

# In 21 Schritten meine PROBEZEIT BESTEHEN

Das Erfolgsprogramm  
in 3 Teilen

**Souverän  
ankommen:**  
Aufgaben und  
Erwartungen

**Erfolgreich  
positionieren:**  
Herausforderungen  
und  
Handlungsfähigkeit

**Nachhaltig  
überzeugen:**  
Eigenständigkeit und  
Perspektive

## Liebe Klientin, lieber Klient,

Sie stehen nun schon vor der dritten Etappe auf Ihrem Erfolgsweg durch die Probezeit. Viele Aufgaben dürften inzwischen routinierter von der Hand gehen. Sie haben neue Kolleg:innen kennengelernt, fühlen sich vielleicht schon als Teil des Teams und verstehen die Unternehmensstrukturen besser als am Anfang.

Dennoch ist das Ziel noch nicht erreicht. Vermutlich gibt es Aufgaben, mit denen Sie sich nicht so sicher fühlen, wie Sie es sich wünschen. Das ist genauso normal wie Tage, an denen Sie lustlos sind. Über die aufregenden ersten Wochen hinaus motiviert zu bleiben und gleichbleibend gute Leistungen zu bringen, ist eine der größten Herausforderungen in der Probezeit. Wie es gelingt, erfahren Sie gleich zu Beginn dieses dritten Teils unseres eLearning-Programms.

Im weiteren Verlauf geht es vor allem um das große Thema Kommunikation: Wie behaupten Sie sich in Meetings? Wo Mitarbeitende unterschiedlicher Hierarchiestufen – und Geschlechter – zusammentreffen, herrschen oft versteckte Regeln. Wenn Sie diese kennen, wird es Ihnen auf diesem Spielfeld leichter fallen zu gewinnen. Auch mit Konflikten waren Sie vermutlich schon konfrontiert. Vielleicht haben Sie sich hinterher gewünscht, Sie hätten sich anders verhalten. Es fällt schwer, nicht in typische Muster zu fallen. Auch mit diesem Thema werden Sie sich im Folgenden beschäftigen.

Und schließlich die Kommunikation mit Ihrer/m Vorgesetzten: Er oder sie wird am Ende darüber entscheiden, ob Sie übernommen werden. Auf diese entscheidenden Gespräche bereiten wir Sie vor – und zeigen, was Sie außerdem tun können, um Ihre berufliche Perspektive zu sichern.

**Ihre Annemette ter Horst  
& Team**

## Seit den Anfängen von econnects®

hat die ausgebildete Karriere- und Outplacement-Beraterin Annemette ter Horst Tausende Menschen in ihrem beruflichen Veränderungsprozess begleitet.

Die Coachingprogramme, die alle nach AZAV-Richtlinien zertifiziert sind, wurden auf Basis langjähriger Erfahrung von ihr selbst entwickelt und werden erfolgreich von ihr und ihrem Team angewendet.



**Annemette ter Horst**

*„Ich wusste lange nicht, was ich werden wollte. So einen Sparringspartner wie econnects® hätte ich mir selbst gewünscht!“*

# ERFOLGREICH POSITIONIEREN

In nur 7 Schritten  
eigenständig arbeiten  
und eine Perspektive  
aufbauen

## TEIL 3



### Schritt 7

Blick in die  
Zukunft

### Schritt 6

Meine Ressourcen  
aktivieren

### Schritt 5

Mein nächstes Gehalt  
verhandeln

### Schritt 4

Das entscheidende  
Gespräch

### Schritt 3

Kooperation  
& Konflikt

### Schritt 2

Meetings  
& Machtspiele

### Schritt 1

Meine Motivation  
behalten

Auch im dritten Teil des econnects®-Erfolgsprogramms begleiten Sie Andrea, Paula und Karim durch die Aufgaben und Übungen.

