

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



Narzissten: Selbstverliebt und eitel

Wie man mit Kollegen umgeht, die sehr stark nur um sich kreisen

MÜNCHEN - In der griechischen Mythologie verliebt Narziss sich in sein Spiegelbild. Sicherlich ist die Grenze zwischen einem lediglich extrovertierten Charakter und einem klaren Fall von Narzissmus fließend. In der modernen Berufswelt können narzisstisch veranlagte Menschen aber auf jeden Fall zur Plage werden: Selbstverliebt bemühen sie sich vor allem um den schönen Schein. Wie geht man damit um?

Sie strahlen Selbstsicherheit und Stärke aus und wollen von ihrer Umwelt am liebsten immer bewundert werden: Narzisstisch veranlagte Menschen kreisen vor allem um sich selbst. Im Beruf können sie einem als Chef oder Kollegen das Leben schwer machen. Die Psychologin Bärbel Wardetzki hat darüber ein Buch geschrieben und erklärt, wie man am besten mit selbstverliebten Mitarbeitern umgeht.

Wie erkennt man Narzissten am Arbeitsplatz?

Meistens spürt man im Kontakt mit narzisstischen Persönlichkeiten zuerst bei sich selbst Veränderungen: „Im Kontakt mit ihnen fühlen sich viele schnell unsicher, ängstlich oder minderwertig“, erklärt Wardetzki. Das kommt daher, dass narzisstisch veranlagte Menschen ein Gefälle herstellen. Bei Begegnungen neigt man dann dazu, die eigenen Kompetenzen zu vergessen und sich anzupassen. „Narzissten kreisen stark um sich selbst“, erläutert die Psychologin. Sie wollen bewundert werden und reagieren bei Kritik schnell gekränkt oder wütend.



Alle müssen nach ihrer Pfeife tanzen: Um mit Narzissten im Berufsleben einigermaßen gut zurechtzukommen, ist es sehr wichtig, die unterschiedlichen Arbeitsbereiche klar abzugrenzen. FOTO: TMN

Welche Probleme ergeben sich daraus?

Narzissten drängen sich gerne in den Vordergrund. Ideen von Kollegen geben sie oft als ihre eigenen aus oder reißen in Meetings das

detzki zu berichten. Weil sie Kritik nur schlecht vertragen, ist es sehr schwer, mit ihnen im Team zu arbeiten oder Kompromisse auszuhandeln. Widerspricht man ihnen oder fühlen sie sich missachtet, können sie auch schnell destruktiv reagieren. Vor allem narzisstische Chefs können einem dann das Leben schwer machen, wenn sie zum Beispiel aus Rache die nächste Vortragsreise streichen.

Wie kann man sich davor schützen?

Zunächst ist es wichtig, seine eigenen Kompetenzen zu kennen, rät Wardetzki. Dazu kann man einfach aufschreiben, was man alles kann. „Das können so scheinbar

selbstverständliche Dinge sein wie Laufen, Riechen oder Schreiben“, zählt die Expertin auf. Aber auch berufsbezogene Fähigkeiten, Erfolge oder die eigene Ausbildung gehören dazu. Diese Ressourcenaktivierung hilft einem dabei, im Kontakt mit narzisstischen Personen die eigene Position zu stärken und sich nicht von ihnen abhängig zu machen.

Wie vermeidet man Konflikte mit narzisstischen Kollegen?

Damit der Kollege sich in Meetings nicht ständig in den Vordergrund drängt, sollte man vorher genau planen, was man sagen will, empfiehlt Wardetzki. Um Konkurrenz-

kämpfe zu vermeiden, stecken Mitarbeiter die Grenzen ihrer Arbeitsbereiche am besten außerdem klar ab. Denn wer Aufgaben zu schnell abgibt oder nur versucht, sich anzupassen, gerät schnell in Abhängigkeit. Will man Probleme ansprechen, hilft es, nüchtern die Situation zu erklären und dann zu erläutern, was man gerne anders machen würde. Drohungen und Vorwürfe sind eher kontraproduktiv, da Narzissten dann schnell gekränkt oder aggressiv reagieren. Fühlen sie sich angesprochen und ernst genommen, können sie dagegen eher auf Vorschläge eingehen. TMN

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und 15000 Angebote online unter jobs.merkur-online.de

Gespräch gleich an sich. „Sie neigen dazu, andere auszunutzen“, weiß War-

BERUFSBILDER

Der Tagesablauf eines Gesundheits- und Krankenpflegers kann je nach Schicht ganz unterschiedlich aussehen. Morgens hilft er Patienten bei der Körperpflege und macht die Betten. Im Laufe des Tages misst er Blutdruck und Puls. Und später begleitet er Patienten zu Untersuchungen. Für diese Arbeit ist neben Fachwissen eine Menge Fingerspitzengefühl nötig.

„Krankenpfleger sind für die eigenverantwortliche Planung, Organisation sowie

kenpfleger zu werden, muss man sich bei den Schulen der Krankenhäuser bewerben. Alternativ bietet sich ein duales Studium an. Dabei wird die Ausbildung zum Krankenpfleger mit einem Bachelorstudium kombiniert. Gelemt und geübt wird parallel in der Krankenschule, der Hochschule und im Krankenhaus.

Die Arbeit als liegt aber nicht jedem. Manche können kein Blut sehen. Und der Schichtdienst passt nicht zu jedem Lebensrhythmus. Daher sollten Bewerber erst ein Praktikum machen, rät Angela Jester vom Bildungszentrum für Gesundheits-

berufe der Asklepios-Kliniken. Meist wird außerdem ein guter Realschulabschluss vorausgesetzt. Die dreijährige Ausbildung beinhaltet rund 2100 Theoriestunden. Bewerber sollten sich vor allem für naturwissenschaftliche Fächer und sozialwissenschaftliche Themen interessieren. „Sie sollten auch Spaß daran haben, diese verschiedenen

Wissensinhalte zu verknüpfen und gleich auszuprobieren“, regt Jester an.

