

Ingenieure & Techniker Wie hat die Krise die Branche verändert? Wie ist es, als junger Ingenieur im Ausland zu arbeiten? Das und mehr in unserem Ingenieur-Extra Seite 65–70
Online Die rüde Kritik seines Chefs ließ ihn kündigen: Michael Offer will nicht mehr Pressesprecher für Minister Schäuble sein Abendblatt.de/karriere-aussetzer

Mir reicht's! Ich kündige!

Kollegen und Vorgesetzte können nerven, mobben, krank machen. **Schmeißt man den Job hin?** Sucht man das Gespräch? Was Experten raten

KIRSTEN SCHIEKIERA
ANDREA PAWLIK

Die Probleme am Arbeitsplatz von Marlies Weber (Name geändert) traten plötzlich auf. Fast zehn Jahre lang hatte die Projektleiterin friedlich und freundlich Tür an Tür mit einer Buchhalterin gearbeitet, da kippte die Stimmung zwischen den beiden Kolleginnen. Auf Webers Schreibtisch landeten Zettel, die Seitenhiebe auf ihr angeblich schlampiges Verhalten enthielten.

„Bitte in Zukunft – und nicht wie im letzten Monat häufiger geschehen – die Bewirtungsbelege korrekt ausfüllen“, musste sie zum Beispiel lesen. Eines Morgens entdeckte Marlies Weber eine E-Mail der Buchhalterin, die nicht nur an sie, sondern an alle 70 Mitarbeiter des Unternehmens gerichtet war. In dem mehrere DIN-A4-Seiten langen Schreiben wurden Webers angebliche Fehler und Versäumnisse über ein halbes Jahr dokumentiert. Sie wurde bezichtigt, sich arrogant und herabsetzend ihrer Kollegin gegenüber zu verhalten und „eine absolut unerträgliche Arbeitsatmosphäre“ zu schaffen.

Der Konflikt endete erst, als sich die Kollegin ein neues Opfer suchte

„Ich habe mich von diesem Zeitpunkt an absolut unwohl an meinem Arbeitsplatz gefühlt und hatte keine Ahnung, wie ich auf diese unberechtigten Vorwürfe reagieren sollte“, sagt Marlies Weber heute. Mehrere Monate musste sie die Situation ertragen. „Die Konflikte beruhigten sich erst, als die Kollegin einen Kleinkrieg mit einer Sekretärin anging.“ Davor habe sie ernsthaft erwogen, zu kündigen.

Es gibt vieles, was einem den Weg zur Arbeit vermissen kann. Nie versiegender Quelle von Frustration sind einer Umfrage von Regus, einem Anbieter von Bürolösungen, zufolge die Kollegen. Etwa 27 Prozent der Befragten würden wegen „unfreundlicher Kollegen“ kündigen und jeder Sechste findet gar, dass „inkompetente Kollegen“ Anlass genug sind, sich nach einer neuen Arbeit umzusehen. Doch so reagieren Beschäftigte meist nur in der Theorie.

Die Praxis sieht dagegen in der Regel anders aus. Da wird eher im Stillen gelitten und gemekelt. Feinden mit Kollegen und Vorgesetzten ziehen sich mitunter ewig hin. „Heute traut sich kaum jemand, zu kündigen. Die Menschen bemühen sich, es so lange wie möglich in ihrem Job auszuhalten“, sagt Maria Richter, Diplom-Psychologin und Coach aus Berlin. „Dabei kann es sinnvoll sein, zu gehen, wenn die Situation unerträglich geworden ist.“

„Love it, change it or leave it – dieses Prinzip funktioniert eigentlich immer“, sagt Dr. Barbara Schneider, Karri-



erecoach aus Hamburg. Das heißt: „Bevor man seinen Job aufgibt, sollte man versuchen, die Situation zu verändern.“ Sich auch mal selbst zu analysieren, hält Schneider für einen wichtigen Ansatz: „Fragen Sie sich: Was ist es, das mir so zu schaffen macht? Gibt es einen Auslöser, auf den ich reagiere? Beobachten Sie sich eine Zeit lang selbst. So erkennen Sie typische Reaktionsmuster.“

Doch die Kollegen sind nur ein potenzieller Unruheherd. Die Beziehung zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern bietet der Regus-Umfrage zufolge am meisten Zündstoff. 48 Prozent der Teilnehmer gaben an, nicht bei einer Firma bleiben zu wollen, in der die Kommunikation mit dem Management und Vorgesetzten schwierig ist.

Anklagen helfen nicht. Überlegen Sie, ob Sie eine Mitschuld am Streit haben

Aber ob ungerechter Chef oder nervender Kollege: Das Gespräch sollte man nicht an einem Tag suchen, an dem man sich wieder einmal über diese Person aufgeregt hat. „Und wenn Sie ihn dann ansprechen, beherzigen Sie die Regeln der gewaltfreien Kommunikation“, sagt Beraterin Barbara Schneider. „Das heißt: Kommen Sie nicht mit Anklagen, sondern sagen Sie erst einmal, was bei Ihnen selbst los ist und was sein

Verhalten bei Ihnen auslöst“, erklärt sie. „Dann fragen Sie: Und wie sehen Sie das?“ Hat solche Selbsthilfe nicht gefruchtet, dann hilft mitunter auch der Gang zum Betriebsrat.

Es besteht juristisch kein Recht auf Versetzung in ein anderes Team

„Arbeitnehmer haben ein Beschwerderecht. Sie dürfen sich über Kollegen und Vorgesetzte, die sich ihnen gegenüber herabsetzend verhalten, beschweren“, erklärt Martin Lützel, Fachanwalt für Arbeitsrecht von der Kanzlei CMS Hasche und Sigle in Köln. „Ein Anrecht auf eine Versetzung in eine andere Abteilung oder darauf, dass demjenigen, der andere schikaniert, gekündigt wird, besteht allerdings nicht.“

Ohnehin sei der Nachweis, dass sich Kollegen oder Chefs tatsächlich „pflichtverletzend“ verhalten, schwierig, sagt Lützel. „Das müssen größere Entgleisungen sein. Alleine die Behauptung, jemand würde Lügen über einen verbreiten, ist sehr schwierig zu belegen und hält vor Gericht kaum stand.“

In der Praxis müssten Arbeitnehmer schon konkrete Vorwürfe erheben, wenn sie recht bekommen wollen, sagt Lützel. Wenn man Pech hat und keine Chance mehr auf Besserung besteht, bleibt also tatsächlich nur die Kündi-

gung. Das bestätigt Karrierecoach Barbara Schneider. Eine Kündigung sollte allerdings nicht gerade dann ausgesprochen werden, wenn man wütend und verletzt ist. „Mindestens eine Nacht sollte man darüber geschlafen haben.“

Übrigens kann allein schon die Tatsache, dass man sich gegen Ungerechtigkeiten aufgelehnt hat, Besserung bringen: „Allein dadurch, dass man es

versucht hat, ist man selbst ein bisschen anders geworden“, sagt Schneider. „Dadurch wird einem klar: Ich habe etwas Besseres verdient.“ Das bringt mehr Selbstbewusstsein und hilft darum auch bei der Jobsuche, so man sich denn tatsächlich fürs Kündigen entscheidet. Schneider: „Man bekommt eine positivere Ausstrahlung, weil man sich nicht mehr als Opfer sieht.“

Umfrage: Schweigt der Chef, fremdeln die Mitarbeiter

48 Prozent der Arbeitnehmer wollen nicht bei einer Firma bleiben, in der die Kommunikation mit dem Management mangelhaft ist. Für 43 Prozent sind fehlende Aufstiegschancen wichtigster Grund, nach anderen Jobs zu gucken. 36 Prozent würden kündigen, wenn ihrer Firma die Vision fehle.

Zu viel Arbeit ist für knapp ein Drittel der Arbeitnehmer hier-

zulande ein Anlass, den Job wechseln zu wollen. 27 Prozent würde wegen unfreundlicher Kollegen kündigen. Weitere Gründe für Unzufriedenheit im Job sind mangelnde administrative Unterstützung (19 Prozent), inkompetente Kollegen und wenig Flexibilität bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf (17 Prozent).

Quelle: regus-Umfrage

Bücher zum Thema „Statusspiele – wie ich in jeder Situation die Oberhand behalte“ von Tom Schmitt und Michael Esser (Fischer, 8,95 Euro). „Bossing. Wenn der Chef mobbt. Strategien gegen den Psychokrieg“, von Helmut Fuchs und Andreas Huber (Kreuz, 16,95 Euro). „Ohne Chef ist auch keine Lösung“, Volker Kitz und Manuel Tusch (Campus, 19,90 Euro).

SOFTWARE DER WOCHE

MindManager

MARK HÜBNER-WEINHOLD

Inhalt: ●●●●●

Immer noch schauen Kollegen verwundert auf den Projektplan mit den bunten Sprechblasen und Linien. Doch wenn sie nur einige Momente auf die sogenannte Mindmap schauen, haben sie den Über- und Durchblick. Mindmapping ist eine kognitive Technik, die zur Erschließung und visuellen Darstellung eines Themengebietes, zur Planung oder für Mitschriften genutzt werden kann. Dabei werden die Informationen viel übersichtlicher und gehirngerechter dargestellt, als das handschriftlich mit Listen oder am PC mit den üblichen Office-Programmen möglich ist. Der Softwarehersteller Mindjet ist seit Jahren Vorreiter auf diesem Gebiet; jüngst wurde der MindManager 9 für Windows auf den Markt gebracht, für Apple-Rechner liegt Version 8 vor.

