für
computergestütztes
Kommunikations-, Bildungs-
und Wissensmanagement

Informieren Sie sich:
www.wpmdiplom.ch
oder Tel. 043 411 53 03 Vera Cacho

Dieser Text könnte Ihre Bildung wesentlich beeinflussen.

Zumindest, wenn Sie im Bereich Journalismus oder Kommunikation arbeiten. Oder arbeiten wollen. Dann haben wir jede Menge Angebote für Sie. Lernen Sie, wie man professionell schreibt, redet und auftritt. Wir bieten Ihnen das gesamte Programm vom Einstiegsseminar über Diplomstudiengänge bis zur Masterstufe oder zu Nachdiplomkursen. Die besten Profis der Branche zeigen Ihnen alles, was Sie im Berufsalltag können müssen. Entweder Vollzeit oder begleitend neben Ihrer Arbeit. Übrigens: Sämtliche Kurse finden neu an zentraler Lage in Luzern statt. Sie haben noch Fragen? Dann studieren Sie doch unsere Website: www.maz.ch oder rufen Sie uns an.

maz

DIE SCHWEIZER JOURNALISTENSCHULE

Murbacherstrasse 3, 6003 Luzern, 041 226 33 33,
office@maz.ch, www.maz.ch

Sprachreisen weltweit für Schüler und Erwachsene



Fremdsprachen gut sprechen können verhilft zu Erfolg, Sicherheit und besseren Chancen in Schule und Beruf. 40 Jahre Erfahrung. 23 Sprachen in 36 Ländern.

Dr. Steinfels
Sprachreisen AG
Telefon 044 262 29 44
info@steinfels.ch
www.steinfels.ch

COSMOLINGUA

Erfolg ist kein Zufall

www.cosmolingua.ch

Zürich 043 205 07 07 Bern 031 305 70 10

Sprachaufenthalte weltweit

bop wab bop

wab – die Weiterbildungsangebotsbörse der Schweiz

Mehr als 30 000 Kurse und Lehrgänge – schweizweit, dreisprachig, kostenlos, aktuell, umfassend, unabhängig – von Fachleuten der Berufsberatung redaktionell betreut.
www.w-a-b.ch www.weiterbildungsangebote.ch

Bildungs- und Laufbahnfragen?

Wir haben die Erfolgsstrategien

- für Unternehmen, Institutionen und Verbände
- für Bildungs- und Beratungsfachleute
- Für Jugendliche und Erwachsene in Übergangssituationen

S&B
Institut

für Berufs- und Lebensgestaltung
Marktgasse 35 · 8180 Bülach · Tel. 044 864 44 44
info@s-b-institut.ch · www.s-b-institut.ch

EDU
QUALIF
ZERTIFIZIERT