

Beruf & Karriere

Anzeigenannahme
Telefon: (089) 5306 - 666
Fax: (089) 5306 - 640
Internet: merkur.de

Ihr Print- und Online-Stellenmarkt
für München und Oberbayern
jobs.merkur.de



Sport in der Mittagspause

Damit das Workout zwischendurch gelingt

Wahrscheinlich haben viele schon einmal daran gedacht, in ihrer Pause zu joggen. Oder kurz für eine halbe Stunde ins Fitnessstudio zu gehen – denn die Stunden vor dem Rechner, lassen uns alle irgenwann durchhängen. Für genau diese Situation hier ein paar Tipps:

■ Ausgleich ist wichtig

Manchmal kann der beste Rat simpel sein: „Menschen, die viel sitzen, sollten jede freie Minute nutzen, um sich zu bewegen“, sagt Philipp Deslandes, Mitgründer von Gym Aesthetics. Dass das nicht ausreichend viele Menschen beherzigen, belegen Studien der Krankenkassen, die zeigen, dass die Zahl der Rückenkranken seit Jahren steigt. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung.

Kein Wunder, schließlich arbeiten immer mehr Menschen im Büro und sitzen die meiste Zeit ihres Arbeitstages. Um sich Zeit für ein Workout zu schaffen, rät Philipp, der vor der Gründung des Fitnesslabels als Ingenieur bei einem Automobilzulieferer arbeitete: „Blockiere dir einen festen, möglichst täglichen Termin in deinem Kalender.“ Denn blinkt dieser auf und sagt, dass es Zeit für das Workout ist, bekommt der Termin mit der Zeit den gleichen Stellenwert wie eine geschäftliche Verabredung.

■ die richtige Motivation

„Wer einen fixen Termin mit sich selbst vereinbart, kann den inneren Schweinehund besser austricksen“, erklärt der 34-jährige Fitness-



Wer viel sitzt, sollte jede freie Minute nutzen, um sich zu bewegen. Das Frühjahr ist eine optimale Gelegenheit für den (Wieder-)Einstieg. Motivations-Trick: Das Training mit einem fixen Termin zur neuen Gewohnheit machen. FOTO: DPA

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und fast 10000 Angebote online unter jobs.merkur.de

Unternehmer warum der mentale Trick funktioniert. Schließlich haben wir den alle in uns – ob sportbegeistert oder nicht. Danach sollen Schreibtischträger nicht lange nachdenken, sondern sich schnell in Hoodie, Leg-

gins und Trainingsschuhe schmeißen und dann kann es auch schon losgehen. Gut ist, nicht mit leerem Magen zu starten. Allerdings sollte zwischen Lunch und Sport etwas Zeit vergangen sein. „Bitte die Mahlzeit nicht für das Training ausfallen lassen“, rät der Sport-Experte. Viel Power liefern zum Beispiel Haferflocken, die mit Mandel- oder Sojamilch zu einem Haferbrot verarbeitet werden.

■ vorher aufwärmen

Bevor es so richtig los geht: Aufwärmen nicht vergessen.

Denn das leichte Dehnen der Muskulatur in Beinen, Armen und Rumpf schützt vor Zerrungen oder anderen Verletzungen.

Kleinen Übungen aus dem Yoga oder dem Fitnesskurs sind hierfür ideal. Auch schnelle Tanzschritte oder – wer zur Hand hat – ein Springseil sorgen für die richtige Körpertemperatur.

Wer sich dann für das Laufen entscheidet, sollte bestenfalls eine Runde im Park drehen, denn hier ist die Luft schön sauber. Das ist wichtig, weil die Lungen während des Sportes mehr Sauerstoff

aufnehmen. „Auch läuft es sich auf Waldboden weit aus Gelenkschonender, als auf hartem Asphalt“, sagt Philipp. Lauf-Beginnern rät er mit einer kleinen Runde zu starten: „Wer zu Beginn 20 Minuten durchhält ist super“. Wer dann dreimal die Woche laufen geht und sich langsam steigert, ist innerhalb von sechs Wochen locker bei 45 Minuten.

Wer hingegen den Weg ins Studio einschlägt, und Anfänger ist, dem rät er zu einem leichten Ganzkörpertraining. So kann man bei einem 30 bis 45 Minuten-Training alle Muskelgruppen beanspruchen.

Wer hierbei unsicher ist, kann sich vor Ort einen Trainingsplan erstellen lassen, oder einfach bei YouTube reinschauen. Denn dort gibt es viele Sportler, die ihre Pläne anbieten.

■ auf den Puls achten

Wichtig ist beim Mittagssport darauf zu achten, sich nicht komplett zu verausgaben. Schließlich könnte nach dem Workout ein Meeting anstehen und hier will ja niemand japsend und mit knallrotem Kopf antanzen.

Um das zu verhindern, sollte der Puls im Training nicht zu hoch getrieben werden. Wer sich beim Laufen noch gut unterhalten kann, hat den Dreh raus.