Praxiswert: ●●●●●

Wer sich einmal in das Programm eingearbeitet hat, wird es nicht mehr missen wollen. Es hilft perfekt dabei, Projekte und Ressourcen darzustellen und zu organisieren, die eingebundenen Personen miteinander zu vernetzen und die Arbeitsabläufe, Meilensteine und Termine besser zu koordinieren. MindManager ermöglicht den Import aus Microsoft Word und Apple Pages sowie den Export nach MS Word,

PowerPoint, iWork Pages und Keynote. Auch das Senden und Empfangen von Maps während einer Chat-Sitzung funktioniert reibungslos. In der neuen, teureren Windows-Version 9 kann man jetzt mit Gantt-Diagrammen arbeiten. Das Programm kooperiert nahtlos mit MS Office 2010 und bietet sogar dynamische Outlook-Dashboards für eine effiziente Planung.

Verlosung: Von der Software der Woche verlost das Abendblatt zwei Exemplare. Und so sind Sie dabei: Wählen Sie unsere **Gewinnhotline (01378) 40 34 67** (50 Cent pro Anruf aus dem Festnetz, Mobiltarife können abweichen) und geben Sie das Stichwort „Mindmap“ an. Oder schreiben Sie eine Postkarte an: Hamburger Abendblatt, Beruf & Erfolg, Stichwort „Mindmap“, 20644 Hamburg. Wichtig: Geben Sie außer Ihrer Adresse auch an, ob Sie einen Windows- oder Apple-PC nutzen. Teilnahmeschluss ist der 16. November (Anruf und Poststempel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



MindManager von Mindjet: Version 8 für Mac, 179 Euro plus MwSt.; Version 9 für Windows, 299 Euro plus MwSt.

Was macht eigentlich ...

... ein Anti-Stress-Coach? Er bringt Klienten bei, besser mit Druck und Zeitnot umzugehen

CHAN SIDKI-LUNDIUS

Leistungsdruck, Zeitnot, wachsende Anforderungen im Beruf, in der Schule und im Privatleben: Unzählige Menschen fühlen sich täglich und damit chronisch gestresst. Sie sind angespannt, gereizt, lust- oder kraftlos. Die Betroffenen ziehen sich zurück, haben Ängste, Stimmungsstörungen, Ermüdungserscheinungen oder Erschöpfungszustände. Einige von ihnen werden dadurch stüchtig.

Doch immer mehr Menschen wollen sich inzwischen bei der Bewältigung von Stress helfen lassen, hat Dr. Rita Trettin festgestellt. Die Neurologin und Psychotherapeutin bietet in ihrer Praxis unter anderem Kurse zur Stressreduktion und -prävention an, teils werden sie von den Krankenkassen gefördert. Sie übt mit ihren Klienten zum Beispiel Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

„Die optimale individuelle Behandlung von Stress setzt sich immer aus mehreren Bausteinen zusammen und sollte möglichst frühzeitig in Angriff genommen werden“, sagt Trettin. Denn wenn körperliche Symptome wie ständige Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Herzrhythmus- und Kreislaufstörungen auftreten, ist die Gesundheit des stressgeplagten Menschen schon mehr als gefährdet.

Einer, der sich mit den vielen Facetten und Gesichtern von Stress bestens

auskennt, ist auch Antistress-Coach Dr. Rainer Herbig. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist seit fast 25 Jahren als Arzt und Experte für seelische Gesundheit und Naturmedizin tätig. Wer mit Stress richtig umzugehen lernt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern steigert auch seine Lebensqualität, ist Rainer Herbig überzeugt.

Nur der chronische Stress sei für die Seele und die Gesundheit gefährlich, erklärt der Anti-Stress-Coach. Kurzfristiger Stress hingegen würde eher positiv und anregend auf den Menschen wirken. Chronisch wird Stress durch äußere und innere Faktoren. „Viele Stressgeplagte können sich zum Beispiel nicht abgrenzen oder Nein sagen“,

erläutert der Anti-Stress-Coach. Oftmals setzen sie sich auch zu hohe Leistungsstandards oder falsche Ziele. Männer ab etwa 40 Jahren machen den größten Teil seiner Klienten aus.

Am Anfang eines Anti-Stress-Coachings wird immer erst einmal analysiert, welche Probleme der Kunde hat – und welches Ziel er erreichen will. Geht es zum Beispiel darum, abends nach der Arbeit nicht abschalten und entspannen zu können? Oder darum, seine knappe Zeit im Job besser einteilen zu lernen? Oder darum, seine persönlichen Widerstandsfähigkeit in stressigen Situationen zu erhöhen?