Krankenpfleger müssen aber vor allem gut mit Menschen umgehen können. „Es ist wichtig, mit den Patienten zu kommunizieren und dabei Rücksicht zu nehmen auf ihr Alter, ihre Krankheit oder ihren kulturellen Hintergrund“, erläutert Jester. Solche Dinge lernen angehende Krankenpfleger zwar auch in der Ausbildung. „Aber eine gesunde Portion Sozialkompetenz sollte man von Anfang an mitbringen“, meint Neiheiser. Außerdem müssen Krankenpfleger gut im Team arbeiten können und Organisationstalent haben. Schließ-



Fachliches muss alles perfekt stimmen.

lich betreuen sie gleichzeitig mehrere Patienten und müssen deren Pflege koordinieren. Die Pfleger brauchen ferner ein gesundes Selbstbewusstsein. In der Ausbildung wech-

seln angehende Krankenpfleger alle paar Wochen in eine andere Station und lernen so alle Bereiche eines Krankenhauses kennen: die Chirurgie, die Neurologie, die Geriatrie oder den OP. Nach der Ausbildung haben sie gute Perspektiven. „Das Gesundheitswesen ist eine Wachstumsbranche“, betont Neiheiser. Durch die Alterung der Gesellschaft wird die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigen, weshalb mehr Personal benötigt wird. Zudem belegen Studien, dass in den nächsten zehn bis 15 Jahren mit einem deutlichen Fachkräftemangel in der Pflege zu rechnen ist. BERIT WASCHATZ



Krankenpfleger brauchen nicht nur Fachwissen: Auch eine Menge Fingerspitzengefühl ist gefragt. Foto: Techniker Krankenkasse/Michael Zapf

ARBEITGEBER der Woche



Der Mensch im Mittelpunkt

Die GIP Bayern versorgt intensivpflegebedürftige Menschen im eigenen Zuhause oder betreut Wohngemeinschaften. Letztere sind speziell auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnitten. Die intensivpflegerische Versorgung übernehmen examinierte Pflegekräfte. Im Gegensatz zur Klinik oder zum Pflegeheim versorgen sie in der außerklinischen Intensivpflege nur einen oder wenige Patienten. Sie sind Alltags-, Therapie- und Freizeitbegleiter. Dies wissen nicht nur Betroffene, sondern auch Pflegende zu schätzen. Sie haben Zeit für den einzelnen Patienten, können auf Bedürfnisse eingehen und so einen Teil dazu beitragen, den Patienten ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

GIP Gesellschaft für med. Intensivpflege Bayern mbH
Breite Gasse 22
90402 Nürnberg
Tel. 09 11/92 38 25-08
E-Mail: jobs@gip-bayern.de
www.gip-intensivpflege.de/dein-pflegejob



BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

Bei anzüglicher E-Mail droht fristlose Kündigung

Mitarbeiter sollten es sich zweimal überlegen, bevor sie ihrem Chef eine E-Mail mit anzüglichen Inhalt schicken. Sie kann eine fristlose Kündigung rechtfertigen. Das hat das Arbeitsgericht Regensburg entschieden (Az.: 7 Ca 3201/12).

In dem verhandelten Fall hatte ein Mitarbeiter an seine Vorgesetzte eine E-Mail geschickt. Er nahm dabei Bezug auf ein Straßenschild „Am Fötzchen“ und schrieb: „Stell dir vor, du müsstest bei der

Feuerwehr anrufen und die fragen dich: Wo brennt es?“ Die Frau fühlte sich sexuell belästigt. Dem Mitarbeiter wurde fristlos gekündigt.

Zu Recht, entschied das Gericht. Die Bemerkung sei eine sexuelle Belästigung. Es spiele keine Rolle, ob die Anzüglichkeit beabsichtigt gewesen sei. Es sei klar, dass eine Frau eine solche E-Mail als unerwünschte Belästigung empfinde. Daher sei eine fristlose Kündigung gerechtfertigt. DPA

FIT IM BERUF

Viel in Bewegung sein

Schwere Beine und Rückenschmerzen – wer viel im Stehen arbeiten muss, kennt das Problem. Friseur, Verkäufer oder Küchenpersonal sollten deshalb darauf achten, möglichst viel in Bewegung zu kommen. Darauf weist Michael Nasterlack von der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin hin. Das verhindert, dass Muskulatur und Wirbelsäule über lange Zeit einseitig belastet werden, und es bringt die Blutzirkulation in Gang.

Beim Stehen selbst achten Mitarbeiter am besten darauf,

dass sie hüftbreit stehen. So verteilt sich das Gewicht besser über den ganzen Körper. Anstatt stillzustehen ist es gut, von einem Bein auf das andere zu treten. Eine Alternative ist, das Gewicht nach vorne zu verlagern und dabei wechselseitig ein Bein mit einem angewinkelten Knie nach vorne zu stellen. Das bringt außerdem die Blutzirkulation in Schwung. Gut ist es, wenn der Arbeitgeber Mitarbeitern eine Stehhilfe zur Verfügung stellt. Das ist eine Art Barhocker, auf dem sie sich abstützen können. DPA



Ständige Arbeit im Stehen: Ab und zu tut ein kleiner Gang gut. Foto: dpa

HEUTE:

Gesundheits- und Krankenpfleger/in

Durchführung der Pflege und deren Dokumentation zuständig“, erklärt Ralf Neiheiser von der Deutschen Krankenhausgesellschaft. Um Gesundheits- und Kran-