Und ganz wichtig: Trinken nicht vergessen! Egal ob Laufen im Wald oder Zirkeltraining in der Sporthalle. Gerade in der Mittagspause ist es wichtig, dem Körper genügend Flüssigkeit zuzuführen. Deshalb nach dem Sport mindestens einen Liter Wasser oder Tee trinken.

MICHAEL SUDAHL

FIT IM BERUF

Was Mitarbeiter motiviert

Um Mitarbeiter zu motivieren, sind finanzielle Anreize wie ein Bonus oft sinnvoll. Sie können das Engagement der Arbeitnehmer aber nur steigern, wenn sie hinreichend groß sind, sagt Annika Meinecke. Sie forscht am Institut für Psychologie der Technischen Universität Braunschweig zum Thema. Studien zeigten, dass ein messbarer Effekt bei der Mitarbeitermotivation nur dann zu sehen ist, wenn die Bonuszahlung mindestens sieben Prozent des jährlichen Bruttogehalts ausmacht. Gibt es weniger Geld, sind viele nicht extra motiviert.

Außerdem muss das System der finanziellen Anreize fair sein. Wird es als unfair angesehen, demotiviert es eher, erklärt Meinecke. Ob ein System fair ist, hängt etwa daran, ob es objektiv messbare Kriterien gibt, nach denen der Bonus verteilt wird. Häufig sind die Kriterien jedoch subjektiv, dann wird das System schnell als unfair wahrgenommen. Ein Beispiel: Bekommt ein Mitarbeiter im Vertrieb einen Bonus, wenn er eine bestimmte Anzahl von Produkten verkauft hat, ist das

für alle Beschäftigten transparent und nachvollziehbar. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn jemand den Bonus dafür bekommt, dass er zum Beispiel seine Teamfähigkeit steigert. Wichtig ist außerdem, dass der Chef hinter dem System steht. Werden Vorgesetzte von der Personalabteilung zu den flexiblen Vergütungssystemen genötigt und lehnen es ab, empfinden Arbeitnehmer es ebenfalls eher als unfair.

Lob funktioniert grundsätzlich ebenfalls, um Mitarbeiter zu motivieren, sagt Meinecke. Das gilt jedenfalls dann, wenn es zeitnah ausgesprochen wird, konkret und aufrichtig gemeint ist.

Ob Geld oder Lob am Ende mehr motiviert, lasse sich mit letzter Sicherheit jedoch nicht sagen. Im Idealfall sollten Personal eine Kombination aus beidem anwenden. Schlecht sei, die Leistung der Mitarbeiter zu steigern, indem man Druck macht und Angst verbreitet. Dann seien die Folge in der Regel eine erhöhte Fluktuation in der Belegschaft sowie ein hoher Krankenstand, erklärt Meinecke. DPA



Bonuszahlung oder ein „Gut gemacht!“ – was motiviert mehr? FOTO: DPA

BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

Absage: Was ist erlaubt?

Wann eine Absage auf eine Bewerbung rechtmäßig und wann diskriminierend ist, lässt sich häufig nicht so einfach entscheiden. Aktuell verhandelt das Bundesarbeitsgericht über einen entsprechenden Fall. Dort hatte eine Frau geklagt, weil sie für die Pilotenausbildung der Lufthansa nicht die Mindestgröße von 1,65 Metern erreichte.

Im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) sind Kriterien festgelegt, wegen derer Arbeitnehmer nicht benachteiligt werden dürfen, erklärt Stefan Lunk von der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV). Dazu zählen: Rasse und ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion und Weltanschauung, Alter, Behinderung sowie sexuelle Identität. Diese Kriterien aus dem Paragraph 1 AGG zählen zur unmittelbaren Diskriminierung: Lehnt ein Arbeitgeber aus einem dieser Gründe einen Bewerber ab, ist das grundsätzlich nicht erlaubt. „Zu körperlichen Voraussetzungen steht das nichts drin“, sagt Lunk – außer im Zusammenhang mit dem Kriterium Behinderung.

Und was ist erlaubt? Hier wird es schwieriger. So kann es etwa zulässig sein, Bewerber anders als in den Kriterien vorgesehen abzulehnen, wenn mit der Tätigkeit eine entscheiden-

de berufliche Anforderung einhergeht – das regelt Paragraph 8 des AGG. Das müsse dann aber im Einzelfall geprüft werden, sagt Lunk. Ein Beispiel: Ein Rollstuhlfahrer bewirbt sich bei der Polizei. Laut Paragraph 1 darf er wegen seiner Behinderung nicht benachteiligt werden. Möchte er allerdings zum Beispiel in der Hundertschaft eingesetzt werden, könnte er eventuell entscheidende Anforderungen dieser Tätigkeit nicht erfüllen. Im Innendienst hingegen könnte er womöglich doch eingesetzt werden. Es gilt also, zu prüfen, ob ein sachlicher Grund besteht, dass ein Bewerber für eine bestimmte Tätigkeit nicht infrage kommt.

