

## **Diese 10 Fähigkeiten zahlen sich ein Leben lang aus.**

Ob wir es glauben oder nicht: Die besten Dinge im Leben sind kostenlos. Das heißt aber trotzdem nicht, dass sie uns einfach so in den Schoß fallen. Oft müssen wir eine Menge Zeit, Schweiß und Durchhaltevermögen investieren, um sie zu erhalten. Das gilt vor allem für das Erlernen von neuen Fähigkeiten.

Aber gerade hier kann es sich lohnen, viel Zeit und Energie zu investieren. Denn viele hart erarbeitete Kenntnisse und Fähigkeiten zahlen sich ein Leben lang aus.

Welche das genau sind, wollte ein Nutzer des Onlineportals "Quora" wissen - und bekam viele hilfreiche Antworten. Die Kollegen von "Business Insider" haben zehn der empfohlenen Fähigkeiten zusammengestellt, die zwar schwer zu erlernen, aber für das Leben und die Karriere Gold wert sind.

1. Wir sollten lernen, unseren Schlaf einzuteilen.

Schlaf ist kostbar. Wir sollten uns angewöhnen, unseren Schlaf zu planen, damit wir genug davon bekommen und auch immer zu den gleichen Zeiten aufstehen und zu Bett gehen. Am besten lässt sich das mithilfe eines Schlaf-Zeitplans durchsetzen. Es kann aber auch hilfreich sein, ein bestimmtes Ritual anzuwenden.

2. Wir sollten lernen, den Mund zu halten.

Einfach mal den Mund halten: Es gibt viele Momente, in denen man Dinge lieber für sich selbst behalten sollte. Den Mund zu halten, wenn man aufgewühlt ist, ist eine wertvolle Fähigkeit, die jedoch schwer zu erlernen ist.

3. Wir müssen lernen, wahres Mitgefühl zu entwickeln.

Die Unternehmerin Jane Wurdwand findet, dass Mitgefühl die Eigenschaft ist, die in der Arbeitswelt viel zu kurz kommt. "Empathie macht aus einem guten Dienstleister einen wirklich großartigen. Mitgefühl bringt Angestellte dazu, ihre Teilnahmslosigkeit zu überwinden, weil sie sich darüber klar werden, dass es bei der Arbeit um mehr geht als um das Gehalt."

4. Wir müssen lernen, unsere Zeit richtig einzuteilen.

Effektives Zeit-Management ist Gold wert. Da es nicht das eine perfekte System gibt, um Zeit richtig einzuteilen, sollten wir herausfinden, was für uns funktioniert - und dann dabei bleiben, sagt Alina Grzegorzewska. Sie schreibt auf "Quora", dass das Schwierigste für sie war, ihre Zeit sinnvoll zu planen. Mit etwas Übung hatte sie nach einiger Zeit aber den Dreh raus.

5. Wir sollten uns selbst positiv zusprechen.

Wer sich immer nur selbst schlecht macht, untergräbt damit sein Selbstbewusstsein, glaubt Betsy Myers, Gründungsdirektorin an der Bentley Universität.

6. Wir müssen lernen, andere um Hilfe zu bitten.

Mit diesem Phänomen hat sich auch eine aktuelle Studie der Harvard Business School befasst und herausgefunden, dass die Fähigkeit nach Hilfe zu fragen, einen positiven Eindruck bei Arbeitgebern hinterlässt. Laut der Studie fühlen sich Menschen in ihrer Intelligenz bestätigt, wenn man sie um Hilfe bittet. Sie sind dann gegenüber dem Bittenden positiv eingestellt.

7. Wir sollten lernen, uns nicht auf Tratsch einzulassen.

Hört sich leicht an, ist es aber in der Praxis nicht wirklich.

8. Wir sollten lernen, unsere Gedanken zu fokussieren.

Um eure Ziele zu erreichen, müssen wir unsere Gedanken bewusst darauf ausrichten, schreibt Mark Givert bei "Quora".

9. Wir müssen lernen, beständig zu sein.

Beständigkeit und Durchhaltevermögen sind der Schlüssel zum Erfolg, schreibt Khaleel Syed. Menschen arbeiten oft hart, um an die Spitze zu kommen, sagt Syed. Oft ist uns aber nicht bewusst: Wenn wir erst einmal ganz oben angekommen sind, müssen wir noch härter arbeiten und weiterhin Beständigkeit zeigen, um dort auch zu bleiben.

10. Wir sollten lernen, uns nicht in fremde Angelegenheiten einzumischen.

Wenn wir unsere Nase in die Angelegenheiten anderer Menschen stecken, bringt uns das sehr oft nicht weiter. Viel wahrscheinlicher ist, dass wir damit unsere kostbare Zeit verschwenden. Wir sind immerhin nicht berechtigt, unsere Meinung mitzuteilen, wenn wir nicht darum gebeten worden sind.

