

Beruf & Karriere



Anzeigenannahme
 Telefon: (089) 5306 - 222
 Fax: (089) 5306 - 640
 Internet: merkurtz.de
 E-Mail: stellenanzeigen@merkur.de

Noch mehr Stellenangebote im Internet:
jobs.merkur.de



Was war 2016 im Job?

Warum Innehalten Berufstätige weiterbringt

Es ist ein Luxus, für den sich viele vor dem Jahreswechsel keine Zeit nehmen: Einen Abend lang einmal nur über den Job reflektieren. Dabei gibt es bei so einem Rückblick viel zu gewinnen. Berufstätige wissen hinterher häufig mehr darüber, woher Stress und Belastungen im Job rühren. Und ihnen ist klarer, wann sie mit ihrer Arbeit zufrieden sind. „Mit seinem Auto geht man auch zur Inspektion, um zu verhindern, dass es kaputtgeht“, sagt Korneelia Rappe-Giesecke, die zum Thema Karriere und Karriereberatung forscht. Es lohnt sich also ein systematischer Jahresrückblick. Doch wie geht man das an?

Ideal sei, bei der Reflexion drei Schritte zu machen, sagt der Karriereberater Sascha Schmidt aus München. Im ersten geht es um den klassischen Faktencheck. „Da sollte man einfach mal runterschreiben, was man eigentlich gemacht hat.“ Der zweite Schritt ist der emotionale Lebenslauf. Dabei überlegt man, wie man sich bei diesem Job eigentlich gefühlt hat. Im dritten Schritt überprüft man dann seine Persönlichkeit. „Man sollte hinterfragen: Was bremst mich aus? Was treibt mich voran?“, erklärt der Experte.

Ergänzend dazu können auch diese Fragen helfen: Was ist für mich eine Belohnung? Was ist für mich ein Horrortag? Was ist für mich Erfolg? „Die Antworten auf diese Fragen kann man dann abgleichen mit dem, was man im vergangenen Jahr eigentlich erlebt hat“, sagt Rappe-Giesecke. Falls das Ergebnis eher negativ ist, sollten Berufstätige



Ein systematischer Jahresrückblick hilft Berufstätigen dabei herauszufinden, woher Stress und Belastungen im Job rühren – und wann der Job sie zufrieden macht. FOTO: DPA

fortfahren und weitere Fragen beantworten: Wie sieht mein idealer Arbeitsplatz aus? Gibt es eine bestimmte Branche, in der ich mich besonders wohlfühle? „Dies kann man dann wieder mit dem Erlebten abgleichen und erhält so eine präzisere Analyse“, erläutert Rappe-Giesecke.

Um sich zeitlich zu orientieren, bietet es sich an, in Quartalen zu denken, empfiehlt der Work-Life-Coach Carsten Alex. Oft vergessen Berufstätige im Rückblick viele Details. Um das im Jahr darauf zu vermeiden, ist es hilfreich, sich ein Notizbuch zuzulegen, rät er.

Nach der Analyse hat man oft schon eine Idee, was man verändern möchte. Doch vie-

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und fast 10 000 Angebote online unter jobs.merkur.de

le wissen auch, wie schwierig es ist, sie umzusetzen. Man müsse zunächst einmal lokalisieren, was genau man verändern möchte, sagt Alex. Sind es die Arbeitszeiten, das Gehalt oder die Zusammenarbeit mit dem Chef?

Schmidt warnt eindringlich davor, gleich einen radikalen Schnitt zu machen

und zum Beispiel den Job zu wechseln. Stattdessen rät der Karriereberater, einen Plan B durchzuspielen. Berufstätige sollten sich fragen: Was wäre, wenn ich den Job nicht mehr hätte? Was würde ich dann machen? Wo würde ich mich bewerben? Wer sich seines Plans B bewusst ist, setzt eher Grenzen und sieht die Realität häufig ein Stück gelassener.

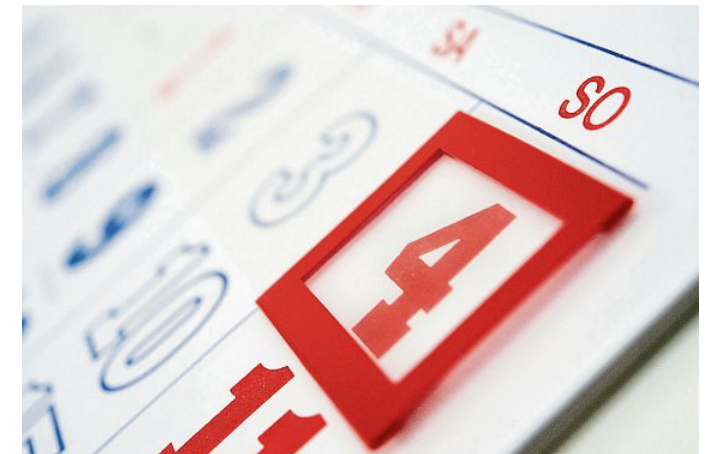
Wer weiß, was er verändern möchte, aber befürchtet, dass er sich nicht an die guten Vorsätze hält, kann einen Vertrag mit sich selbst schließen. „Dabei schreibe ich auf, was ich erreichen will und wie viel Zeit ich mir selbst gebe, um es zu erreichen“, erklärt Rappe-Giesecke. Nach drei Monaten kann man sich den Vertrag er-

neut anschauen – oder man macht das zusammen mit einem guten Freund. Dann sei der Druck ganz anders, fügt die Professorin hinzu. Viele sind dann besonders entschlossen, Ergebnisse vorzuweisen, um sich vor dem Freund nicht zu blamieren.

