

Notiz Block**IT-Schulungen mit allen Sinnen**

„IT-Training ist heutzutage wichtiger denn je: vom Outlook-Anwender bis zum Server-Techniker. Was nutzt die modernste Technik, wenn sie nicht eingesetzt wird, weil sie nicht verstanden wurde?“, erörtert Marcus Izmir, Geschäftsführer von New Horizons Empower IT und seit mehr als 20 Jahren eine Fixgröße auf dem heimischen IT-Markt. „Der Bedarf auf dem Markt ist enorm; die bestehenden Trainingsangebote waren uns aber nicht flexibel und individuell genug. Deshalb bringen wir ab 1. Jänner 2009 innovative IT-Trainings nach Österreich.“ Alleinstellungsmerkmal ist die sogenannte Walk-in-Lernmethode. Dabei wird der Inhalt des Kurses spätestens 24 Stunden vor Beginn individuell festgelegt. Die einzelnen Einheiten sind jeweils auf den Teilnehmer maßgeschneidert. Durch die Kombination von Trainern vor Ort, aufbereiteten Unterlagen und einem Zwei-Monitoren-Videotraining werden bei dieser Trainingsmethode alle Lernsinn angesprochen. Somit ist das Training laut Anbieter nicht nur sehr flexibel gestaltet, sondern soll auch maximalen Lernerfolg bringen. Angeboten werden Inhalte für Software von den Anbietern IBM (Lotus), Microsoft und Novell.

www.newhorizons-empowerit.at

Angestellte sehen unsichere Zukunft

Die weltweite Finanzkrise zeigt mittlerweile erste Auswirkungen auf die Realwirtschaft. Dies ist auch in den Köpfen der Arbeitnehmer angekommen, wie eine aktuelle Dachumfrage des Online-Karriereportals Monster zeigt. So fühlt sich rund ein Viertel der österreichischen Arbeitnehmer in seiner momentanen Job-Situation unwohl. Weitere 38 Prozent der Befragten sind bereits auf der Suche nach einem neuen Job.

Knapp ein Sechstel der Umfrageteilnehmer glaubt dagegen, dass ihr Bereich nicht betroffen sein wird. Nur 20 Prozent fühlen sich in ihrer derzeitigen Position absolut sicher.

www.monster.at

Lob ist wichtigster Motivationsfaktor

Nur 75 Prozent des Arbeitstages arbeiten Europäer effektiv. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von ICM Research im Auftrag von Canon Europe. Befragt wurden rund 5500 Beschäftigte in 18 europäischen Ländern. In Österreich arbeiten 74 Prozent ihres Arbeitstages produktiv. Dieser Wert liegt nur ein Prozent unter dem Durchschnitt. Das überraschende Ergebnis: Anerkennung durch den Arbeitgeber ist einer der wichtigsten Motivationsfaktoren (85 Prozent) für produktives Arbeiten – noch vor finanziellen Anreizen wie Bonuszahlungen und Gehalt (80 Prozent). 83 Prozent der befragten Österreicher fühlen sich durch ausgesprochene Anerkennung ihrer Vorgesetzten mehr motiviert als durch leistungsgebundene finanzielle Zuwendungen (80 Prozent). Die Einführung von flexibleren Arbeitszeiten kann zum gleichen Effekt wie Anerkennung führen: 68 Prozent der Mitarbeiter in europäischen Unternehmen (67 Prozent in Österreich) gaben an, dass eine individuell gestaltbare Arbeitswoche ihre Arbeitsproduktivität steigern würde. Weitere 58 Prozent der Europäer meinten, dass kürzere Arbeitstage sie leistungsfähiger machen würden, während 44 Prozent von zu Hause aus effektiver arbeiten würden. Auch ein gutes Arbeitsklima ist wichtig. 49 Prozent der Mitarbeiter sehen eine erhöhte Leistungsfähigkeit bei offenem Gedankenaustausch. Befragt man die Österreicher nach der perfekten Pausengestaltung, rangiert ein Nachmittagsschlaf oder eine Siesta an erster Stelle – noch vor der Kaffee- oder Zigarettenpause. *kl*

Visualisierung: Mit inneren Bildern die eigene Welt verändern

Fokussieren Sie Ihre Energie, und legen Sie los

Skirennläufer visualisieren die Rennstrecke. Und stellen sich genau vor, wie es ist, zu siegen. Mit Affirmationen und Visualisierungen kann jeder Mensch Blockaden überwinden und Ziele erreichen.

