

VOLKSSOLIDARITÄT

Die Volkssolidarität Regionalverband Döbeln e.V. sucht Verstärkung!
Für unsere Geschäftsstelle in Döbeln besetzen wir zum
nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Position:

Assistenz und Sekretariat der Geschäftsführung (m/w/d) (35h/ Woche, 5-Tage-Woche, kein Homeoffice)

Die ausführliche Stellenausschreibung entnehmen Sie bitte
unserer Homepage unter www.volkssoli-doebeln.com.

Bewerbungen sind per E-Mail oder per Post zu richten an:
Volkssolidarität Regionalverband Döbeln e.V.
Württembergische Straße 4 • 04720 Döbeln
bewerbung@volkssoli-doebeln.com

**Sie haben keine Lust mehr auf Schichtarbeit
oder ständige Montage?
Dann sind Sie bei uns genau richtig!**

www.pumpen-billig.de

Pumpenservice BILLIG GmbH

**Zur Unterstützung unseres innovativen
Familienunternehmens suchen wir
Monteur / Schlosser / Mechaniker
(m/w/d)**

Bewerbung an: Jana Billig, Telefon: 03431/61 60 66
E-Mail: jana.billig@pumpen-billig.de

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

HTK Haustechnik –
Ihr Partner für moderne
Haustechnik in Döbeln.

4 TAGE ARBEITEN, 3 TAGE FREI

MEHR ZEIT
FÜR DICH
Bessere Work-Life-
Balance

SPANNENDE
PROJEKTE
Abwechslungsreiche
Tätigkeiten

TOP TEAM &
FAIRER LOHN
Wertschätzung, die
sich auszahlt

Wir suchen ab sofort für Montagetätigkeit
Anlagenmechaniker (m,w,d)
f. Heizung, Sanitär, Lüftung, Klima
(Heizungsbauer, Gas-/Wasserinstallateur)
zur Festeinstellung

€ 18,00 bis 22,00 €
je nach Qualifikation

BEWERBUNG BITTE AN:
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
und darauf, Sie kennenzulernen!

Technik mit Zukunft.
Zukunft im Team.

HTK
HAUSTECHNIK

HTK GmbH Haustechnik
Richard-Köberlin-Straße 9
04720 Döbeln

Tel. 03431/7129-0

www.htk-haustechnik.de

info@htk-haustechnik.de

Impostor-Syndrom: Wie Sie ständige Selbstzweifel überwinden

Trotz Lobs halten sich manche Leute für Hochstapler. Gute Ergebnisse verbuchen sie als Zufall oder Glück und stacheln sich so weiter zu Höchstleistungen an. Was zum **BURN-OUT** führen kann.

Ständige Selbstzweifel sind nicht nur anstrengend, sie können Menschen auch krank machen. Ein Beispiel dafür ist das sogenannte „Impostor-Syndrom“.

verinnerlicht und hat sich mit der Zeit zunehmend verfestigt, kann der anhaltende innere Druck Schlafstörungen, Depressionen sowie Burn-out begünstigen“, so Häfner.

Was steckt dahinter?

Beim Impostor-Syndrom geht es nicht um falsche Bescheidenheit. Häufig steckt eine große Angst dahinter, nicht zu genügen, erklärt der Facharzt. Dies sei oft durch die Erziehung, den familiären Hintergrund oder Perfektionismus geprägt.

Oft bewerten Menschen mit Impostor-Syndrom ihre Arbeit besonders kritisch und deutlich härter. Häufig entsteht bei ihnen das Gefühl, Erwartungen nur durch außergewöhnlichen Einsatz erfüllen zu können. Doch es gibt Strategien, um die Selbstzweifel und den Leistungsdruck zu reduzieren.

Der erste Schritt ist zu begreifen, dass es sich um ein psychologisches Muster handelt und Selbstzweifel kein persönliches Versagen sind. Dies anzuerkennen, nimmt „dem inneren Kritiker einen Teil seiner Macht“, so Häfner.

