



## **Besser werden**

**W**ir wissen es längst: Ohne lebenslanges Lernen kommt man nicht weit im Beruf. Denn wer Karriere machen möchte, muss sich ständig verbessern. Das betrifft nicht nur das Fachwissen, auch die Soft Skills müssen regelmäßig auf den Prüfstand und trainiert werden. Meike Müller bietet in „Trainingsprogramm Schlüsselqualifikation“ (Eichborn 2003, 216 Seiten, 16,90 Euro) viele praktische Übungen an, mit denen man bislang brachliegende Fähigkeiten aufpolieren kann. Alle Übungen stammen aus Karriere-Seminaren und haben ihre Praxistauglichkeit bewiesen.

Es fängt damit an, dass man sich als Erstes ein stabiles Fundament verschafft, indem man das eigene Selbstvertrauen aufpeppt. Dazu gehört etwa, seine Stärken zu erkennen, sich auch einmal selbst zu loben oder „nein“ sagen zu lernen. Kommunikationsfähigkeit ist das A und O im Berufsalltag, wozu auch aktives Zuhören gehört. Müller demonstriert, wie man das macht. Schlagfertigkeit gehört ebenfalls zur gekonnten Kommunikation. Die Autorin zeigt auch hier, wie man das trainieren kann. Andere Übungsteile befassen sich mit Kreativität, Lernfähigkeit, Konzentration sowie Zeit- und Selbstmanagement.

**W**er oft unter Zeitdruck steht und vielleicht noch viel Verantwortung trägt, muss irgendwann entspannen, um neue Kraft zu sammeln. Auch dazu gibt es einfache, aber sehr wirksame Methoden. Ein informativer Ratgeber, der nicht nur voller Tipps ist, sondern einen auch auf so manchen neuen Gedanken bringt.