

CAMPUS

FACHHOCHSCHULE BURGENLAND. BRINGT BESONDERES ZUSAMMEN

APPLAUS

**6.000 ALUMNI
DER FH BURGENLAND**

IMMER ONLINE

**WARUM WIR AUCH
ABSCHALTEN SOLLTEN**

NEUE WEGE

**WIE UND WO WIR
IN ZUKUNFT ARBEITEN**

ERFOLGREICH

**STUDIERN
FORSCHEN
ARBEITEN**


FH Burgenland
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

NEWSLETTER 04/2016



Foto: Foto im Lohnbüro

Job und Studium – eine große Herausforderung für Studierende.

Generation der Superlative

Beruf, Studium, Sport, Familie... wir haben viel zu organisieren und zu schaffen. Doch wer immer nur Bestleistungen liefern will, riskiert auf Dauer psychische Probleme.

Die moderne Arbeitswelt verlangt uns immer mehr Leistung ab – mit immer weniger Personal und knapperen Budgets müssen in kürzerer Zeit die besten Ergebnisse erzielt werden. On top wollen wir das berufsbegleitende Studium in Mindestzeit schaffen, den Halbmarathon laufen, Qualitytime mit den Kindern verbringen.

Zum Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags hat Campus mit einem akademischen Mentalcoach gesprochen. Doris Kastovsky zählt auch zahlreiche Studierende zu ihren Klienten und rät, sich in Zeiten großer Belastung nicht davor zu scheuen, sich Unterstützung durch Mentalcoachings zu holen.

Campus: Etwa 70 % unserer Studierenden studieren berufsbegleitend. Was brauchen sie, um gelassen und



Doris Kastovsky, akademischer Mentalcoach und diplomierte Lebens- und Sozialberaterin

erfolgreich durch die Zeit der Mehrfachbelastung zu kommen?

Kastovsky: Zuallererst rate ich zur Selbstreflexion. Schaffen Sie sich einmal über zwei Wochen täglich einen Zeitraum von ca. 10 – 15 Minuten und beobachten Sie bewusst Ihre inneren Gedankengänge. Was brauche ich wirklich, um mich wohl zu fühlen? Nur Mut! Alles Denkbare ist machbar!

Studium, Job, Familie... ist das zu schaffen? Wer kann das schaffen?

Zu den häufigsten Bedürfnissen von Mentalcoachingkunden zählt, etwas in der äußeren Welt erreichen zu wollen. Wie kommt der Mensch seinem Lebensglück näher? Und wie definiere ich Erfolg? Dabei sollten wir kein Ziel bzw. keinen Wunsch isoliert betrachten. Ein Menschenleben kann in vier „Glücksbereiche“ unterteilt werden.

TIPPS:

Täglich abends vor dem Einschlafen sagen Sie sich diese Sätze. Sie werden staunen, was dies in Ihrem Unterbewusstsein und Gehirn bewirkt. ☺

- Ich darf auch Nein sagen.
- Ich darf auch Schwächen haben.
- Ich darf mich auch entspannen.
- Ich darf auch Freude erleben.
- Ich kann mir ganz und gar vertrauen.

Für ganz Fleißige und positiv Motivierte hier noch ein Tipp für periphere Stimulis:

Schreiben Sie die Erlaubersätze auf 2 Kärtchen nieder, deutlich lesbar und kleben Sie diese auf Ihren Badezimmerspiegel und Kleiderkasten.

Das tut Geist und Seele so richtig gut!

Stellen Sie sich bitte dazu das Bild eines Mobiles vor:

- Familie und soziale Kontakte
- Körper und Gesundheit
- Beruf, Karriere, Leistungen
- Sinn und Kultur

Erfolg kann dann leicht gelingen, wenn wir es schaffen, diese vier Bereiche im Gleichgewicht zu halten.

Viele haben das Gefühl, keine Zeit mehr für sich selbst zu haben. Was raten Sie?