Einen Weg aus dem Leistungsdruck finden

Dann geht es darum, eine positive Perspektive auf die eigenen Leistungen zu erlernen. Um nachsichtiger mit sich zu werden, könne es helfen, die eigenen Erwartungen regelmäßig zu überprüfen und lange Überzeugungen kritisch zu hinterfragen:

- Habe ich tatsächlich nichts zum Erfolg beigetragen?
 - Was das wirklich alles nur Zufall?
 - Muss ich immer alles perfekt und richtig machen?
- Hilfreich ist es auch, Fehler als Teil eines Lernprozesses

zu sehen. „Nicht jede Aufgabe muss fehlerfrei gelingen, um kompetent und erfolgreich zu sein“, so Häfner.

Um der Selbstabwertung etwas entgegenzusetzen und eigene Leistungen sichtbarer zu machen, kann man ein Erfolgstagebuch führen oder mit vertrauten Personen sprechen. Zudem könne es helfen, sich ein differenziertes Feedback einzuholen. So könne es den verzerrten Blick zurechtrücken, wenn etwa eine Führungskraft genau erklärt, was und warum etwas lo-

benswert war. Entsteht ein hoher Leidensdruck durch das Impostor-Syndrom, ist es Häfner zufolge ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Rahmen einer Psychotherapie kann man etwa lernen, überkritische Denkmuster zu durchbrechen und Leistungen realistischer einzuordnen.

Gelingt es, eine positivere Perspektive einzunehmen, kann die neue Denkweise Gefühle und Handlungen im Alltag beeinflussen und laut Häfner so mentales Leid reduzieren. **DPA**



MEHR LEISTEN, UM ZU GENÜGEN? Klingt fleißig – fühlt sich aber wie Dauerstress an. Anhaltender innerer Druck kann Schlafstörungen, Depressionen oder Burn-out begünstigen.

Foto: Christin Klose

PARTZSCH

2.000€
Willkommens-
prämie nach
bestandener
Probezeit

NOCH OHNE AUSBILDUNGSPLATZ?

Werde **Elektroniker für Maschinen und Antriebstechnik (m/w/d)** oder **Industriemechaniker (m/w/d)** und freu dich über:

- attraktive Vergütung ab dem 1. Lehrjahr
- 4,5-Tage-Woche
- coole Teamevents
- breites Gesundheitsangebot
- u.v.m.

www.partzsch.de/ausbildung

**OHNE RISIKEN
UND NEBENWIRKUNGEN**



APOTHEKER
(m/w/d)

**JETZT EINFACH PER
WHATSAPP BEWERBEN**

0 35 24 1 / 82 40 0

oder per Mail an: info@martius-apotheke.de

**MARKT-APOTHEKE
LOMMATZSCH**

Markt-Apotheke • Am Markt 12 • 01623 Lommatzsch
info@martius-apotheke.de • Inh. Eva Martius-Kleinheimpel e.Kfr.



Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem
Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH

HANDWERK/GEWERBLICHE BERUFE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir

Tischler (m/w/d)

**Stenzel
Küchenstudio
& Tischlerei**

04720 Döbeln, OT Limmritz
Tel.: 03431/612515 • stenzel-kuechen@t-online.de

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur

sucht Damen jeden Alters
bei freier Zeiteinteilung
und gutem Verdienst.

☎ **0176 / 22152212**

NATURSAFT

Wo Obstsaft Obst bleibt!

Wir sind ein mittelständiges Unternehmen in Nordsachsen mit saisonalem Schwerpunkt.
Wir produzieren und vertreiben hochwertige naturreine Säfte.
Für unser Unternehmen in der Lebensmittelbranche, Spezialisierung Getränkeherstellung, suchen wir zur Verstärkung:

- **Laborant (m/w/d)**
- **Anlagenbediener (m/w/d) / Maschinenführer (m/w/d)**
- **Mitarbeiter (m/w/d) im Tanklager und in der Produktion**

Bereitschaft zur Schichtarbeit im Mehrschichtbetrieb (auch Nachtarbeit), möglichst mit Erfahrungen im Lebensmittelbereich.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

Obst-Kontor Natursaft Sachsen GmbH

Frau Roitzsch
OT Ablass • Mittelweg 3 • 04769 Mügeln
Tel. 034362-44 50 11 • E-Mail: heike.roitzsch@natursaft-sachsen.de