

Beruf & Karriere

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

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



Jetzt bitte alle mal herhören!

Wie kann die Stimme im Job positive Aufmerksamkeit wecken?

SALZBURG – Sie kann betören, summen, brummen, säuseln oder ganz schön nerven: die Stimme. Noch bevor wir die Worte wahrnehmen, registrieren wir den Klang der Stimme. Das stellt sofort die Weichen dafür, wie das Gesagte auf uns wirkt. „Es dauert eine Viertelsekunde, bevor wir den Inhalt verstehen, aber vorher nehmen wir bereits die Stimme wahr“, erklärt der Salzburger Stimmcoach Arno Fischbacher. Das kann fatale Folgen haben. Denn im Job geht es nicht selten darum, andere von sich, seinen Projekten und Qualitäten zu überzeugen. Die gute Nachricht lautet: Man kann den Klang der Stimme trainieren.

Körperhaltung: Es scheint wie eine Binsenweisheit, doch wer überzeugen will, muss Haltung annehmen oder wie ein König daherkommen. „Stimme ist hörbare Körpersprache“, erläutert Fischbacher. „Wie wir stehen oder sitzen, so klingen wir.“ Wer im Meeting zu Wort kommen will, sollte sich zuerst bewusst aufrecht hinsetzen, sich von der Lehne lösen und den Bodenkontakt suchen. Schon fühlt man sich exponiert und erhaben, was sich unmittelbar auf die Stimme auswirkt. Und nicht nur das: Beim Aufrichten arbeitet das Zwerchfell besser, was entscheidend für den Klang ist. Außerdem schafft das für die Stimme mehr Volumen.

Entspannen: Das alles klappt allerdings nur, wenn Kehle, Mund und Brust entspannt sind. „Vor wichtigen Terminen kann man den Brustkorb abklopfen und dabei Töne machen, dass



Kleine Tricks lassen sich trainieren: Wer sich im Job Gehör verschaffen will, braucht eine kräftige Stimme.

FOTO:TMN

sie wackeln. Das lockert und kräftigt die Stimme“, ergänzt Stimmbildnerin Sabine Klecker. Da viele klassische Stimmübungen nur nach langem Training wirken, rät der Österreicher Fischbacher zum Blödeln. „Das macht man am besten

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und 15000 Angebote online unter: <http://jobs.merkurtz.de>

morgens vor dem Spiegel, also Grimassen schneiden und dabei Töne ma-

chen, plappern wie ein Baby, Zungenübungen oder einen Schmolzmund machen und Gähnen.“ Das entspanne und dehne die Stimmuskeln.

Sich Gehör verschaffen: Nur wer mit dem Brustton der Überzeugung spricht, wird auch gehört. Das aber ist in Meetings mitunter schwierig. Da quatschen zwei ständig miteinander, die Aufmerksamkeit nimmt ab. „Wer dann die Stimme erhebt, wirkt schnell souverän oder wird in die Rolle eines autoritären Lehrers gedrängt“, berichtet Klecker. Außerdem klinge die Stimme dann meist angespannt, was sich wiederum negativ auf die Situation auswirkt. Herrscht eine unruhige Stimmung im Raum, helfe es auch, einfach

mal aufzuhören zu reden und eine körperliche Präsenz einzunehmen. „Man muss den Zuhörern manchmal auch eine Pause gönnen und akzeptieren, dass sie sich noch austauschen wollen“, meint Monika Hein, Sprechtrainerin aus Hamburg. Sie rät, in solchen Situationen die ruhige Stimme zu nutzen, anstatt genervt zu ermahnen.

Zuhören: Eine gute Übung sei, bei nicht ganz so wichtigen Gesprächen in den ersten Sekunden der Unterhaltung nur auf die Stimme des Gegenübers zu achten, nicht auf den Inhalt. „So findet man heraus, wie die Tonalität des Gegenübers auf mich wirkt, und ich kann herausfinden, was alles unbewusst auf mich einprasselt, wenn

andere sprechen“, verdeutlicht Fischbacher. Das schärft die Wahrnehmung.

Einfach einmal einen Punkt machen: Ein weiterer wichtiger Punkt in der Stimmarbeit setzt ein, wenn Berufstätige merken, dass sie in Bandwurm-sätzen sprechen. Ein einfacher Tipp: Nach jedem Satz einen Punkt denken und danach eine kleinen Pause machen. „So geht die Stimme automatisch nach unten, und man setzt Akzente, der Zuhörer kann das Gesagte verarbeiten“, beschreibt Sprechtrainerin Hein. Zur Übung kann man den Punkt auch einfach mal sprechen, um sich der Wirkung bewusst zu werden. BRITTA SCHMEIS

BERUFSBILDER

Adam Stanislawski hätte nie gedacht, dass er einmal eine Ausbildung zur **Fachkraft für Lagerlogistik** machen würde. Der 28-Jährige war einige Zeit arbeitslos, als ihn sein Schwiegervater überredete, im Lager des Logistikkonzerns Schmalz+Schön in Fellbach zu arbeiten. Das brachte für ihn die berufliche Wende. „Die Arbeit dort hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich unbedingt die dreijährige Ausbildung zur Fach-