Wichtig ist jedoch, sich nicht zu viel vorzunehmen, sagt Work-Life-Coach Alex. Pro Quartal sei ein Teilziel ausreichend. Und in jedem Fall sollte man mit den einfachsten Vorhaben beginnen, den „quick wins“, sagt der Experte und fügt hinzu: „Mitte des Jahres zieht man dann noch mal eine Zwischenbilanz und korrigiert gegebenenfalls.“

Doch noch mal einen Schritt zurück: Und wo macht man so einen Jahresrückblick am besten? Und mit wem? Berufstätige sollten sich auf jeden Fall ausreichend Zeit nehmen und dafür einen Ort der Ruhe finden, rät Work-Life-Coach Alex. Das kann zum Beispiel eine Bibliothek oder ein Museum sein. Ob man den Rückblick gemeinsam oder alleine macht, ist Geschmackssache. Mit einem Freund habe man eine externe Meinung und könne sich dem Thema besser nähern, sagt Schmidt. Keine gute Idee sei jedoch, den Partner zu Hause zu befragen, da der einem zu nahe steht.

Eines sollte auch klar sein: Veränderungen bedeuten Arbeit. Wer langfristig eine Verbesserung erzielen will, sollte auch langfristig denken. Regelmäßige jährliche Rückblicke helfen dabei. „Am besten macht man sich jetzt schon einen Termin für 2017 zum Bilanzgespräch“, rät Alex mit Blick auf neue Jahr. LARISSA LEE BECK



Urteil: Entfallen die Voraussetzungen für Zuschläge bei Krankheit, muss der Arbeitgeber unter Umständen auch die Zuschläge nicht zahlen. FOTO: DPA

LOHNFORTZAHLUNG

Im Krankheitsfall können Zuschläge entfallen

Werden Arbeitnehmerkrank, erhalten sie vom Arbeitgeber Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Bei der Berechnung muss der Arbeitgeber Zuschläge etwa für Sonntagsarbeit aber unter Umständen nicht mit einbeziehen. Darauf weist der Deutsche Anwaltverein hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Landesarbeitsgerichts Berlin-Brandenburg.

In dem verhandelten Fall hatte eine Sicherheitskraft eines Flughafens geklagt. Grundsätzlich ist der Arbeitgeber verpflichtet, einem Mitarbeiter bei Krankheit den Lohn bis zur Dauer von sechs Wochen weiterzuzahlen. Und zwar das Gehalt, das dem Arbeitnehmer zusteht. Der Tarifvertrag sah in dem Fall aber vor, dass erkrankten Mitarbeitern bei der Lohnfortzahlung im Krank-

heitsfall die Zuschläge – etwa für Sonntagsarbeit gekürzt werden. Dagegen wehrte sich der Mann. Er argumentierte, er könne ohne die Zuschläge seinen Lebensstandard nicht halten. Das Gericht entschied, dass die Tarifparteien berechnen dürfen, eine solche Klausel zu vereinbaren. Zuschläge würden wegen besonderer Belastungen gezahlt. Würden diese bei Krankheit entfallen, müsste der Arbeitgeber auch die Zuschläge nicht zahlen. In diesem Fall würde der Zuschlag wegen der besonderen Arbeitszeit an einem Sonntag gezahlt. Falle die Sonntagsarbeit wegen Krankheit aus, müsste auch der Zuschlag nicht gezahlt werden. Nach Auffassung des Gerichts prägen derartige Zuschläge den Lebensstandard des Arbeitnehmers in der Regel nicht. DPA

FIT IM BERUF

Beim Brainstorming helfen Notizen gegen Vorurteile

Teams sollten beim Brainstorming einmal versuchen, Ideen nicht in die Runde zu rufen, sondern sie stattdessen schriftlich einzureichern. Das beuge Vorurteilen vor, berichtet die Zeitschrift „Emotion – Working Women“ (Ausgabe

Winter 2016/2017). Manche Idee habe bei Entscheidungen von Anfang an keine Chance, weil sie bewusst oder unbewusst Vorurteile gegenüber dem Urheber der Idee haben. Werden neue Einfälle anonym notiert, geht es allein um die Idee. DPA