Planung ist das A und O. Und damit meine ich nicht nur den Stundenplan mit dem Dienstplan und dem Urlaubsplan zu koordinieren. Uns stehen durchschnittlich 70 Stunden Freizeit pro Woche zur Verfügung. Wer diese nicht optimal nutzt, fühlt sich rasch ausgelaugt und erschöpft. Fragen Sie sich auch Spaziergänge mit den Kindern, Kaffeepausen mit Menschen, die Ihnen gut tun, oder eine Stunde Zeitungslesen in Ihren Terminkalender ein – das bringt schon viel.

Was hilft uns noch dabei, unseren Alltag zu meistern?

„Nein“ bei Bedarf aussprechen, welch positives starkes Wort! Mit einem Nein ziehe ich rechtzeitig meine Grenzen. Wenn Sie im Ton freundlich und höflich bleiben, werden Sie staunen, was das Nein für Sie bewirken kann. Ein weiterer Rat: reflektieren Sie Ihre Talente, Fähigkeiten und Stärken. Besinnen Sie sich darauf und nutzen Sie Ihr Potenzial – dann geht vieles leichter. Und hören Sie bitte auf, sich mit anderen zu vergleichen oder im Anderen einen Konkurrenten zu sehen. Sie sind einzigartig.

Für mehr Infos und Beratung www.doriskastovsky.com



WIE FÜHRUNGSKRÄFTE ERFAHRUNGSWISSEN NUTZEN

Der bewusste Umgang mit der Ressource Erfahrung im Unternehmen spielt eine wichtige Rolle im sich global verschärfenden Wettbewerb. Um den Stellenwert und die Weitergabe von Erfahrung und Erfahrungswissen in Unternehmen zu erheben, hat das „Europa-Institut Erfahrung & Management – METIS“, eine Forschungs-

initiative der Rheinischen Fachhochschule Köln (RFH) und der FH Burgenland mit dem Projektpartner FHS St. Gallen gemeinsam mit der Schweizer Kader Organisation (SKO), dem deutschen Verband „Die Führungskräfte“ und der Zeitung DiePresse eine Online-Befragung von 600 Führungskräften in Deutschland, Österreich und der Schweiz durchgeführt.

Nutzen Unternehmen den Erfahrungsschatz ihrer Beschäftigten? Wenn ja, wie organisieren sie den Prozess des Erfahrungstransfers und wie sichern sie ihr Erfahrungswissen, wenn überhaupt? Darüber liegen in der Wissenschaft und Praxis so gut wie keine empirischen Daten vor. Nun wurde diese Wissenslücke erstmalig geschlossen.

85 % der Befragten in Österreich, der Schweiz und Deutschland wissen um die Bedeutung der Erfahrung für ihren wirtschaftlichen Erfolg. Gleichzeitig gibt aber nur ein Viertel der Führungskräfte an, den Austausch von Erfahrung in ihrem Unternehmen uneingeschränkt zu unterstützen. Erfahrung ist daher so etwas wie ein „geheimer“ Erfolgsfaktor, dem zwar auf aktive Nach-

frage hin große Bedeutung zugemessen wird, um den man sich aber wenig in systematischer Weise kümmert.

Auf die Frage: Wie wirkt sich ein Mangel an Erfahrung im Arbeitsalltag der Führungskräfte aus? wurden am häufigsten gestiegene Kosten, Verzögerungen, operative Planungsfehler und ineffiziente Organisation genannt.

Die Vermutung, dass mittlere Unternehmen im deutschsprachigen Raum den Erfahrungsaustausch methodisch stärker unterstützen als große Betriebe, konnte nicht bestätigt werden. In großen Unternehmen werden nach Angaben der befragten Führungskräfte mehr Weiterbildung, moderierter Erfahrungsaustausch, Mentoring, schriftliche Berichte etc. angeboten als in mittleren Unternehmen. „Man sollte glauben, wenn es um Erfahrung geht, dann schlagen flexiblere kleine Unternehmen formal durchorganisierte Großbetriebe. In Wahrheit läuft es umgekehrt, weil die kleineren Unternehmen sagen, dass sie keine Zeit haben, sich darum zu kümmern und so einen strategisch wichtigen Vorteil verschenken“, resümiert Sebastian Eschenbach, Departmentleiter Wirtschaft an der FH Burgenland.