Was ihn an dem Beruf fasziniert, ist für ihn schnell erklärt. „Ich habe mit den unterschiedlichsten Menschen und Gütern zu tun, ich muss schnell entscheiden und vielerlei Dinge bewegen“, fasst er zusammen. Organisation sei das A und O in seinem Beruf. Daneben müsse er sich ständig fortbilden. „Mit Staplerfahren alleine ist es hier nicht getan, man muss schon etwas im Kopf haben und sich jede Minute konzentrieren.“ Dafür müsse man sich mit Gewichten und Lagertechniken auskennen, genau wissen, welche Pa-

deshalb, weil er dabei jede Menge Verantwortung zu tragen habe. Wenn etwa eine Lkw-Fracht falsch geladen sei und der Fahrer einen Unfall baue, könne er zur Verantwortung gezogen werden. Konzentration habe also höchste Priorität. „Wir schlagen hier pro Woche etwa 100 bis 150 Lkw um, das ist schon eine ganze Menge, an was man da denken muss.“

Davon, dass eine Fachkraft für Lagerlogistik lediglich für das Stapeln von Pa-



Lagerlogistiker brauchen den Überblick.

letten zuständig ist, möchte auch Benedikt Peppinghaus vom



Fachkräfte werden händierend gesucht: Wer sich zur Fachkraft für Lagerlogistik ausbilden lässt, hat gute Jobaussichten. Foto: dpa

Bundesinstitut für Berufsbildung nichts wissen. „Es ist ein sehr spannender und abwechslungsreicher Beruf, bei dem man gehörig seinen Grips anstrengen muss.“ In diesem Beruf müsse man eine Vielzahl von Prozessen begleiten und übe zudem eine Aufsichtsfunktion aus. „Man muss planerisch, umsichtig und ökonomisch vorgehen und über das hinausdenken, was gerade läuft.“ Dass die umfassende Ausbildung drei Jahre dauert, ist seiner Ansicht nach durchaus sinnvoll. Denn heutzutage suchten die Firmen auch in diesem Bereich generell mehr Professionalität. CLAUDIA BELL

ARBEITGEBER der Woche



Zeit für den Patienten

Der CPD Intensivpflegedienst versorgt bundesweit als außerklinischer Intensivpflegedienst Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern, die etwa durch folgenschwere Unfälle oder schwerste Erkrankungen verursacht wurden. Der Zustand der Patienten erfordert eine kontinuierliche und intensivmedizinische Pflege. Der überwiegende Teil der Betroffenen steht in Abhängigkeit zum Beatmungsgerät und/oder ist tracheotomiert. Frei vom typischen Pflegestress werden die Patienten im 12-Stunden-Dienst im häuslichen Umfeld oder in speziell dafür organisierten Wohngruppen versorgt. Im Januar 2010 wurde eine eigene Pflegeakademie für Fortbildungen gegründet.

CPD Intensivpflegedienst
Claudia Schiefer GmbH
Elsenheimerstraße 15
80687 München
Tel. 08 00/88 80 18 80 44
(bundesweit kostenlos)
E-Mail: bewerbung@cpd24.de
www.cpd24.de



BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

Kündigung wegen privaten Surfens nach Abmahnung

Eine Kündigung wegen privater Internetnutzung ist in der Regel ohne vorherige Abmahnung unzulässig. Das gilt auch dann, wenn der Arbeitnehmer damit rechnen musste, dass der Arbeitgeber das Surfen zu privaten Zwecken nicht billigt. In einem vor dem Arbeitsgericht Berlin verhandelten Fall (Az.: 28 Ca 4045/14) wurde einer Mitarbeiterin gekündigt. Bei einer Kontrolle war aufgefallen, dass sie bei der Arbeit täglich ein bis zwei Stunden privat im Netz surfte. Der Arbeitgeber

sah das Vertrauensverhältnis als gestört an. Die Frau klagte gegen die Kündigung und bekam Recht. Das Gericht sah sowohl für die fristlose als auch für die ordentliche Kündigung keinen Grund. Nach dem Prinzip der Verhältnismäßigkeit muss der Arbeitgeber in der Regel zunächst eine Abmahnung aussprechen. Sie sei nur dann entbehrlich, wenn zu erwarten ist, dass die Mitarbeiterin ihr Verhalten künftig beibehält. Dafür sah das Gericht keinen Anlass. DPA

FIT IM BERUF

E-Zigaretten im Büro tabu

In den meisten Büros sind Zigaretten längst Geschichte. Für Raucher ist ein Umstieg auf die E-Zigarette dabei auch keine Alternative. Zwar führen viele an, dass E-Zigaretten für die Umgebung ungefährlich sind. Doch das ist keine gute Idee. „E-Zigaretten sind zwar deutlich harmloser als herkömmliche Zigaretten. Aber man kann aus medizinischer Sicht für Innenräume keine Entwarnung geben“, rät Prof. Dennis Nowak von der Deutschen Gesellschaft für Arbeits-

medizin und Umweltmedizin. Zwar stießen E-Zigaretten weniger krebserregende Stoffe aus. Aber sie produzieren ebenfalls Partikel, die wie Zigaretten ein allergieauslösendes Potenzial haben. Wer mit einem Raucher zusammen im Büro sitzt, könne deshalb auch bei E-Zigaretten auf Dauer durchaus Probleme mit den Atemwegen oder mit der Haut bekommen. In Büros sollte deshalb auf herkömmliche Zigaretten genauso verzichtet werden wie auf E-Zigaretten. DPA



E-Zigaretten – auch sie sollten im Büro verpönt sein. Foto: dpa

HEUTE:
Lagerlogistiker/in
kraft für Lagerlogistik machen wollte“, erzählt Stanislawski. Wenige Jahre nach dem Abschluss seiner Ausbildung ist er zum Teamleiter aufgestiegen.