Quelle: [www.kompakt.welt.de](http://www.kompakt.welt.de)

#### Übung 1. Richtig oder falsch?

- 1) Schlaf spielt eine große Rolle im menschlichen Leben. ....
- 2) Schweigen ist Gold. ....
- 3) Mitgefühl ist in der Arbeitswelt eher abzuraten. ....
- 4) Zeit ist Geld. ....
- 5) Zu viel Optimismus schadet dem Selbstbewusstsein. ....
- 6) Man sollte auf keinen Fall um Hilfe bitten. ....
- 7) Tratsch ist sehr wichtig. ....
- 8) Gezieltes Denken ist keine Erleichterung bei Zielerreichung. ....
- 9) Beständigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. ....
- 10) Menschen beraten - das ist immer empfehlenswert. ....

#### Übung 2. Definitionen finden

Begriffe: lohnenswert, aufgewühlt, Mitgefühl, Tratsch, Beständigkeit, Durchhaltevermögen, Ritual, Teilnahmslosigkeit, Selbstbewusstsein, Angelegenheit

Definitionen:

- 1) Das Reden über andere Menschen .....
- 2) Ein Sachverhalt oder ein Problem .....
- 3) Ausdauer und Stabilität .....
- 4) Die Fähigkeit, eine Anstrengung längere Zeit zu ertragen .....
- 5) Innerlich stark erregt, erschüttert .....
- 6) Ein Vorgang, der immer wieder auf die gleiche Weise ausgeführt wird und der so ein Gefühl des Wohls und der Ordnung erzeugt .....
- 7) Mangelnde Erregbarkeit und Unempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen .....
- 8) Etwas, was einen materiellen oder ideellen Vorteil oder Gewinn bringt .....
- 9) Das traurige Gefühl, das man spürt, wenn andere Schmerzen oder Trauer haben .....
- 10) Das Wissen, um seine Fähigkeiten und um seinen Wert in der Gesellschaft .....

Übung 3. Bilder unterschreiben (mithilfe eines Zitats oder mit eigenen Worten)



1) .....



2) .....



3) .....



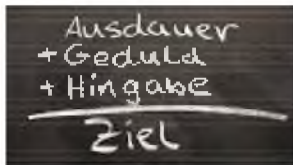
4) .....



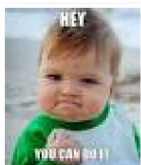
5) .....



6) .....



7) .....



8) .....



9) .....



10) .....

#### Übung 4. Idiome - Bedeutung finden, eigene Beispiele bilden

- 1) etwas ohne Mühe / überraschend bekommen
  - 2) neugierig sein; sich einmischen
  - 3) still sein; nichts sagen
  - 4) wissen, wie man es macht; eine Sache gelernt haben; etwas Schwieriges leisten können
  - 5) schneller / besser werden; aufholen; hinzugewinnen; sich zunehmend durchsetzen
- 
- a) an die Spitze kommen
  - b) in den Schoß fallen
  - c) den Dreh raus haben
  - d) die Nase in etwas stecken
  - e) den Mund halten

#### Übung 5. Eigene Meinung äußern

- 1) Besitzen Sie einen Schlaf-Zeitplan? Wie finden Sie diese Idee?
- 2) Den Mund zu halten ist schon fast eine Kunst. Haben Sie sie beherrscht?
- 3) Mitgefühl – ist das wirklich so wichtig am Arbeitsplatz? Und an der Uni?
- 4) Planen Sie Ihre Zeit sinnvoll? Erklären Sie, wie das bei Ihnen funktioniert.
- 5) Wenn wir nicht an uns selbst glauben, können wir nicht erwarten, dass es andere tun. Ja oder nein?
- 6) Es braucht Mut um Hilfe zu bitten. Und doch ist es so wichtig für uns, es immer wieder zu üben. Wie machen Sie das?
- 7) Klatschen (tratschen) Sie gern? Warum ist das nicht empfehlenswert?
- 8) Viele Menschen erreichen ihre Ziele aus dem einfachen Grund nicht, weil sie den Fokus auf diese Ziele verlieren. Vielleicht gehören ja auch Sie zu dieser Kategorie?
- 9) Beständigkeit und Durchhaltevermögen sind der Schlüssel zum Erfolg. Warum werden Menschen, die etwas im Leben erreicht haben so oft kritisiert?
- 10) Postremus dicas, primus taceas - was heißt das? Halten Sie sich an diese Regel?

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka