

Aktuelle Bilder aus Sport, Unterhaltung, Politik u. v. m.



NWZonline.de/fotos

NWZ ONLINE

Beruf & Karriere



NWZ JOBS

A

TRENDS



BILD: MACO

MICHAEL WEFERS, Berater für strategisches Personalmanagement mittelständischer Unternehmen aus Oldenburg, rät Unternehmern, Coaching-Elemente in eine wirksame Führung zu integrieren. Diese sollte darauf ausgerichtet sein, „Mitarbeiter bestmöglich zu fördern und weiterzuentwickeln“. Es sei durchaus möglich, zugleich die Aufgaben und Pflichten einer Führungskraft zu wahren – nämlich vorgegebene Unternehmensziele mit ihren Mitarbeitern zu erreichen. Gleichwohl könne die Führungskraft aber zugleich Selbstverantwortung und Selbstvertrauen der Mitarbeiter als Persönlichkeiten weiterentwickeln und fördern. Wefers: „Die vornehmste Aufgabe einer jeden Führungskraft ist es, ihre Mitarbeiter erfolgreich zu machen.“

ARBEITSRECHT

FÜR EINE Kündigung ist die korrekte Begründung entscheidend. Bemängelt der Arbeitgeber das Verhalten des Arbeitnehmers, muss er eine verhaltensbedingte Kündigung aussprechen und entsprechend begründen. Spricht er eine personenbedingte aus, kann sie nicht mit Verhaltensfehlern begründet werden. So entschied das Landesarbeitsgericht Frankfurt (19 Sa 275/10, wie die Deutsche Anwaltsauskunft mitteilt).

TIPPS

MAN SOLLTE sich als Arbeitssuchender ruhig einmal „ohne Anlass“ bei in Frage kommenden Firmen bewerben, rät die Zeitschrift „Unikum Beruf“. Solche Initiativbewerbungen seien bei Firmen gern gesehen.

STIFTUNG Warentest hat ein Heft „Spezial Karriere 2011“ vorgelegt. Darin werden z.B. auch Kurse für Wirtschaftsendglossar getestet.

WAS IST EIN . . .

LUFTVERKEHRSKAUFMANN? Diese Fachkräfte sind bei der Beförderung von Passagieren und Frachten für die Organisation, Planung und Kontrolle der Abläufe verantwortlich. Im Schalter und Stationsdienst beraten sie Fluggäste über Verbindungen und Tarife, berechnen Flugpreise und reservieren Plätze. Sie verkaufen Flugpassagen oder Frachtraum. Luftverkehrskaufleute planen Kapazitäten, erledigen Formalitäten und beschaffen Treibstoff und Teile. Arbeitsplatz ist meist ein Flughafen.

Ansprechpartner bei Fragen und Anregungen: Rüdiger zu Klampen
☎ 0441/9988-2040

WINDIGER JOB HOCH ÜBER DEM BODEN



Schwindelfrei sollte man sein, wenn man als Windkraftanlagen-Techniker arbeitet – wie Fabian Spöhr (Bild). Der 27-Jährige ist auf dem Bild gerade in einem Windpark nahe Helmstedt auf

einer 100 Meter hohen Windkraftanlage im Einsatz. Servicetechniker wie Spöhr sind meist Quereinsteiger mit verschiedensten technischen Qualifikationen. Spöhr etwa ist gelernter In-

dustrieelektroniker. Aber die Arbeit bei VW am Band sei ihm „zu einseitig“ gewesen. Die Wartung von Windrädern sei dagegen sehr vielseitig. Servicetechniker sind sehr gesucht. BILD: DDP

Start in neuen Job mit Tücken

STRATEGIE Auf die Kollegen zugehen – Was man in der Anfangszeit bedenken sollte

Zunächst ist Zurückhaltung angesagt. Man sollte erst einmal die Strukturen erkennen.

VON MARC HERWIG

BERLIN/FREIBURG – Der erste Tag im neuen Job. Die Kollegen gucken schon ganz neugierig. Jetzt bloß nichts falsch machen – schließlich bekommt man keine zweite Chance für den ersten Eindruck. Wer freundlich ist und offen auf alle zugeht, macht erst einmal alles richtig. Übertreiben dürfen Neulinge es damit aber auch nicht. Sonst wirkt man schnell aufdringlich.

