

# 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](http://jobs.merkur.de)



## Arbeitslos – was nun?

### Zehn Schritte auf dem Weg zum neuen Job

Arbeitslosigkeit ist fast immer eine persönliche Katastrophe. Statt in einer Schockstarre zu verharren, ist es jedoch wichtig, möglichst rasch aktiv zu werden, sagt der Karrierecoach Hans-Georg Willmann. Diese zehn Schritte helfen dabei.

**Schritt 1: Formalitäten klären** – Wenn eine Kündigung droht, sollte der erste Gang zur Arbeitsagentur führen. „Wir wollen mit den Betroffenen möglichst früh ins Gespräch kommen“, sagt Sönke Fock von der Agentur für Arbeit in Hamburg. Spätestens drei Monate vor Beginn der Arbeitslosigkeit müssen Erwerbstätige sich „arbeitsunfähig“ melden, sonst drohen Sperren beim Arbeitslosengeld. Am ersten Tag ohne Arbeit müssen sie wieder zur Agentur.

**Schritt 2: Realistische Selbsteinschätzung** – Am Beginn der Arbeitssuche sollte eine kritische Bestandsaufnahme der eigenen Fähigkeiten stehen. „Man muss die Kränkungen einer Kündigung erst einmal überwinden“, sagt Willmann. Unmittelbar nach der Kündigung würden viele ihr Können unterschätzen. Hier gelte es, sich klar zu machen, was man kann. Dabei hilft oft die Einschätzung von Freunden und Ex-Kollegen.

**Schritt 3: Bewerbungsunterlagen aktualisieren** – „Bevor man sich bewirbt, muss man sich erst einmal startklar machen“, sagt Willmann. Stimmt der Lebenslauf noch? Sind die Bewerbungsfotos aktuell? Wer Fragen hat, kann sich an die Arbeitsagentur wenden, sagt Fock. Sie bietet Bewerbungstrainings an. Daneben gebe es die Möglich-



Bei Arbeitslosigkeit: Rasch aktiv werden und auch ungewöhnliche Wege gehen.

Foto: dpa

keit, die Bewerbungsunterlagen vom Arbeitsvermittler prüfen zu lassen.

**Schritt 4: Bewerbungen schreiben** – In der schriftlichen Bewerbung gehe es dann darum, sich für den Job interessant zu machen. Karriereberater Willmann rät, möglichst viele Bewerbungen auf einmal zu schreiben. „Der Auswahlprozess dauert bei großen Unternehmen Wo-

#### Woche für Woche:

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

chen bis Monate, da nützt es wenig, Bewerbungen nacheinander zu verschicken.“

**Schritt 5: Aktiv sein** – „Die erfolgreichste Strategie ist, aktiv zu sein“, sagt Willmann. Dazu gehöre es, selbst Firmen anzusprechen. „Ein Großteil der offenen Stellen wird nie ausgeschrieben“, sagt Hesse. Bei einer Initiativbewerbung habe man zudem weniger Konkurrenz. Eine Möglichkeit zur Kontaktaufnahme sind Personal- und Fachmessen. Willmann empfiehlt, im Vorfeld aus dem Messekatalog ein halbes Dutzend Firmen auszuwählen und sich auf diese vorzubereiten.

**Schritt 6: Ungewöhnliche Wege gehen** – Eine andere Möglichkeit sei, die für einen interessanten Firmen einfach anzuschreiben, rät Willmann. Dabei sollte nicht gleich eine komplette Bewerbungsmappe verschickt werden, sondern ein persönliches Anschreiben – ergänzt um ein kurzes Leistungsprofil. „Von 100 solcher Anfragen führen etwa fünf zu

einer Einladung.“ Wer gut telefonieren kann, könne auch versuchen, direkt mit dem Personaler zu sprechen. „Die Strategien unterscheiden sich natürlich“, sagt Willmann. Der Handwerker könne in einem kleinen Betrieb auch einfach mal vorbeischauchen und nach einer Probearbeit fragen.