BERUFSBILDER

Natascha Zehe darf sich im Job keine Nachlässigkeit erlauben. Würde die Pharmakantin sich ablenken lassen, entstünde Gefahr für alle Patienten, die auf die von ihr überprüften Arzneimittel angewiesen sind. Die Produktion der Tabletten, Salben oder Zäpfchen wäre umsonst gewesen. „Wenn ich einen größeren Fehler mache, kann gegebenenfalls die ganze Charge nicht mehr verkauft werden“, sagt die 23-Jährige. Eine Charge – das sind zum Beispiel rund 22000 mit Salbe befüllte Tuben. Noch nie ist der Berufseinsteigerin solch ein Fehler passiert, eine Horrorgeschichte sei es dennoch. Der Alltag von Phar-

makanten führt ihnen stets die Verantwortung für die Gesundheit der Patienten vor Augen. „Ich bin ein exakter Mensch – das hilft mir, weil hier jeder Punkt passen muss“, sagt Zehe, die in der Abteilung für Qualitätssicherung des Berliner Pharmazieunternehmens Dr. Kade arbeitet. Die Pharmakantin stellt sicher, dass die Messgeräte und Hilfsmittel in der Produktion zuverlässig funktionieren.

Davor hat Natascha Zehe sich dreieinhalb Jahre ausbilden lassen. Angehende Pharmakanten lernen nicht nur, Qualitätskontrollen vorzunehmen. Sie werden mit Wirkstoffen vertraut gemacht, bedienen High-Tech-Geräte, die sie auch reinigen und warten, und sie stellen Arzneimittel selbst her, erläutert die Bundesagentur für Arbeit. Neben dem Hang zu Naturwissenschaften verlange die Ausbildung ein grundsätzliches technisches Verständnis, sagt Julia Richter, Sprecherin beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie. „Wichtig sind aber auch Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein.“ Der Ausbildungsbetrieb

verlange in der Regel einen guten mittleren Schulabschluss oder das Abitur. Die Auszubildenden steigen nach Verbandsangaben mit einem Monatslohn von 750 bis 850 Euro ein. Er steigt im letzten Ausbildungsjahr auf 890 bis 1090 Euro. Oft laufe die Herstellung von Arzneimitteln im Schichtdienst und meist im Stehen ab, sagt Richter. Das könne für manche eine Belastung sein. Bereits als junger Pharmakant lässt sich ein Mehrfaches vom Ausbildungsgehalt verdienen. Bezieht man sich auf die Datenbank des Wirtschafts- und Sozialwis-



sen-schaftlichen Instituts (WSI) der gewerkschaftsnahen Hans-Böckler-Stiftung, ergibt sich in der chemischen Industrie ein tarifliches Grundgehalt,

Genauigkeit gefragt: Wenn Natascha Zehe einen Fehler macht, kann unter Umständen eine ganze Charge eines Arzneimittels nicht verkauft werden.

das im Westen Deutschlands zwischen rund 2800 und 3309 Euro liegt, im Osten zwischen rund 2700 und 3100 Euro.

Natascha Zehes berufliche Laufbahn hat gerade erst begonnen. Später würde sie gerne Pharma- und Chemietechnik studieren. Einen Effekt habe ihr Job schon jetzt, sagt sie. Wenn sie selbst zu Arzneimitteln greifen muss, weiß sie, was sie tut: „Ich nehme sie bewusster ein und weiß jetzt genau, was sie bewirken.“ MAURICE WOJACH



Verantwortungsvoller Job: Pharmakanten produzieren Arzneimittel – jeder Fehler kann Patienten in Gefahr bringen. FOTO: DPA

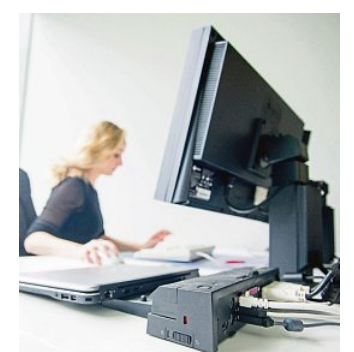
ARBEIT AM PC

Stündlich Übungen für die Augen machen

Arbeiten Berufstätige den ganzen Tag am Computer, sollten sie ihren Augen stündlich eine kurze Pause zur Entspannung gönnen. Denn die Bildschirmarbeit strengt sie sehr an, sagt Regine Gralla-Züge vom TÜV Rheinland. Das macht sich etwa dadurch bemerkbar, dass Beschäftigte trockene oder brennende Augen bekommen oder in der Folge sogar Kopfschmerzen haben. Langfristig könne intensive Bildschirmarbeit auch die Sehkraft senken.

Die Expertin empfiehlt, stündlich folgende Übung zu machen: Man stützt die Ellbogen auf dem Schreibtisch ab und verdeckt mit gewölbten Handflächen die Augen. Wichtig ist, dabei nicht unmittelbar von einer Lampe angestrahlt zu werden. Dann schließen Beschäftigte die Augen und konzentrieren sich ein paar

Momente auf die schwarze Fläche, die sie nun wahrnehmen. Viele sehen zuerst noch Farben, sagt Gralla-Züge. Je entspannter man sei, desto tiefer werde das Schwarz, das man wahrnimmt. Gut ist auch, den Blick immer wieder vom Bildschirm abzuwenden und ihn schweifen zu lassen. DPA



Auf dem Schirm: Wer den ganzen Tag am Computer arbeitet, sollte seinen Augen Pausen gönnen.