## Seien Sie gespannt!

### Andrea



„Mein neuer Chef sagte mir, dass er sehr gerne mit mir zusammenarbeitet, dass ich über den Tellerrand schaue und hoch kollegial sei. Endlich bin ich angekommen!“

### Karim




„Mit Unterstützung meines Coachs konnte ich mir zwei langfristige Verantwortungsbereiche sichern und so meine Position stärken. Das hätte ich allein nie geschafft.“

### Paula



„Die ersten Monate waren eine ziemliche Achterbahnfahrt und ohne die Begleitung wäre ich vielleicht nicht auf Spur geblieben. Jetzt weiß ich: es geht weiter nach vorn.“



**„Nicht das Beginnen  
wird belohnt,  
sondern einzig und allein  
das Durchhalten“**

Katharina von Siena, Mystikerin  
und Kirchenlehrerin

**Schritt 1**

**MEINE  
MOTIVATION  
BEHALTEN**

Social-Media-Stars scheinen Blitzkarrieren zu gelingen, doch der schnelle und steile Erfolg ist auch bei Influencer:innen die Ausnahme. Oft steckt viel mehr Arbeit dahinter, als an die Öffentlichkeit dringt. Disziplin heißt das Zauberwort. In einer Studie an der Universität Pennsylvania/USA fanden Wissenschaftler heraus, dass Disziplin für den Erfolg wichtiger ist als Intelligenz. Einen Effekt, den wahrscheinlich fast jeder schon in der eigenen Schulzeit beobachten konnte: Die besten Noten schrieben in der Regel die Schüler, die fleißig lernten – nicht die cleversten Kinder. An dem alten Spruch „Ohne Fleiß kein Preis“ ist also was dran. Oder anders ausgedrückt: Am Anfang steht die Idee – das Ende erreicht man mit Durchhaltevermögen.

Die vielzitierte, bereits mehr als 50 Jahre alte „Marshmallow-Studie“ belegt außerdem: **Geduld** ist ein wichtiger Erfolgsfaktor. Damals testeten Wissenschaftler um den Psychologen Walter Mischel an einer Gruppe von Vorschülern deren Selbstdisziplin. Den Kindern wurde eine Tüte Marshmallows angeboten und die Entscheidung überlassen, entweder sofort zuzugreifen oder auf den Versuchsleiter zu warten, um eine zweite Süßigkeit zu bekommen. Die Mehrheit der Kinder wartete ab. 14 Jahre später betrachteten die Wissenschaftler dieselben Testpersonen von damals hinsichtlich ihrer Erfolge.

Ergebnis: Die Geduldigen waren selbstbewusster, verfügten über günstigere Sozialkompetenzen und konnten Rückschläge besser wegstecken. Die ungeduldigen Sofortesser dagegen waren unsicherer, unentschlossener und hatten schlechtere Schulnoten – unabhängig von ihrer Intelligenz.



**Ausdauer und Durchhaltevermögen sind also zweifelsfrei Erfolgsfaktoren.**



# WIE ALSO BLEIBEN SIE AM BALL?

Das Zauberwort heißt **Motivation!** Das dürfte Sie nicht überraschen. Was aber viele nicht wissen: Es gibt verschiedene Arten von Motivation und sie unterscheiden sich stark in ihrem Einfluss auf unseren Erfolg.

## Hierzu ein prominentes Beispiel:

Michelle Obama, die Ehefrau des Ex-US-Präsidenten, startete als junge Rechtsanwältin in einer renommierten Kanzlei in Chicago. Sie bekam ein superschickes Büro mit Blick auf die Stadt, war regelmäßig Gast auf Upper-Class-Events und bekam ein Top-Gehalt. Trotzdem war sie unglücklich. In ihrer Biografie („Becoming“, Goldmann Verlag) schreibt sie:

*„Ich hasse es, ich passe nicht in diesen Job. Während ich ihn ausübe, fühle ich mich leer, obwohl ich ziemlich gut darin bin. Es erfüllt mich einfach nicht.“*

Später erklärt sie, warum:

*„In meinem blinden Bemühen, mich selbst zu übertreffen, und getrieben von dem Wunsch, es perfekt zu machen, hatte ich die Zeichen übersehen und den falschen Weg eingeschlagen. Ich war so wild auf Seriosität und finanzielle Unabhängigkeit gewesen, dass ich ohne Nachdenken direkt in die Juristerei marschiert war.“*

Michelle Obama folgte schließlich ihrer inneren Stimme und gab ihre vielversprechende Anwaltskarriere auf, um einen Job im Rathaus von Chicago anzunehmen – **für die Hälfte ihres vorherigen Gehalts**. Aber mit der Chance, sich für benachteiligte Menschen einzusetzen, allen voran für die schwarze Bevölkerung von Chicago! Ihre **intrinsische Motivation** war: anderen zu helfen, deren Lebenssituation zu verbessern – und nicht, wie als Anwältin, Reichen zu noch mehr Vermögen zu verhelfen, etwa wenn es um die Fusion von zwei Konzernen ging.