Je nachdem setzt der Anti-Stress-Coach verschiedene Methoden ein: Das können Entspannungstechniken sein, eine Anleitung zum besseren Zeitmanagement, Elemente aus der Kognitiven Verhaltenstherapie oder dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP).

Auch Hypnose und Akupunktur können angewendet werden, wenn der Coach entsprechend ausgebildet ist. Darüber hinaus kommt es auf die eigene Philosophie des Trainers an. Rainer Herbig etwa setzt bei Klienten auch Genusstraining ein – um bei ihnen wieder die Freude daran zu wecken, sich etwas zu gönnen. Dann bekommen die Klienten zum Beispiel die Aufgabe, sich die Zeit zu nehmen, um zu Hause zur Ruhe zu kommen und sich angenehme Freiräume zu genehmigen. Das Ziel: Ihre Energie soll zurückkehren.

Perspektiven

Für 70 Prozent aller Krankheiten ist Stress mitverantwortlich, belegen aktuelle Studien.

Gesundheitsexperten gehen davon aus, dass die Nachfrage nach Stressabbau und damit auch nach Coaches und Beratern in den nächsten Jahren steigen wird. **Die Honorare** der Antistress-Coaches variieren stark. Sie liegen zwischen 90 und 180 Euro für eine einstündige Beratung. (csl)



Jetzt bestellen unter www.abendblatt.de/shop

KOMPASS



Lieber ein Abgang zur rechten Zeit

EIN KOMMENTAR VON JON CHRISTOPH BERNDT

Wer im Berufsleben hoch hinaus will, muss sich durchsetzen. Am besten geht das mit dem Mund – sofern er an Herz, Hirn, Hand und Verstand angeschlossen ist. Von Fall zu Fall geht es durchaus auch mit den Ellbogen. Das ist halt so in der Leistungsgesellschaft, Kuschelzone ist woanders. Deshalb gehen karriereorientierte und machtbewusste Macher auch grundhart ran in ihrem Wirkungskreis zwischen Konferenzraum und Kaffecke. Jedoch: Je schärfer das Mundwerk und je spitzer die Ellbogen, desto größer das Risiko. Wenn es auf einmal unruhig läuft, aus welchen Gründen auch immer, kommt es schnell zu Widerständen und Vorbehalten; Zusammenhänge verschwimmen, und Wahrheiten werden unklar. Bald ist es Zeit, zu gehen. Dann aber wenigstens auf dem Zenit der Macht.

Helmut Kohl hat das nicht geschafft. Wolfgang Schäuble ist dabei, das nicht zu schaffen. Und Bankchef Dirk Jens Nonnenmacher macht es auch nicht besser: Gegenwärtig wird er mühsam aus seinem Chefessel bei der HSH Nordbank herausgeflest. Wird wieder mal nichts mit einem vorbildlichen, selbsterkenntnisreichen, proaktiven Rückzug mit gerade noch gekratzter letzter Kurve.

Wichtig ist, zu spüren, wann man sich verabschieden sollte. Und es dann tatsächlich zu tun. Schließlich, nach dem Wunden lecken, ausgiebig innezuhalten und zu reflektieren: Was ist geschehen? Was lief gut, was schlecht, was hätte anders laufen können? Wofür kann ich etwas und wofür nichts? Was werde ich bei der nächsten Station anders machen, weil ich jetzt lernen durfte und reifen konnte? Wem das alles gelingt, der ist der wahre Manager – nicht bloß einer Partei, einer Firma, vielmehr der Manager seines Lebens und der Gefühle der anderen.

Wisse also ruhig, was du kannst, strebe hoch hinaus, verfolge deinen Weg, und mache vor allem zur rechten Zeit eine Verbeugung vor all denen, die dir das ermöglicht haben. Dann darfst du deinen letzten Firmengang auch durch die Vordertür machen.

Der Autor Jon Christoph Berndt ist Markenexperte, Management-Trainer und Keynote-Speaker. www.human-branding.de

WER VERDIENT WIE VIEL? Dokumentare

Jahresbrutto, ohne Personalverantwortung				
Gesamt	Unteres Quartil*	Median**	Oberes Quartil	
	28.600	36.054	45.171	
Frauen	26.756	33.280	42.026	
Männer	32.311	39.000	48.655	
Nach Alter				
25 Jahre	23.900	28.326	34.896	
35 Jahre	32.685	38.400	45.237	
45 Jahre	34.120	40.480	52.130	
Nach Unternehmensgröße				
Bis 100 Mitarbeiter	26.247	33.385	41.251	
101–1000	28.600	35.540	44.000	
>1000	34.698	44.720	52.014	

* Quartil = Ober- oder unterhalb dieses Wertes verdienen nur noch 25 % besser oder schlechter.
 ** Median = 50 % verdienen mehr, 50 % weniger
 PERSONALMARKT