

VOM GEBEN, NEHMEN UND TAUSCHEN

Der Netquest®-Übungsbogen zur Analyse und Stärkung Deiner Netzwerkkompetenzen. Hinter den folgenden 21 Anregungen stehen Mikrointeraktionen der drei Grundhandlungen des ausgewogenen Netzwerks – Geben, Nehmen und Tauschen.

1. Gib jemandem einen Tipp.
2. Nimm Dir heute Zeit für Dich und Deine Lieblingsaufgaben.
3. Tausche heute Deine Perspektiven mit jemandem aus, der/die sich nach Möglichkeit sehr stark von Dir unterscheidet.
4. Frage jemanden, was er/sie sich wünscht, das Du für ihn/sie tun könntest, und tue es dann.
5. Nimm Dir heute Dein Recht auf Deine Meinung besonders in kontroversen Diskussionen.
6. Tausche heute eine Aufgabe mit jemandem.
7. Schenke heute persönliche Aufmerksamkeit im Gespräch.
8. Nimm Dir heute mehr Aktionsraum, z. B. durch Körperhaltung, Gestik, Lautstärke.
9. Tausche heute eine gleichwertige Information.
10. Biete jemandem an, eine Aufgabe für ihn/sie zu erledigen, ohne eine Gegenleistung anzunehmen.
11. Nimm Dir heute Nachschlag auch im übertragenen Sinne.
12. Wechsle heute in die Perspektive einer anderen Person.
13. Lade jemanden zum Essen, Kaffee etc. ein.
14. Nimm Dir heute Aufmerksamkeit.
15. Tausche heute ein Buch oder ähnliches in einen vergleichbaren Wert.
16. Erhöhe heute Dein übliches Trinkgeld um mindestens 10%.
17. Bitte jemanden um Rat.
18. Tausche Empfehlungen über Dienstleistungen bzw. Produkte.
19. Empfehle jemanden.
20. Bitte jemanden darum, dass Du empfohlen wirst.
21. Tausche etwas Deiner Wahl in eine gleichwertige „Währung“.



Hier findest Du ein paar Anwendungsmöglichkeiten des Netquest®-Übungsbogens. Du kannst Dir allerdings auch selber zu den Anregungen Ideen überlegen, damit Du Neugier und Spaß beim Netzwerkerfolg hast.

- 1. 3-Wochenprogramm zur Erhöhung der Selbstwahrnehmung:** Wenn Du diese Form wählst, dann solltest Du die Reihenfolge der Anregungen einhalten und sie im Rahmen Deines Alltags ausprobieren. Urlaubszeiten zum Beispiel eignen sich nicht so sehr dafür. Schreibe Dir in Stichworten jeden Abend kurz auf, wie es Dir mit Dir in der Übung ging. Was fiel Dir leicht im Rahmen der Übung, was fiel Dir schwer, was dachtest Du dabei? Überprüfe, wie die Grundhaltung bei Dir ausgeprägt ist und welche Schlüsse Du daraus ziehen kannst. Hilfreiche Fragen dazu sind: Was könntest Du ggf. stärken? Was könntest Du ggf. reduzieren? Inwieweit ist Dein kurzfristiges und langfristiges Handeln in Balance?

Übungen zum Geben: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19

Übungen zum Nehmen: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20

Übungen zum Tauschen: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

- 2. Optimierung und Vorbereitung eines Netzwerkbesuchs, zum Beispiel einer Tagung, Messe, zur aktiveren Netzwerkpflge etc.** Suche Dir mindestens 3 Aktivitäten aus der Liste der 21 Mikrointeraktionen heraus, die Dir für das anstehende Event geeignet erscheinen, um mit anderen in Kontakt zu kommen. Und überlege Dir selber 2 weitere Mikrointeraktionen, die Deiner Persönlichkeit entsprechen und die Du wirklich gerne machst im Austausch mit anderen Menschen.

Denke daran, Visitenkarten mitzunehmen, um diese im Anschluss an angenehme Gespräche austauschen und im Kontakt bleiben zu können. Auch als Student*in kannst Du Dir bereits dieses kleine Symbol des professionellen Austauschs anfertigen. Lies auch unsere frei zugänglichen Beiträge auf LinkedIn zur **PIE-Strategie** und zu den **Trendsettingtalks**, wenn Du Deine Karriere-Kommunikationskompetenzen optimieren willst.

- 3. Vollanalyseverfahren zur Stärkung Deiner persönlichen Karriere-Netzwerkstrategie**
Im Job gelten andere Regeln als im Familienkreis. Je nach Beziehungsform werden wir unterschiedlich gefordert. In engen, verwandten, familiären Beziehungen gelten andere Regeln als innerhalb von Gruppen, die nicht verwandt sind, jedoch über eine Gruppenidentität verfügen, wie zum Beispiel Organisationen oder Nationen. Für den Austausch zwischen diesen Gruppen gelten wiederum andere Regeln des Netzwerks. Für das angemessene Geben, Nehmen und Tauschen in Karrierenetzwerken ist es von großer Bedeutung zu erkennen, in welchen Strukturen Du Dich gerade tatsächlich im Handeln befindest, da Du sonst schnell in Netzwerkfallen trittst, die zum Beispiel Dein soziologisches Geschlecht (Gender), Dein Alter oder Deine Herkunft betreffen.

Im **Vollanalyseverfahren** zum **Netquest®-Übungsbogen** analysieren wir Deine Ergebnisse anhand der Mikrointeraktionen des Gebens, Nehmens und Tauschens nach den 21 Tagen des Selbsttests, arbeiten gemeinsam Deine Karrierenetzwerkkompetenzen heraus und gleichen diese im Rahmen eines 50-minütigen Auswertungsgesprächs mit den karriererelevanten Netzwerkstrukturen ab. Das Ziel ist es, dass Du souverän und für alle zum Gewinn Deine Netzwerke bespielen kannst. Der Preis für die Analyse beträgt 75,- Euro (inkl. MwSt.). Wenn Du Dich für das Vollanalyseverfahren interessierst, sprich uns gerne an.

Wir wünschen Dir viel Erfolg und vor allen Dingen Freude am Netzwerken und Menschenkennlernen.

Deine Coaches von www.karrierekunst.de!