# Die zwei Arten der Motivation

Extrinsische Motivation	Intrinsische Motivation
Lob / Anerkennung	Neugier / Anregung
Erfolg / Status	Wissen / Erkenntnis / Kompetenz
Prestige / Bewunderung	Gutes bewirken / helfen
Geld / geldwerte Vorteile	Verantwortung / Entscheidungsfreiheit
Komfort / Bequemlichkeit	Persönliche Weiterentwicklung

## Extrinsisch motiviert zu sein, bedeutet:

Was uns antreibt, sind **äußere** Anreize

## Intrinsisch motiviert zu sein, bedeutet:

Der Antrieb kommt aus uns selbst und hat oft mit einem Gefühl der **Sinnhaftigkeit** zu tun.

Je stärker der innere Antrieb ist, desto leichter fällt es uns, durchzuhalten und trotz Durststrecken dranzubleiben.

Anfangs führen sowohl extrinsische als auch intrinsische Anreize dazu, dass man leistungsfähig ist, gern zur Arbeit geht. Doch nach einiger Zeit nimmt die Wirkung extrinsischer und intrinsischer Impulse einen anderen Verlauf:

Die extrinsische Motivation nimmt ab. Um sie dauerhaft aufrechtzuerhalten, bedarf es stärkerer oder neuer Anreize. Das heißt zum Beispiel: Mehr Lob und Anerkennung, eine Gehaltserhöhung oder einen „geldwerten Vorteil“ wie zum Beispiel Fitnessgutscheine, ein Firmenwagen o.ä.



**Wie steht es nach einigen Wochen oder Monaten im neuen Job um Ihre Motivation?** Es ist ganz normal, dass der Eifer nachlässt und Sie sich vielleicht an manchen Tagen aufraffen müssen. Doch Motivation lässt sich durchaus steuern. Wie das geht, erfahren Sie in den folgenden Tipps. Nicht alle werden neu für Sie sein, manche knüpfen bewusst an Elemente an, die Sie bereits im Laufe dieses Coachingprogramms kennengelernt haben, um diese zu vertiefen.

## Mein WARUM kennen

Warum haben Sie sich für diesen Job entschieden? Bittet man Menschen, etwas über ihren Beruf zu erzählen, erklären die allermeisten WAS sie tun und WIE sie es tun. Kaum jemand kommt auf die Idee zu erzählen, WARUM er oder sie gerade diese Tätigkeit ausübt. Erfolgreich und glücklich im Job sind aber die, die ihr WARUM kennen und sich von dem Bewusstsein der Sinnhaftigkeit über Durststrecken tragen lassen.

## Positiv-Brille aufsetzen

Den Blick auf die positiven Dinge legen, auf das, was gut läuft – das ist ein ziemliches Kunststück! Denn leider ist unser Gehirn so gepolt, dass wir uns an negative Erlebnisse schneller und tiefer erinnern als an positive. Denken Sie mal daran, wie leicht es fällt, in der Kaffeeküche zu lästern: über den doofen Chef, die unfreundlichen Kunden. Sicher – der Chef hat vielleicht wirklich nicht begrüßt, der Kunde sich beschwert. Aber was ist mit dem Lob der Kollegin? Der Kundin, die freundlich war? Wissenschaftler haben für dieses Phänomen einen Fachbegriff: „negative Verzerrung“ – ein Relikt aus der Zeit, als wir noch vorm vielzitierten Säbelzähntiger fliehen mussten. Damals war es sinnvoll, dass Bedrohungen hoch, Chancen niedriger eingeschätzt wurden. Diese Fähigkeit ist im Laufe der Evolution erhalten geblieben: Wir leiden quasi immer noch an „Tiger-Paranoia“.

Und dagegen hilft nur Positiv-Training:

**Freude-Tagebuch.** Notieren Sie jeden Abend nur das Gute, das Ihnen an diesem Tag passiert ist, nur das, was Ihnen gut gelungen ist.