**Schritt 7: Bewerbungsgespräche trainieren** – „Wer im Bewerbungsgespräch nicht vorbereitet ist, für den ist der Zug schon abgefahren“, sagt Willmann. Ein Kardinalfehler beim Vorstellungsgespräch sei, dass sich Bewerber nur unzureichend über die Firma informieren, sagt Hesse. Außerdem sollten sich Jobsuchende überlegen: „Was habe ich eigentlich anzubieten?“

**Schritt 8: Fortbildungen machen** – „In den ersten drei Monaten der Arbeitslosigkeit sollte alle Energie in die Job-

suche gesteckt werden“, sagt Willmann. Ab dem vierten Monat seien Weiterbildungen sinnvoll: „Man muss auch zeigen können, dass die Arbeitslosigkeit genutzt wurde.“ Doch welche Qualifikationen bringen einen weiter? „Fehlende Sprachkenntnisse und kein Führerschein sind ein echtes Hindernis bei der Vermittlung“, sagt Fock. Wichtige Qualifikationen seien auch gute EDV-Kenntnisse.

**Schritt 9: Neue Jobideen entwickeln** – Für manche ist auch der Schritt in die Selbstständigkeit ein Weg aus der Arbeitslosigkeit. Die Arbeitsagentur fördert das unter Umständen mit einem Gründungszuschuss. Gebe es freie Stellen in einer Branche, habe die Vermittlung jedoch Vorrang, sagt Fock. Auch Willmann warnt: „Wenn die Selbstständigkeit nur ein Notnagel ist, um die Bezüge zu verlängern, dann Finger weg davon.“ Für die Freiberuflichkeit brauche es schon eine zündende Idee.

**Schritt 10: Nach Alternativen suchen** – Wer länger arbeitslos ist, für den können auch Zeit- und Leiharbeit, Probearbeit und Hospitanzen ein Türöffner sein. „Je länger die Arbeitslosigkeit dauert, desto sinnvoller sind solche Maßnahmen“, sagt Willmann. „Wer gerade frisch arbeitslos geworden ist, dem rate ich davon eher ab.“ Bei längerer Arbeitslosigkeit sollte auch über Umschulungen nachgedacht werden: „Wir sehen, wo regional Bedarf besteht, und schulen gezielt auf die freien Stellen“, sagt Fock. Allerdings müsse man sich klarmachen, dass eine Umschulung bis zu zwei Jahre dauern könne.

PETER NEITZSCH

### FIT IM BERUF

## Schichtarbeiter haben häufiger Diabetes

Schichtarbeiter haben ein erhöhtes Risiko, Diabetes zu bekommen. Das geht aus mehreren Studien hervor, sagt Michael Nasterlack von der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin.

Die Ursache dafür sei unklar: Entweder wirken sich die ständig wechselnden Arbeitszeiten negativ auf den Stoffwechsel aus und verursachen die Krankheit. Oder Schichtarbeiter ernährten sich ungesünder als andere Mitarbeiter und erkrankten infolge ihres ungesunden Verhaltens häufiger.

Um sich zu schützen, empfehle der Fachmann, Überge-

wicht unbedingt zu vermeiden – durch ausgewogene Ernährung und regelmäßigen Sport. Nasterlack rät, sich mindestens zweimal pro Woche eine Stunde lang sportlich zu betätigen. Schichtarbeiter sollten außerdem die vom Arbeitgeber angebotenen Vorsorgeuntersuchungen nutzen.

Wird Diabetes früh erkannt, können Folgeschäden für den Körper verhindert oder zumindest verzögert werden.

Laut dem Arbeitszeitgesetz haben Schichtarbeiter einen Anspruch darauf, sich mindestens alle drei Jahre arbeitsmedizinisch untersuchen zu lassen. Die Kosten dafür trägt der Arbeitgeber.

DPA



Ständig wechselnde Arbeitszeiten oder ungesundes Verhalten: Studien belegen ein erhöhtes Diabetes-Risiko für Schichtarbeiter.

Foto: dpa

### BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

## Keine Lohnfortzahlung bei Erholungskuren

Auch wer in der Kur weilt, kann Anspruch auf Lohnfortzahlung im Krankheitsfall haben. Entscheidend bei der Bewertung ist, ob die Kur medizinisch notwendig ist. So entschied das Landesarbeitsgericht Niedersachsen (Az.: 10 Sa 1005/14), wie die Arbeitsgemeinschaft Sozialrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) mitteilt.

Der Fall: Eine Frau unterzog sich 2013 einer dreiwöchigen ambulanten Vorsorgekur auf der Insel Langeoog. Die Krankenkasse beteiligte sich an den Kosten der Kuranwendungen und an weiteren Kosten wie Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe.

