

„Die Frage ist: Was mach ich daraus?“

AK-Lehrgangsinhaberin Carmen Can im Interview

Dr. Carmen Can zählt zu den Top-Referentinnen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung des AK-Bildungscampus. Im MEMO-Interview geht es um Beweggründe und Chancen, an sich zu arbeiten.

Frau Dr. Can, gibt es ein Idealbild von Persönlichkeit oder sind die Erwartungen auch gewissen Moden unterworfen?

Carmen Can: Natürlich gibt es Ideale, die von der gegenwärtigen Zeit geprägt sind. Ein Trend, der jetzt schon ein paar Jahre lang in Unternehmen anhält, ist, dass ‚eigenverantwortliche‘ und ‚unternehmerisch denkende‘ Mitarbeiter

gefragt sind, die so agieren, als ob das Unternehmen ihnen gehört. Der Mensch wird ständig mit Erwartungen von außen konfrontiert. Die Entwicklung der Persönlichkeit beginnt sehr früh: Wenn wir geboren werden, sind wir

„Ideale sind von der gegenwärtigen Zeit geprägt.“ *Carmen Can*

sehr nahe am Kern unserer Persönlichkeit. Kinder wissen noch sehr genau, welche Bedürfnisse sie haben und was sie brauchen.

Dann entfernen wir uns durch Erziehung, Schule, Arbeitsleben, durch die Sozialisierung, immer weiter von diesem Kern. Durch unterschiedlichste Erwartungen und Anforderungen von außen werden so genannte „Müssen-Sollen“-Strukturen aufgebaut. Wir bauen Schutzhüllen auf, Blockaden, Ängste und Selbstzweifel können entstehen.

Hier kommt nun die Persönlichkeitsentwicklung ins Spiel?

Carmen Can: Für mich hat Persönlichkeitsentwicklung zum Ziel, wieder näher zum Kern der Persönlichkeit zu gelangen. Es bedarf einer Auseinandersetzung mit sich selbst, um so das eigene Potenzial zu entfalten und mit gesundem Selbstwert den Anforderungen der Zeit zu begegnen. Das bedeutet, das Leben aktiv zu gestalten, sich nicht als Opfer der Umstände zu betrachten, sondern die Eigenverantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

„Wir müssen Verantwortung für unser Leben übernehmen.“ *Carmen Can*

Sie sind Coach und Trainerin. Das verbinden die meisten Leute zuerst einmal mit Sport. Was genau machen Sie?

Carmen Can: Es gibt verschiedene Arten von Coaches. Solche, die inhaltlich beraten, die ihren Kunden Tipps und Ratschläge geben. Ich mache systemisches Coaching. Dabei biete ich eine Hilfestellung zur Selbsthilfe. Ich setze Prozesse in Gang, bei denen die Kunden die eigenen ►



Dr. Carmen Can: „Es ist ein großer Bedarf an Orientierung vorhanden.“



Dr. Carmen Can

stammt aus Hard, studierte in Innsbruck Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Weiterbildung. Nach Stationen in der Jugendarbeit, Finanzbranche und Industrie arbeitet sie heute selbstständig als Management-Coach und -Trainerin.

„Fachkompetenz allein ist nicht ausreichend. Es braucht auch die Fähigkeit, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.“ *Carmen Can, Lehrgangleiterin*



„Wir investieren viel Geld und Zeit in unser Äußeres. Investitionen für unser Inneres sind noch ungewohnt.“



Carmen Can: „Wie kann ich in dieser beschleunigten Zeit glücklich und erfolgreich leben und arbeiten?“

Potenziale und Lösungen aus sich heraus finden. Mein Anliegen ist es, Bedingungen zu schaffen, um das „Eigene“ zu finden und zu leben. Das „Eigene“ bezieht sich auf verschiedene Bereiche, auf berufliche und private Aufgaben. Dazu braucht es die Fähigkeit die eigenen, wahren Bedürfnisse zu erkennen und diese selbstbewusst zu verfolgen. Als Trainer halte ich Seminare im Bereich Konfliktmanagement, Karriereberatung und Kommunikation. In diesen Seminaren geht es nicht um reine Wissensvermittlung, sondern um die Entwicklung neuer Sichtweisen und das Ausprobieren von neuem Verhalten.

„Eine Chance, sein eigenes Umfeld aktiv mitzugestalten.“ *Carmen Can*

Persönlichkeitsentwicklung heißt für mich primär, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen die eigenen Stärken und Interessen zu identifizieren und entfalten, um so persönliche Ziele zu erreichen. Wer findet und auslebt, was einen wirklich begeistert – beruflich und

privat, wird langfristig glücklich und erfolgreich sein. Die eigene Persönlichkeit zu entwickeln beinhaltet die Chance, sein eigenes Umfeld aktiv mitzugestalten. Denn wenn ich mich ändere, wird sich auch mein Umfeld verändern.

