

## Karrieremotor Respekt

So schön die Studienzeit auch ist: Nach Jahren in überfüllten Hörsälen möchte man irgendwann auch für die Mühen des Studentendaseins entlohnt werden. Mit dem Abschluss winken bessere Zeiten: endlich etwas bewirken können, endlich richtig Geld verdienen, endlich als Akademiker respektiert werden.

Moment mal: Respekt? Zugegeben – wenn ich Sie fragen würde, worauf Sie sich nach dem Studium freuen, würde Ihnen wahrscheinlich nicht zuerst der Respekt einfallen. Und doch gehört er zur Karriereplanung dazu: Wenn Sie ins Berufsleben einsteigen, erwarten Sie ganz automatisch Respekt für Ihre Leistungen. Der wird Ihnen jedoch nicht geschenkt werden. Weder im Bewerbungsgespräch noch im weiteren Karriereverlauf. Sie werden selbst dafür sorgen müssen, dass man Ihnen Respekt entgegenbringt.

Doch keine Sorge: So schwierig wie mit dem Doktorgrad wird das mit dem Respekt auch wieder nicht.

### Respekt ist keine Einbahnstraße

Es gibt zwei Grundformen des Respekts. Der sogenannte horizontale Respekt ist eine Haltung, die darauf beruht, dass grundsätzlich alle Menschen gleichwertig sind. Wer diese Erkenntnis verinnerlicht hat, wird jeden Menschen mit Achtung behandeln. Die andere Form des Respekts ist jene Haltung, die wir gegenüber jemandem einnehmen, zu dem wir aufschauen – zum Beispiel, weil uns seine Leistungen beeindrucken. Und diese Art von Respekt müssen wir uns erst verdienen, indem wir anderen einen guten Grund geben, uns ernst zu nehmen und mit Achtung zu begegnen.

Nehmen wir als Beispiel Ihren Lieblingsprofessor oder Ihre Lieblingsprofessorin. Was schätzen Sie an ihm oder ihr? Ich verwette das Monatsgehalt einer wissenschaftlichen Hilfskraft darauf, dass die Antwort mit Respekt zu tun hat. Diese Person redet mit Ihnen nicht vom Thron ihres akademischen Titels herab, sondern auf Augenhöhe. Sie erkennt Ihre Leistungen an, kann auch mal loben, nimmt Sie als Mensch mit Ihren Eigenschaften wahr und ist bereit, Sie zu unterstützen und zu fördern. Sie, als Persönlichkeit, nicht nur als Matrikelnummer.

Was Sie von dieser Lehrkraft bekommen, ist Respekt. Und genau deshalb erwidern Sie ihn. Respekt ist keine Einbahnstraße – wir bekommen ihn, indem wir ihn vorleben. So wie Ihr Professor oder Ihre Professorin.

### Was Respekt ist...

Halten Sie auch auf Ihrem Karriereweg Ausschau nach Menschen, die Ihnen auf Augenhöhe begegnen. Die Herkunft des Wortes „Respekt“ deutet bereits an, dass eine respektvolle Perspektive immer auch etwas mit der Sichtweise des Anderen zu tun hat: Respicere bedeutet im Lateinischen nämlich "zurücksehen". Respekt ist also verwandt mit Begriffen wie "Rücksicht" und "Berücksichtigung".

Wenn wir jemandem unseren Respekt zollen, bedeutet das, dass wir ihn wertschätzen, ihm Aufmerksamkeit schenken oder ihm Ehre erweisen. Das können wir nur, wenn wir auch bereit sind, uns in seine Lage zu versetzen und anzuerkennen, dass seine Bedürfnisse in der Kommunikation genauso Berücksichtigung finden sollten wie unsere eigenen.

Das ist das zweite wichtige Grundprinzip des Respekts:  
das Prinzip Augenhöhe.

### ... und was nicht

Bleiben wir noch einen Moment bei Ihrem Lieblingsprofessor. Vielleicht ist er auch „nur“ Doktor, oder hat selbst erst vor kurzem seinen Abschluss gemacht. Trotzdem ist er bei Ihnen und Ihren Kommilitonen beliebter als mancher hochdotierte C4-Professor, der vor dem Auditorium steht und lautstark mehr Respekt einfordert, anstatt auf seine Studenten einzugehen.

Letzterer ist auf dem Holzweg. Dieser häufige Irrtum wird Ihnen als Berufsanfänger wohl noch öfter begegnen, bei dem einen oder anderen Vorgesetzten zum Beispiel. Respekt wird nämlich häufig mit Angst und Unterordnung verwechselt.

Ein Dozent – oder ein Chef –, der Sie runterputzt, will Sie fügsam machen. Einer, der Ihnen mit echtem Interesse zuhört, verdient dagegen Ihren Respekt. Er wird Sie langfristig weiterbringen als einer, dem die Hierarchie wichtiger ist als das Betriebsklima.

### Resilienz – weil nicht jeder Respekt hat

Und was machen Sie mit der anderen Sorte Chef oder Kollege? Da habe ich noch ein Wort mit „R“ für Sie: die Resilienz. Das ist die Fähigkeit, Angriffe von respektlosen Menschen nicht nur zu überstehen, sondern sogar an ihnen zu wachsen.

Die Resilienz beruht auf drei Prinzipien: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung. Optimismus heißt: sich darüber im Klaren zu sein, dass jede Krise auch wieder vorbeigeht. Akzeptanz bedeutet, dass Sie sich selbst eingestehen, dass Sie verletzt sind – und dann darüber nachdenken, woran das liegt. Bleibt noch die Lösungsorientierung. Verwenden Sie Ihre Energie nicht auf Selbstmitleid, sondern auf die Lösungsfindung.

Wenn Sie diese einfachen Regeln beachten, wird Sie keine Respektlosigkeit umhauen können. ■

### Kurz und knapp: Wie der Karrieremotor Respekt funktioniert

Wenn Sie die wichtigsten Tipps zum Thema Respekt beherrzigen, kommen Sie weiter – nicht nur bei der Karriereplanung:

- *Respekt muss man sich verdienen!* Sie bekommen ihn nur, indem Sie ihn aktiv vorleben.
- *Echter Respekt beruht auf dem Prinzip Augenhöhe!* Halten Sie sich bei Ihrer Karriereplanung an die, die Sie gleichwertig behandeln.
- *Stehen Sie über Respektlosigkeiten!* Mit jedem Angriff, den Sie produktiv bewältigen, verschaffen Sie sich mehr Respekt.

### Kommen Sie gut an!

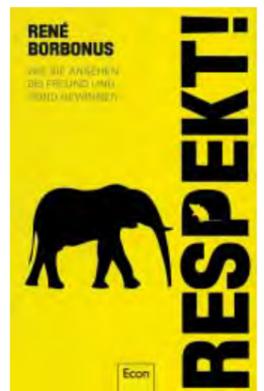
Ihr René Borbonus



René Borbonus



René Borbonus zählt zu den führenden Spezialisten für professionelle Kommunikation im deutschsprachigen Raum.



RESPEKT!

Verlag: Econ-Verlag  
ISBN: 978-343020110  
Preis: EUR 18,00

Weitere Informationen unter:  
[www.rene-borbonus.de](http://www.rene-borbonus.de)