„Ganz wichtig ist, dass man auf andere zugeht und sich vorstellt“, sagt der Etikettetrainer Jan Schaumann aus Berlin. „Wer mit gesenktem Blick durch die Abteilung latscht und jedem aus dem Weg geht, wird es schwerhaben.“ Oft ergeben sich beim Vorstellen schon die ersten Gespräche mit Kollegen. Ansonsten sei die Küche im Büro



Idealer Einstieg: Lockeres Gespräch mit Kollegen BILD: DPA

der perfekte Ort, um Kontakte zu knüpfen. „Man muss da ja nicht stundenlang stehen und quatschen. Aber um Gesichter kennenzulernen und ein paar nette Sätze zu wechseln, ist die Teeküche optimal.“

Allzu forsch sollte man nicht auftreten, empfiehlt die Kommunikationstrainerin Elisabeth Bonneau aus Freiburg. In den ersten Wochen gehe es darum, sich einzufädeln. „Sie kommen ja in ein verhältnismäßig festes System mit einer klaren Hackordnung, also mit einem Alphabet und Außenseitern. Das Kunststück ist, sich erstmal

zurückzuhalten und die Spielregeln zu lernen.“

Bonneau rät, in den ersten Wochen viel zu fragen. „Fragen Sie nach der Kleiderordnung, wie es mit den Pausen geregelt ist, oder ob es eine Kaffeekasse gibt.“ Auch so entstehen Kontakte. Und vor allem verstößt man so nicht so leicht gegen ungeschriebene Gesetze am Arbeitsplatz, wie der Coach Otto Buchegger aus Tübingen erläutert.

Ganz wichtig zum Kontaktknüpfen ist die Mittagspause. Es gibt kaum eine bessere Gelegenheit, um die Kollegen näher kennenzulernen. „Fra-

gen Sie gleich am ersten Tag, wie das gehandhabt wird“, rät Bonneau.

Was Kollegen eigentlich immer stillschweigend erwarten, ist ein kleiner Einstand. „Aber tauchen Sie nicht gleich am ersten Tag mit Kuchen auf“, sagt Bonneau. Am Ende der ersten oder in der zweiten Woche sei es früh genug.

Allerdings sollte man bei allen Bemühungen um ein nettes Klima mit den Kollegen nicht vergessen, dass es eben Kollegen und keine privaten Freunde sind, mahnt Schauermann. „Versuchen Sie nicht, mit jedem schnell ein guter Kumpel zu sein. Die geschäftlichen Belange müssen immer im Vordergrund stehen.“ Übertriebener Ehrgeiz ist aber kontraproduktiv. „Gruppen werden einen Neuen ablehnen, den sie als Gefahr ansehen“, warnt Buchegger.

Zunächst sollte man deshalb beobachten, wie das Team arbeitet, rät Bonneau. „Das Dummste, was Sie machen können, wäre zu sagen: In unserer Firma war das aber alles anders“, sagt sie.

Jeder Siebte hat noch einen Nebenjob

ARBEIT Zahl nimmt deutlich zu

BERLIN/HANNOVER/TMN – Ein Job reicht für viele Menschen offenbar nicht zum Leben: Rund jeder siebte Erwerbstätige (15 Prozent) in Deutschland hat einen Nebenberuf. Das hat eine repräsentative Forsa-Umfrage ergeben.

Vor allem Selbstständige und Geringverdiener mit einem Haushaltseinkommen von weniger als 1000 Euro netto im Monat haben oft einen Zweitjob: Jeweils knapp ein Viertel (24) von ihnen geht neben dem Hauptberuf einer weiteren Beschäftigung nach. Im Auftrag des Finanzdienstleisters AWD in Hannover wurden insgesamt 1000 Bundesbürger zwischen 18 und 50

Jahren befragt.

Der Anteil der Zweitjobber in Deutschland hat demnach deutlich zugenommen – das zeigt ein Vergleich mit früher erhobenen Daten. So kam das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) im Jahr 2008 noch zu dem Ergebnis, dass nur 3,7 Prozent der Deutschen einem Nebenberuf nachgehen. Damit hat sich der Wert laut der diesjährigen Befragung vervierfacht.

Auch viele Erwerbstätige ohne Nebenberuf denken derzeit darüber nach, einen Zweitjob anzunehmen: Mehr als jeder Dritte (38) von ihnen hat sich schon mit dem Gedanken befasst, so die Studie.

