

Diana von Kopp

# Top im Job

10 Schritte zum Erfolg –  
Wie Sie leben, arbeiten  
und Ihr Potenzial entfalten



Inklusive  
SN Flashcards  
Lern-App

RATGEBER



Springer

Top im Job – Wie Sie leben, arbeiten  
und Ihr Potenzial entfalten

Diana von Kopp

# Top im Job – Wie Sie leben, arbeiten und Ihr Potenzial entfalten

10 Schritte zum Erfolg

Mit Illustrationen von Sonja Hansen

 Springer

Diana von Kopp  
Heidelberg, Deutschland

*Illustrationen von Sonja Hansen*  
Heidelberg, Deutschland

ISBN 978-3-662-61377-1      ISBN 978-3-662-61378-8 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61378-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

[stock.adobe.com/de/214619131](https://stock.adobe.com/de/214619131)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort Top im Job

Einen tollen Job zu haben, ist das stärkste Bedürfnis unserer Zeit. Genauer, einen Job zu haben, der als sinnvoll und erfüllend betrachtet wird und dabei das eigene Potenzial fördert. Doch Hand auf's Herz, glauben Sie nicht auch, dass mehr in Ihnen steckt? Sie unter bestimmten Bedingungen erfolgreicher sein könnten? Damit sind Sie nicht allein. Die internationale Studie eines renommierten Beratungsunternehmens kam zu dem Ergebnis, dass nur etwa 15 Prozent aller Arbeitnehmer einen Job haben, der es ihnen gestattet das eigene Potenzial auch wirklich zu entfalten. Dieses Buch wird Sie darin unterstützen, Ihr Potenzial zu entfalten und erfolgreich zu sein. Es hilft Ihnen, Ihre Stärken zu entdecken und zeigt, worauf es im Job wirklich ankommt. Basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen aus der Psychologie und Verhaltensforschung finden Sie darin wertvolle Tools und Tipps zum Selbstmanagement. Als Diplompsychologin mit den Schwerpunkten Wirtschaft, Organisationsentwicklung und Human Resource Management begleite ich seit Jahren Führungskräfte auf ihrem Karriereweg. Dabei begegnen mir regelmäßig wiederkehrende Persönlichkeitsmerkmale: den unbedingten Willen etwas zu erreichen, die Fähigkeit sich zu fokussieren, andere und sich

## **VI Vorwort Top im Job**

selbst zu begeistern, taktisch klug zu verhandeln, an den Erfolg als Prozess zu glauben. Der Gedanke, Leser zu motivieren, die eigene Karriere mit einer neuen Leichtigkeit voranzutreiben, ist Grundlage des Buchs. Es besteht aus zehn Kapiteln, die nicht zwingend aufeinander aufbauen, sodass Sie auch mittendrin zu lesen beginnen oder es immer mal wieder in die Hand nehmen und darin blättern können. Die genannten Methoden sind gewiss nicht die einzig möglichen, wohl aber in hunderten Trainings erprobt und bewährt. Ihnen viel Spaß mit dem Buch und der Anwendung der darin beschriebenen Erfolgsstrategien. Ihre Diana von Kopp.

Heidelberg  
Mai 2020

Diana von Kopp

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Machen statt träumen</b>	1
	Wie Ihre Stärken Ihnen den Weg zeigen	2
	Umkehren oder Weitermachen?	8
	Literatur	10
<b>2</b>	<b>Zweifel überwinden</b>	11
	Wie Sie Selbstvertrauen gewinnen	12
	Wie Sie Misserfolge zum Positiven wenden	18
	Literatur	19
<b>3</b>	<b>Erfolgreich wirken</b>	21
	Welche Rolle Status spielt	22
	Wie Sie dafür sorgen, dass man sich Ihren Namen merkt	29
	Was passiert, wenn Sie sich unpassend kleiden	31
	Literatur	37
<b>4</b>	<b>Kompetenz zeigen</b>	39
	Wie Sie Erfolge sichtbar machen	40
	Wie Sie Ihr persönliches Image ausbauen	42
	Literatur	48

## VIII Inhaltsverzeichnis

<b>5</b>	<b>Inspirierend sein</b>	49
	Wie Sie überzeugend wirken	50
	Wie Sie Ihre Gedanken auf den Punkt bringen	58
	Literatur	60
<b>6</b>	<b>Adé Perfektionismus</b>	63
	Wie Sie mit Ihren Stärken effizienter werden	64
	Wie Sie sich von Ihrem Perfektionismus verabschieden	70
	Literatur	72
<b>7</b>	<b>Bedürfnisse achten</b>	73
	Wie Sie bekommen, was Ihnen wichtig ist	74
	Wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen	80
	Literatur	84
<b>8</b>	<b>Mutig sein</b>	85
	Wie Sie sich aus schwierigen Situationen befreien	86
	Wie Sie das eigene Handeln hinterfragen	89
	Literatur	91
<b>9</b>	<b>Smartes Networking</b>	93
	Wie Kooperation Karrieren fördert	94
	Vom Flirten am Arbeitsplatz	100
	Literatur	102
<b>10</b>	<b>Klug verhandeln</b>	105
	Warum Sie mehr verdienen, als Sie verlangen	106
	Wie Sie Ihr Gehalt neu und angemessen verhandeln	109