**Selbst-Belohnung.** Gönnen Sie sich für jeden beruflichen Erfolg etwas: ein gutes Essen, ein neues Kleidungsstück, eine Extra-Stunde Faulenzen. Es wird ihre Disziplin geradezu beflügeln.

**Lob.** Erkennen Sie die Erfolge anderer an – die positive Energie kommt nach dem Prinzip der Resonanz auf Sie zurück!

**Visualisieren.** Versetzen Sie sich regelmäßig in Ihre eigene, nahe Zukunft und stellen Sie sich vor, wie gut es sich anfühlen wird, die Probezeit bestanden zu haben. Fühlen Sie sich richtig ein – solches Mentaltraining hat schon unzähligen Sportlern zum Sieg verholfen!



## SMART Ziele setzen

Ein Ziel muss erreichbar sein. Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Erfolgreiche Menschen stecken sich keine zu hohen Ziele. Zu groß ist die Gefahr, mangels positiver Bestärkung vorschnell das Handtuch zu werfen. Mit der SMART-Formel, die Sie aus dem ersten Teil dieses Programms kennen, wird der Weg leichter. Es lohnt sich also, im Vorfeld sein Ziel klar zu formulieren. Justieren Sie hier gegebenenfalls nochmal nach.

## Umgang mit Routine

Routine an sich ist gar nichts Negatives: Sie gibt uns Sicherheit – und Halt, z.B. wenn man in schlechter Verfassung ist. Oft wird aus Routine auch geschlossen, man sei unterfordert im Job. Das stimmt aber nicht. Denn Unterforderung bedeutet, sein Können nicht richtig einsetzen zu können. Ein Beispiel: Ein Schauspieler, der jahrelang das gleiche Stück spielt, hat Routine, ist aber garantiert nicht unterfordert.

Besser, als über Routine zu jammern, ist zu überlegen: „Lässt sich diese gewohnte Tätigkeit auch anders machen? Können wir im Team Abläufe verändern, Rollen tauschen?“

## Nach Prioritäten vorgehen

Wenn Ihr klar gesteckter Weg nach oben erfordert, mehr und disziplinierter zu arbeiten, ist es enorm wichtig, Ablenkungen zu minimieren und damit das Risiko, sich zu verzetteln. Dabei hilft klares Priorisieren – zum Beispiel nach dem Eisenhower-Prinzip, das Sie in Teil 2 dieses Programms kennengelernt haben.

## Wachsen

Stillstand verursacht Unzufriedenheit. Routine und Langeweile entstehen, wenn wir etwas zu gut können. Dagegen hilft: Lernen!

Überlegen Sie jetzt schon, welche Weiterbildung Sie einige Monate nach bestandener Probezeit machen könnten, weil Sie davon überzeugt sind: Da geht noch mehr! Ihre Vorgesetzten werden Sie ganz anders wahrnehmen und respektieren, wenn Sie aus Eigeninitiative besser werden wollen. Es wird auch wieder Ihren Blick auf den Job verändern.

## Work Life Balance

Motivation ist schließlich auch eine Frage unseres Energielevels. Es ist daher wichtig, dass Sie auf Ihre Kräfte achten und sich Zeit zum Auftanken nehmen: Genügend Schlaf, gesundes Essen, Sport, Entspannung, Freundschaften – das alles sind wertvolle Energiequellen, die uns umso motivierter arbeiten und auch stressige Arbeitstage durchstehen lassen.

## Impressum

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.  
Dieses Dokument darf ausschließlich von  
econnects® vertrieben werden. Das Verteilen,  
Kopieren, Veröffentlichen oder auf andere  
Weise an Dritte Weitergeben ist unzulässig.

**econnects® GmbH**  
**Mundsburger Damm 14**  
**22087 Hamburg**

Telefon: +49 (0)40- 21 00 701-0  
Fax: +49 (0)40- 21 00 701-29

E-Mail: [info@econnects.de](mailto:info@econnects.de)  
Geschäftsführung: Annemette ter Horst

**Herausgeber:**  
Annemette ter Horst, econnects® GmbH

**Redaktion:**  
Nicole Ehlert

**Design:**  
Joana Schlutter, Nora Herz

**Bilder:**  
Lilli Lafeld Photographie, Philine ter Horst,  
iStock.com, Shutterstock.com, pexels.com