Der Betroffene hat zwei Möglichkeiten, sich gegen Diskriminierung zu wehren, sagt Lunk. Er kann Schadenersatz fordern, eine angemessene Entschädigung – oder beides. Schadenersatz zu fordern heißt, dass man einen konkreten, bezifferbaren Schaden nennen kann. Das ist aber häufig nicht leicht zu berechnen, erklärt Lunk. Möglichkeit zwei: eine Entschädigung fordern, ohne einen genauen Schaden zu beziffern. Aber: „Es gibt keinen Anspruch darauf, sich einzuklagen“, stellt Lunk auch klar. Das heißt, der abgelehnte Bewerber hat keinen Anspruch darauf, durch die Klage beschäftigt zu werden. DPA

BERUFSBILDER

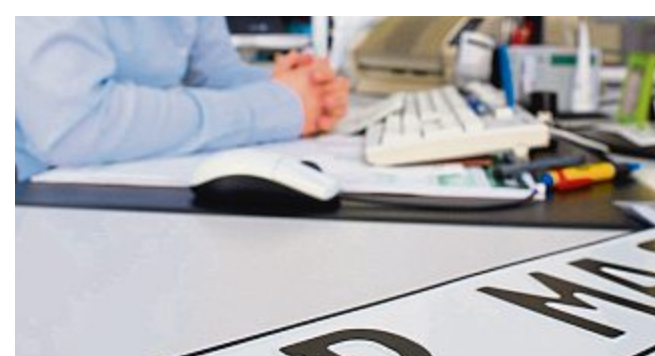
Eine interessante Tätigkeit verbirgt sich hinter dem Berufsbild des Verwaltungsfachangestellten. Interessant deshalb, weil man sich im Rathaus oder Landratsamt zum Beispiel für sein Umfeld engagieren kann. Wer im öffentlichen Dienst Karriere machen will, muss einige Voraussetzungen erfüllen. Der qualifizierte Abschluss einer Haupt- oder Mittelschule ist unerlässlich. Nach einer erfolgreichen Bewerbung steht den Auszubildenden in spe häufig noch ein Einstellungstest beim zukünftigen Arbeitgeber bevor.

Fast noch wichtiger als schriftliche Referenzen sind ein offenes, kommunikatives Wesen und ein

Interesse für öffentliche Aufgaben sowie ein besonderes Verantwortungsgefühl gegenüber unserer Gesellschaft. Im Klartext: Als Verwaltungsfachangestellter muss man einfach Freude im Umgang mit Menschen haben und sich mit wirtschaftlichen Zusammenhängen, Rechts- und Verwaltungsfragen beschäftigen wollen. Die duale Berufsausbildung dauert drei Jahre. Die theoretischen Ausbildungsabschnitte an der Verwaltungsschule und der Berufsschule wechseln mit praktischen Ausbildungsabschnitten in den diversen Dienststellen von Landratsamt oder Gemeinde ab. Ausbildungsbeginn ist für gewöhnlich der 1. September. Insgesamt 20 Klausuren sind beispielsweise an der Bayerischen Verwaltungsschule abzulegen.

Nicht unwichtig ist der Verdienst während und nach der Ausbildung. Bereits im ersten Jahr der Lehrzeit bekommt der Azubi 853 Euro. Das Ganze erhöht sich im zweiten Jahr auf 903 und im dritten Lehrjahr auf 940 Euro. Das Anfangsgehalt beträgt dann rund 2145 Euro. Bei allen genannten Beträgen handelt

es sich um Bruttogehältern. Wer Angst hat, durch die Ausbildung entstehen ihm irgendwelche Kosten, kann beruhigt sein: Für die Ausbildung muss der Azubi keinen Cent berappen. Wie sind die Übernahmechancen nach dem Abschluss? Eine Frage von ganz zentraler Bedeutung für jeden Auszubildenden. Auch wenn sich die Übernahmechancen aus vorsichtlichen Personalbedarf orientieren, sind diese in der Verwaltung und im öffentlichen Dienst erfahrungsgemäß hoch. Ein guter Ausbildungsabschluss spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle.



Mehr als Akten wälzen: Verwaltungsfachangestellte arbeiten in verschiedenen Bereichen. FOTOS: FACTORY/FOTOLIA/DPA



Nach am Bürger: Beratung gehört zur täglichen Arbeit dazu.

Wie könnte es am späteren Arbeitsplatz aussehen? Ein Verwaltungsfachangestellter ist auf Grund seiner Ausbildung ein sogenannter „Generalist“. Er wurde auf die vielfältigen

Aufgaben im Landratsamt beziehungsweise der Gemeindeverwaltung intensiv vorbereitet. Deshalb ist es für den Verwaltungsfachangestellten auch kein Problem, den Neuen in allen Abteilungen der jeweiligen Behörde einzusetzen. Ist der neue Verwaltungsfachangestellte eingearbeitet, bedeutet das noch lange nicht das Ende der Fahnenstange. So besteht für besonders qualifizierte Mitarbeiter die Möglichkeit, sich zum gehobenen Verwaltungsdienst weiterzubilden. JOHANNES DANNER