Margarete Endl

„Sie sind zu hundert Prozent für Ihr Leben verantwortlich.“ Dieser Satz ist schockierend. Und so ungerecht. Denn die anderen sind doch mitschuldig am eigenen Elend. Die Eltern, die einen nie ermutigt haben, die Kollegin, die einen ausgestochen hat, die Chinesen, die das Land mit Billigprodukten überschwemmen, weswegen der Chef die Löhne drückt.

„Sie sind zu hundert Prozent für Ihr Leben verantwortlich.“ Der Satz steht in vielen Lebenshilfebüchern, die man anhäuft, um den inneren Schweinehund zu besiegen, magisch zu entrümpeln oder das Wichtigste immer zuerst zu machen.

Bei politisch denkenden Menschen erregt der Satz sofortigen Widerspruch: Die Opfer von Kriegen, Hungersnöten und Überflutungen sind nicht verantwortlich für das Elend, das die Natur oder menschliche Mächte ihnen aufbürden. Doch davon abgesehen: Wer die hundertprozentige Verantwortung für das eigene Leben ohne Wenn und Aber akzeptiert und aufhört, anderen Menschen eine Co-Verantwortung für die eigene Misere zuzuschieben, erlebt diese Verantwortung nicht als Bürde, sondern als befreiend. Als Beginn eines selbstbestimmten Handelns. Wenn man einmal diese inneren Einstellungen geändert hat, kann die Arbeit zur Änderung des Lebens beginnen. Dazu gibt es Mentaltechniken wie Affirmationen und Visualisierungen.

Selbstmanipulation

Affirmationen sind Sätze, mit denen man negative Aussagen und Erwartungen in positive verwandelt. Wer der inneren Unlust entsprechend denkt: „Ich sollte laufen gehen“, sendet sich selber das Signal: „Ich sollte zwar laufen gehen, aber es freut mich gar nicht.“ Die Wahrscheinlichkeit, dass man dann zu Hause hocken bleibt, ist groß. Wenn man den Satz jedoch umformuliert, etwa auf „Ich gehe voller Freude laufen“, fällt der Schritt hinaus ins Freie leichter. Natürlich ist das Selbstmanipulation. Doch wer das konsequent macht, kommt zum gewünschten Resultat.

Noch wirksamer sind Visualisierungen. Dabei stellt man sich vor, dass die Wünsche und Ziele bereits realisiert sind. In die-



Wer sich auf ein Ziel konzentriert, muss Ablenkungen ausblenden und Scheuklappen wie Pferde im Straßenverkehr tragen.F: Photos.com

ser Vision joggt man entspannt und schlank und durchtrainiert im Wald. Oder am Sandstrand, wenn es einen dorthin zieht. Zusammen mit der Affirmation „Ich gehe voller Freude laufen“ bietet die Visualisierung einen Anreiz, das Laufen ins Leben zu integrieren.

Doch was tun, wenn man sich zwar als entspannte Läuferin vor dem geistigen Auge sieht und auch gerne durchtrainiert wäre, aber dennoch nicht oft genug laufen geht? Dann war die Visualisierung nicht stark genug. Auch Mentaltraining muss gelernt werden.

Mit dem Brennspiegel

„Man muss die Energie richtig fokussieren“, sagt die Therapeutin Waltraud Paminger. „So wie man mit einer Lupe oder einem Brennspiegel die Sonnenstrahlen einfängt und sie auf einen einzelnen Punkt fokussiert, mit dem man Papier zum Brennen bringen kann.“

Es sei sinnvoll, so die Therapeutin, nicht drei wichtige Ziele gleichzeitig im Auge zu haben. Wenn sich der Inhalt der Wün-

sche von Tag zu Tag ändert, kann im Unterbewusstsein nicht genügend Kraft entwickelt werden, die Veränderungen durchzuziehen. „Je präziser das Bild ist, desto wirksamer ist es.“

Für die Visualisierung des Wunschbildes sollte man sich täglich eine Viertelstunde Zeit nehmen. Wer sich nicht auf das Bild konzentrieren kann, weil die Gedanken alle zehn Sekunden abschweifen, sollte begleitende Konzentrationsübungen machen. Etwa ein paar Minuten lang einen Gegenstand fixieren und ihn aus allen Blickwinkeln betrachten.

Die Wirksamkeit dieser mentalen Techniken ist im Spitzensport erprobt. Skirennläufer fahren die Abfahrtsstrecke oder den Slalomkurs Dutzende Male vor dem geistigen Auge ab, bevor sie sich real auf Eis und Schnee stürzen. Auch bei banalen Dingen soll die Methode funktionieren. „Wenn ich einen Parkplatz suche, konzentriere ich mich darauf, ihn genau dort zu finden, wo ich ihn haben will. Das gelingt erstaunlich oft“, lacht Paminger.