Zu Persönlichkeitsentwicklung finde ich auf Amazon 5685 Bücher. Ist der Bedarf denn tatsächlich so groß?

Carmen Can: In unserer komplexen Leistungsgesellschaft ist großer Bedarf an Orientierung spürbar. Überforderung, Burnout, Ohnmachtsgefühle und Depression nehmen zu. Wir haben zwar scheinbar immer mehr Möglichkeiten, doch der Druck wird dadurch auch größer. Unsere Gesellschaft ist geprägt durch individuelle Suchbewegungen. Viele Menschen wissen nicht, wohin sie wollen, strengen sich dafür aber umso intensiver an, schneller dort zu sein. Dies kann zum Teil den Zuwachs im Weiterbildungssektor erklären. Der Bedarf an Weiterbildung wird durch die Wirtschaftskrise noch verstärkt. Viele fragen sich: Wie kann ich in dieser beschleunigten Zeit glücklich und erfolgreich leben und arbeiten?

Wird diese Nachfrage vor allem durch den Wunsch nach schnellen Alltagsergebnissen gespeist oder wie sehr steckt eher eine Sinnfrage dahinter?

Carmen Can: In der Tat gibt es einen starken Bedarf seitens derer, die nach Sinnfindung und Selbstverwirklichung streben. Die Verbesserungen der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit sind dabei oftmals vordergründiges Motiv für die Wahl einer Weiterbildungsmaßnahme. Im Coaching ist es oft der Wunsch nach schnellen Veränderungen. Vielfach werden schnelle Tipps in Form von konkreten Rezepten erwartet. Tatsächlich stecken allerdings meist tiefer liegende Bedürfnisse und Motive dahinter. Oftmals geht es um Werte wie Vertrauen, Gelassenheit, Selbstwert und Lebensfreude.

Im Zusammenhang mit Arbeit ist von Sozialkompetenz die Rede. Ihr Kontext zur Persönlichkeitsentwicklung?

„Investitionen in die Persönlichkeit haben Einfluss auf viele Lebensbereiche.“ *Carmen Can*

Carmen Can: Fachkompetenz allein ist nicht ausreichend. Es braucht auch die Fähigkeit vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen, auf Widerstände konstruktiv einzugehen, Konflikte positiv zu nutzen und gemeinsam Ziele umzusetzen.

„Mit Kritik und Anerkennung Entwicklung anstoßen.“ *Carmen Can*

Weiteres ist es nützlich, wirksames Feedback zu geben und einzufordern. Das heißt: Kritik und Anerkennung äußern, um Entwicklung anzustoßen. Eine authentische Kommunikation ist dafür Voraussetzung. Dies ist nur möglich, wenn ich mich kenne und zu mir stehe.

Im Geschäftsleben zählen am Ende nur schwarze Zahlen mit möglichst vielen Nullen.

Carmen Can: Genau. Und ein nachhaltig erfolgreiches Unternehmen ist gekennzeichnet durch eine hervorragende Mannschaft, in der alle mit Begeisterung und Kompetenz gemein-



Carmen Can: „Es bedarf einer Auseinandersetzung mit ...



... sich selbst, um so das eigene Potenzial zu entfalten und mit ...

sam an den Unternehmenszielen arbeiten im Idealfall im Einklang mit ihren persönlichen Zielen. Aus Unternehmenssicht macht es Sinn in die Entwicklung ihrer Mitarbeiter zu investieren, wenn es einen Nutzen bringt. Wenn alle Mitarbeiter auf eine gemeinsame Vision und konkrete Ziele ausgerichtet sind, ist dies ein Wettbewerbsvorteil. Für fachliche Weiterbildung ist es oftmals noch leichter, Zustimmung zu finden. In unserer Gesellschaft sind wir gewohnt, viel Geld in unser Äußeres zu investieren. Zeit und Geld für unser Inneres

„Macht heißt die Fähigkeit, Räume selbst zu gestalten.“ *Carmen Can*

bereitzustellen, ist für viele noch ungewohnt. Ich bin überzeugt davon, wenn ich in meine persönliche Entwicklung investiere, dann kann ich bewusst Einfluss in vielen Lebensbereichen nehmen. ‚Wer macht, hat Macht‘ wie Reinhard Sprenger, ein deutscher Management-Guru, gesagt hat. Macht heißt die Fähigkeit, Räume selber zu gestalten.

Danke für das Gespräch.



... gesundem Selbstwert den Anforderungen der Zeit zu begegnen.“

Konflikte als Chance

Dauer: 14 Ustd.
Kosten: EUR 175,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
25.3.-27.3.2011, Fr 18-21,
Sa 9-18, So 9-12 Uhr
Kursnummer: 2011FKFK324801

Kontaktdaten

Sandra Studer
Telefon 050/258-4032
sandra.studer@ak-vorarlberg.at



www.bildungszentrum.at