# Über die Autorin



© von Kopp

**Diana von Kopp** ist Diplompsychologin, Autorin, Unternehmerin und Coach. Sie berät Firmen bei der Entwicklung von Führungskräften. Unter anderem lehrt sie Verhandlungstechniken, Rhetorik, Wirkung, Führungspräsenz und Content Marketing. Als Autorin hat sie Beiträge für die *Frankfurter Allgemeine Zeitung* sowie wissenschaftliche Sachbücher im Carl Hanser Verlag, Piper Verlag und bei Springer Science veröffentlicht. Mit Pragmatismus und Leidenschaft fördert die einstige Leistungssportlerin Talente und hilft, in gemeinsamer Absprache optimale Bedingungen für deren erfolgreiche Entfaltung zu gestalten. Im vorliegenden Buch verrät sie effektive Techniken und praxisnahe Tools aus dem Top-Management und angewandter Psychologie zur täglichen Umsetzung im Job.

# 1

## Machen statt träumen

### Inhaltsverzeichnis

Wie Ihre Stärken Ihnen den Weg zeigen .....	2
Umkehren oder Weitermachen? .....	8
Literatur.....	10



## Wie Ihre Stärken Ihnen den Weg zeigen

Vom Erfolg träumen Viele. Aber macht Träumen auch erfolgreich?

Leonardo da Vinci träumte vom Fliegen. Er konnte es nicht. Und obwohl er wiederholt Fluggeräte entwarf, blieb sein Traum unerfüllt. Die Zeit war einfach noch nicht reif. Als Künstler brachte er es hingegen zu grandiosem Erfolg. Das Malen, vor allem das anatomisch detailgetreue Zeichnen, war seine große Leidenschaft, gleichzeitig war es auch seine große Stärke, heute würde man sagen: seine Kernkompetenz.

Gib niemals auf. Halte an deinen Träumen fest. Motivationssprüche dieser Art sind gewagt. Sie lassen Rahmenbedingungen außer Acht. Und das kann teuer werden. Leben können von Träumen nur die, die sie anderen verkaufen. Etwa den Traum von jugendlicher Frische in Form einer sündhaft teuren Augencrème.

Den eigenen Stärken zu folgen, vergrößert die Wahrscheinlichkeit eines Erfolgs immens. Wie gut kennen Sie Ihre Stärken? Womit beschäftigen Sie sich häufig und gern? Wie waren Sie als Kind? Haben Sie musiziert? Waren Sie sportlich? Haben Sie viel gebastelt? Knobelaufgaben gelöst? Standen Sie im Mittelpunkt, waren Klassensprecher, Jugendtrainer – oder eher das Kind, das stundenlang las, sich mit Dingen beschäftigte? Haben Sie Interesse an Menschen, Mode, Umweltthemen, Technik und engagieren sich tatkräftig in dieser Richtung? Sind Sie vielleicht besonders geduldig oder detailverliebt, reaktionsschnell? Was würden andere sagen? Ihr enges Umfeld? Holen Sie sich Feedback. Feedback ist ein Geschenk, auch wenn es sich manchmal anders anfühlt. Sogar dann, wenn es in Ihren Ohren ver-

nichtend klingt, steckt darin ein wertvolles Körnchen Wahrheit.

---

»Es gibt viele Menschen, die davon träumen, erfolgreich zu sein. Nur wenige kennen ihre Stärken und Talente. Und noch seltener sind Menschen, die eigenständig dafür sorgen, dass ihre Stärken das bestmögliche Setting zur Entfaltung erhalten.

---

Einer, der seinen Erfolg selbst in die Hand nahm, war Karl Lagerfeld. Der Sohn eines Dosenmilchfabrikanten aus Bad Bramstedt hatte eine große Leidenschaft: das Zeichnen. „Zeichnen ist für mich wie Atmen.“ Für den modebewussten Schüler, der unentwegt Skizzen anfertigte, gab es nur einen Ort: Paris! Die Stadt, in der Mode als Kunstwerk gilt, als Haute Couture. Wo es das beste Netzwerk aus Mode- und Kunstschaffenden gibt, war der ideale Nährboden für sein Talent. Hier entfaltete er seine Stärken. Zunächst als Zeichenschüler, dann als Modeassistent, später als Designer.

Oft ist es nicht nur eine Stärke, sondern die geschickte Kombination zwei oder mehrerer Stärken, die zum Erfolg führt. Ein junger Betriebswirtschaftler, der sich für Managementtheorien begeisterte, gründete im Jahr 1999 einen Verlag für Buchzusammenfassungen. Das komprimierte Wissen, das seine Mitarbeiter aus Dutzenden Bestsellern zusammentrugen, verarbeitete er dank seines Schreibtalents zu unterhaltsamen Artikeln, die unter anderem in der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* erschienen. Mittlerweile ist Rolf Dobelli beides: erfolgreicher Unternehmer und Bestsellerautor. Seine Stärken haben sich gegenseitig genährt