

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Ganz normal sich selbst sein

Ein authentisches Auftreten wird heute in allen Bewerbungs- und Job-Ratgebern empfohlen. Zugleich soll man den Erwartungen gemäss Stellenausschreibung entsprechen – und sowieso den allgemeinen Normen.

Von Sina Bardill\*

Sich selbst sein – und gleichzeitig so sein, wie andere es wollen? Von dieser widersprüchlichen Erwartung muss man sich befreien. Gefragt ist: zuerst sich selbst treu sein. Darauf aufbauend können sich Menschen aktiv mit den Erwartungen anderer auseinandersetzen.

### Spannungsfeld Normalität

Der Druck, den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen, ist hoch. Davon können all diejenigen ein Lied singen, die aus irgendeinem Grund aus dem Rahmen fallen: mit ihrem Äusseren, einer charakteristischen Eigenheit, wegen ihres Lebensstils oder ihrer Biografie.

Gleichzeitig ist Individualität grossgeschrieben. Mit sorgfältig gewählter Kleidung, mit zusätzlichen Ausbildungen oder einem Auslandsaufenthalt versuchen Menschen, sich von anderen zu unterscheiden. Letztlich möchten wohl alle zugleich normal und unverwechselbar sein.

### Der Ausweg heisst Mut

Sich in diesem Spannungsfeld zu be-



Auch die Natur ist geprägt von Vielschichtigem und Individualität. Bild zVg

wegen erfordert Mut. Es braucht Mut, den Glauben, alle anderen seien normal, aufzugeben und selbst zu entscheiden, welchen Erwartungen man entsprechen möchte – und welchen gerade nicht.

Damit bekennt man Farbe und bietet dem Gegenüber Gelegenheit, sich ebenfalls als Person mit Kontur zu zeigen. Dazu gehört auch, vermeintliche Erwartungen nicht voreilig zu erfüllen.

Vieles ist Verhandlungssache. Eigenheiten und individuelle Schwerpunkte können für einen Betrieb eine grosse Bereicherung sein. Es macht also keinen Sinn, alle Ecken und Kanten zu glätten, um einem bestimmten Bild zu entsprechen. Konkret heisst das zum Beispiel, Lücken im Lebenslauf oder im Portfolio nicht zu verleugnen, sondern klarzumachen, was damit an Lebenserfahrung oder an Lernwunsch verbunden ist.

### Normal ist Vielfalt

Was noch dazukommt: Menschen sind wesentlich vielgestaltiger, als man allgemein denkt und bemerkt.

Die Pünktlichen sind in manchen Situationen vielleicht unzuverlässig. Auch den Kreativen fällt in bestimmten Situationen einfach nichts ein. Und wer früher chaotisch war, ist vielleicht durch die Umstände und zum Beispiel durch die Notwendigkeit, einen Familienalltag zu organisieren, zur Spezialistin für Unvorhergesehenes geworden und behält immer den Überblick.

### In Verschiedenem sich selbst sein

Menschen sind vielschichtig und anpassungsfähig. Je nach Situation kann man schon fast eine andere Person sein. Diese Vielschichtigkeit kann zu einem unverkrampften Umgang mit sich selbst verhelfen.

Stärken und Schwächen sind situationsspezifisch und wandelbar. Zu sich stehen heisst also auch: wissen, dass Lernen dazugehört.

\* Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet seit 2003 als Beraterin in eigener Praxis. [www.gestaltungs-raum.ch](http://www.gestaltungs-raum.ch)