Das Land – Arbeitgeber der Frau – betrachtete diese Kurmaßnahme als Erholungsurlaub. Die Frau dagegen war

der Auffassung, ihr stehe für den Kuraufenthalt Entgeltfortzahlung zu. Sie wollte feststellen lassen, dass sie für das Jahr 2013 noch Anspruch auf 15 Tage Erholungsurlaub habe.

Das Urteil: Nach Auffassung des Gerichts hat die Frau keinen Anspruch auf die Urlaubstage, weder einen gesetzlichen noch einen aus dem Tarifvertrag für den öffentlichen Dienst.

Der Grund: Sie habe nicht nachgewiesen, dass die Kur medizinisch notwendig gewesen sei. Bei bloßen Erholungskuren, die der Vorbeugung gegen allgemeine Verschleißerscheinungen oder der Verbesserung des Allgemeinbefindens dienen, habe man keinen Anspruch auf Entgeltfortzahlung.

DPA



Für den Anspruch auf Lohnfortzahlung während einer Kur ist entscheidend, ob diese medizinisch notwendig war.

Foto: dpa

## BERUFSBILDER

Verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit oder Schwindelgefühl: Diese Dinge können Hinweise darauf sein, dass ein Besuch beim Augenoptiker notwendig ist. Zu den Kunden zählt die Mehrheit der Bevölkerung. Zwei Drittel der Menschen über 16 Jahre in Deutschland tragen eine Brille. „Augenoptikerlehrlinge werden gesucht“, weiß Ingo Rütten, Pressesprecher des Zentralverbands der Augenoptiker (ZVA) in Düsseldorf.

desverbandes deutscher Augenoptiker (bdao). Denn nur dann könnten sie sich selbstständig machen.

Die duale Ausbildung dauert drei Jahre. Im Prinzip reicht ein guter Hauptschulabschluss für eine Lehrstelle, doch die Qualifikationen sind in der Praxis höher.

Laut Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) haben 57 Prozent der Azubis Mittlere Reife. Weitere 30 Prozent haben sogar Abitur.

Schulabgänger sollten laut Dauter in Mathematik, Physik und Deutsch gute Noten haben.

„Auch müssen sie gut mit Menschen umgehen können, anatomisches Verständnis haben und natürlich handwerklich geschickt sein.“

Im Berufsalltag nehmen Beratungsgespräche neben der Werkstattarbeit einen erheblichen Teil der Tätigkeit ein. Hierbei sind neben sozialen Kompetenzen auch Sinn für Ästhetik, Mode und Trends unentbehrlich.

Fachliche Fähigkeiten vermitteln Ausbilder und Lehrer in der Berufsschule. Azubis lernen etwa das Formen und Verarbeiten von Brillengläsern, sie beschäftigen sich mit dem Anpassen von Brillen und halten die Werkzeuge instand. Zudem beschäftigen sich die Lehrlinge mit Sehfehlern und Begriffen wie Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) oder Myopie (Kurzsichtigkeit). Auch der fachliche Umgang mit Kontaktlinsen steht auf dem Lehrplan. In der Praxis allerdings fällt dieser Bereich nicht so stark ins Gewicht.



Job mit viel Kundenkontakt: Augenoptiker sollten gut auf Menschen eingehen können.

„Kontaktlinsen tragen 5,3 Prozent der deutschen Bevölkerung über 16 Jahre. Im Vergleich zum europäischen Ausland und auch zu den USA ist diese Zahl gering“, sagt Rütten.

Nach einer ZVA-Umfrage gaben ehemalige Kontaktlinsenträger als Grund für das Nichttragen an, sie seien unpraktisch, unangenehm, unverträglich, und die Brille sehe genauso gut aus. Die Zukunftsaussichten für Augenoptiker sind gut. Rütten nennt Gründe: In einer alternden Gesellschaft werden immer mehr Menschen eine Brille brauchen. Zudem gilt die Brille längst nicht mehr als Kricke im Gesicht, sondern als modisches Accessoire.

SEBASTIAN KNOPPIK



Wer Augenoptiker werden will, braucht handwerkliches Geschick, aber auch anatomische Kenntnisse.

Fotos: dpa



Die Tätigkeit ist anspruchsvoll. Lehrlinge sollten nach ihrer Ausbildung eine Meisterprüfung anstreben, rät Horst Dauter, Geschäftsführer des Bun-