

# Kronen Zeitung

## Fit für die Karriere

Roman Braun, Psychologe und Buchautor: „Wie schaffe ich die nächste Sprosse auf der Karriereleiter? Die Grundregel für beruflichen Erfolg lässt sich auf zwei Faktoren herunterbrechen: Sowohl persönliche als auch fachliche Kompetenz bestimmen, wie weit man seinen beruflichen Zielen nachkommen kann. Auf der persönlichen Ebene ist ein gesundes Selbstbewusstsein entscheidend. Dies entwickelt sich von klein auf, sowohl durch den Einfluss des sozialen Umfelds als auch durch Partnerschaften im Erwachsenenalter. Umso größer die soziale Kompetenz einer Persönlichkeit ist, desto selbstbewusster ist



Foto: Trinegy International

Roman Braun



sie auch. Eine besonders effiziente Übung für mehr Selbstvertrauen ist ein kommunikativer Lebensstil. Sprechen Sie mit Mitmenschen, dadurch werden Sie bewusst wahrgenommen. Das macht Sie auch resistenter im Hinblick auf Mobbing unter Kollegen! Gepaart mit Fachwissen und einem Netzwerk, sind das die Erfolgskriterien für den nächsten Karrieresprung!“