Zu viel Arbeit schadet Gesundheit

STRESS Schlaf und Kontakte leiden

DORTMUND/DPA – Geahnt haben es viele Menschen schon immer, jetzt ist es wissenschaftlich erwiesen: Zu viel Arbeit ist ungesund. Je länger Beschäftigte in der Woche arbeiten müssen, desto häufiger leiden sie unter Beschwerden wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen und Herzleiden. Darauf weist die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund hin, die mehrere Studien zu diesem Thema ausgewertet hat.

Beispiel: Etwa jeder vierte Erwerbstätige mit mehr als 60 Arbeitsstunden pro Woche klagt über Schlafbeschwerden, erläutert die BAuA unter

Berufung auf zwei Untersuchungen aus Deutschland. Bei Vollzeitbeschäftigten mit einem Pensum von 35 bis 44 Stunden ist dagegen nur jeder Fünfte davon betroffen. Und von den Erwerbstätigen mit weniger als 19 Stunden hat nur jeder Zehnte das Problem.

Schichtdienst und flexible Arbeitszeiten mit Einsätzen am Abend oder in der Nacht verstärken die Beschwerden. Denn darunter leide neben der Gesundheit auch das Sozialleben. Je länger Beschäftigte arbeiten müssen, desto häufiger klagten sie darüber, dass sich der Beruf schlecht mit der Familie und der eigenen Freizeit vereinbaren lässt.

INTERVIEW

Gedächtnis trainieren



BILD: HOFMANN

Markus Hofmann, Gedächtnis-Experte aus München, zu Möglichkeiten, im Beruf länger fit zu bleiben. Hofmann ist in der Reihe **NWZ-Impulse** am 12. April im Oldenburger PFL. Buchung unter www.sprecherhaus.de

VON RÜDIGER ZU KLAMPEN

FRAGE: Herr Hofmann, die Menschen werden immer länger arbeiten müssen, die Rente mit 67 ist beschlossen. Kann man, was Konzentration und Gedächtnis angeht, so lange mithalten?

HOFMANN: Sogar noch viel länger, davon bin ich überzeugt! Voraussetzung ist nach meiner Einschätzung, dass man etwa sein Gedächtnis lebenslang intensiv nutzt und es durch seine Lebensweise trainiert.

FRAGE: Ein Beispiel?

HOFMANN: Uns droht ständig eine digitale Demenz. Damit meine ich, dass wir auf unser Gedächtnis verzichten und seinen Abbau vorantreiben. Wir speichern z.B. Telefonnummern elektronisch ab – statt sie uns zu merken. Oder wir benutzen ein Navigationsgerät, statt aktiv zu suchen! Oder wir nutzen fertige Lösungen aus dem Internet, statt etwas zu erarbeiten. Mein Appell ist: Man soll sich mehr fordern, auch offen sein für Neues. Dazu können auch Reisen beitragen, also das Entdecken neuer Kulturen, oder das Erlernen eines neuen Musikinstruments.

FRAGE: Konkret zum Gedächtnis für die tägliche Arbeit: Mir wird jemand vorgestellt, und wenig später habe ich seinen Namen vergessen...

HOFMANN: Basteln Sie sich einen mentalen Briefkasten! Bevor sich die Person vorstellt, suchen Sie sich ein charakteristisches Merkmal, das Ihnen spontan auffällt, wenn Sie diese Person betrachten: Lange Koteletten, hohe Stirn, Schmuck oder Kleidung etwa. Im zweiten Schritt müssen Sie den Namen in ein Bild verwandeln. Über dieses Bild kommen Sie umgekehrt dann wieder auf den Namen. Im dritten Schritt verknüpfen Sie nun das charakteristische Merkmal und das gefundene Bild auf emotionale, schmerzhaft, groteske, lustige oder auch erotische Art und Weise. Je übertriebener, umso besser. Man könnte z.B. einen Mann – mit einer großen Nase – der sich mit Thomas vorstellt, sich wie folgt merken. Ich drücke eine große Tomate (klingt ähnlich wie Thomas) auf seiner großen Nase aus. Das nächste Mal, wenn ich ihn sehe, fällt mir sofort die markante Nase auf, auf der ich eine Tomate (sprich Thomas) ausgedrückt habe.