

# 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)



## Mit Schwung an die Arbeit

### Strategien für mehr Motivation im Job

Der Wecker klingelt, der Job ruft: Jeder kennt diese Tage, an denen man sich am liebsten die Decke über den Kopf ziehen möchte. Doch sich zu verstecken nützt nichts, wenn Chef, Kollegen oder Kunden warten. Irgendwie muss es gehen, also Augen zu und durch. Oder besser: Sich selbst motivieren! Mit diesen Tricks kommt wieder Bewegung ins Spiel:

■ **Bewusst positiv denken:** Das langatmige Meeting mit den Kollegen, das Telefonat mit dem schwierigen Kunden, die Verhandlung mit dem Vorgesetzten: Stehen solche Aufgaben an, ist das Aufstehen kein Spaß. „Wenn wir uns nur auf negative Aspekte konzentrieren, die uns Energie rauben, entstehen Motivationslöcher“, erklärt Steffen Kirchner. Er ist Mentalcoach und Motivations-trainer aus München. Die negativen Bilder bringen die Biochemie des Körpers aus dem Lot und machen müde und kraftlos.

Er rät, ganz bewusst andersrum zu denken: „Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft positiv, am besten gleich morgens, bevor Sie aufstehen oder wenn Sie unter der Dusche stehen.“ Zentral ist es dabei, sich den Tag so vorzustellen, wie er optimal verläuft. „Richten Sie Ihren Fokus auf die Dinge, die Ihnen Freude machen werden.“

■ **Belohnung in Aussicht stellen:** Wenn sich der Arbeitstag zäh wie Kaugummi zieht und kein Highlight in Sicht ist, hilft es, selbst dafür zu sorgen, sagt Manuel Tusch, Psychologe und Coach aus Köln. „Stellen Sie sich eine Belohnung in



Einfach loslegen: Den meisten Menschen fällt nur die Überwindung schwer, anzufangen. Ist die Sache erstmal am Laufen, ist vieles nur noch halb so schlimm. Wenn nichts mehr geht, hilft häufig Input von Außen. Foto: dpa

Aussicht, wenn Sie den Tag überstanden haben.“ Was das sein kann, muss jeder selbst herausfinden. Im besten Fall findet nach der Arbeit et-

Tagespensum aber noch nicht abgeschlossen, hilft es, sich gezielt kleine Etappen vorzunehmen, sagt Lea Vogel, Coach aus Berlin. „Denken Sie nicht an die ganze Tagesleistung, sondern in kleinen Arbeitspaketen.“

Das heißt konkret: Ein nächstes Ziel setzen und daran 90 Minuten konzentriert arbeiten. „Danach 15 Minuten gedankliche Pause machen.“ Der Trick dahinter: Durch die kleinen Etappenziele kommt es immer wieder zu Erfolgsmomenten, und der Weg zum Tagespensum fällt leichter.

■ **Der Fünf-Minuten-Deal:** Manchmal sind es ganz bestimmte Aufgaben, die für Hänger sorgen. Solche, auf die man einfach keine Lust

hat – vielleicht weil sie anstrengend, schwierig oder besonders langweilig sind.

Steffen Kirchner empfiehlt, diese unliebsamen Aufgaben mit dem 5-Minuten-Deal anzugehen: „Verpflichten Sie sich selbst, heute genau fünf Minuten Zeit zu investieren, um die ungeliebte Aufgabe in Angriff zu nehmen.“ Ist die Unlust nach fünf Minuten immer noch sehr groß, sei es okay wieder aufzuhören.

„Reduziert sich das negative Gefühl, machen Sie weiter.“ Der Trick dahinter: Den meisten Menschen fällt nur die Überwindung schwer, anzufangen. Ist die Sache erstmal am Laufen, ist vieles nur noch halb so schlimm. „Bei dieser Übung stellt sich deshalb oft sogar Stolz ein, weil man sich endlich überwunden hat.“

■ **Nicht unterbrechen lassen:** Alles Jammern nützt nichts: Der Aktenstapel muss heute noch weg? Dann hilft nur: Augen zu und durch. Tusch empfiehlt, bei lästigen Pflichtübungen ungestört zu arbeiten. Dafür gilt dann: Telefon und E-Mails aus, Türen zu und durchziehen!

„Bei nervigen und unangenehmen Tätigkeiten ist es wichtig, am Ball zu bleiben, denn je häufiger wir bei etwas unterbrochen werden, desto schwerer fällt uns der Wiedereinstieg in diese Tätigkeit.“

■ **Mitreißer suchen:** Wenn die Motivation richtig im Keller ist und nichts mehr geht, hilft häufig Input von Außen: „Suchen Sie sich bewusst die Gesellschaft von Menschen, die mit ihrer Energie mitreißen können“, empfiehlt Vogel. Im Idealfall sind das Kollegen, die Mut machen und zeigen, dass alles nur halb so wild ist. „Wenn die erste Hemmung überwunden ist, fließt die Motivation wieder, und man kann viel mehr erreichen, als man vorher dachte.“

■ **Relationen setzen:** Oft sorgt ein Tunnelblick dafür, dass wir uns selbst Motivationslöcher graben. Tusch empfiehlt deshalb den Blick über den Tellerrand. „Wie viele Menschen gibt es, die überhaupt keinen Job haben, die gemobbt werden oder Tätigkeiten nachgehen, die keiner von uns haben möchte?“ Sich zu vergegenwärtigen, was man selbst erreicht hat und auf welchem Niveau man klagt, helfe, die Arbeit gelassener und positiver zu betrachten. BETTINA LEVECKE

#### Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und 15000 Angebote online unter [jobs.merkur-online.de](http://jobs.merkur-online.de)

## BERUFSBILDER

Nach der Automobilwirtschaft und dem Handel ist Logistik der drittgrößte Wirtschaftszweig in Deutschland. Laut der Bundesvereinigung Logistik (BVL) sind hier mehr als 2,8 Millionen Menschen beschäftigt. Die etwa 60000 Unternehmen erwirtschaften im Jahr einen Umsatz von rund 225 Milliarden Euro. „Die Branche gliedert sich in die unterschiedlichsten Bereiche, weshalb hier viele verschiedene Berufsfelder zu finden sind“, erklärt Petra Timm vom Personaldienstleister Randstad Deutschland. „So arbeiten hier zum Beispiel Kaufmänner im Groß- und Außenhandel, Industrie- und IT-Systemkaufmänner.

Fachlageristen oder Fachkräfte für Umzugservice sind in Warenumschlag- und Lagerberufen tätig. Im Bereich Transport und Zustellung finden Berufskraftfahrer im Güterverkehr, Hafenschiffer und Postdienstleister einen Job.“

Und da die Prognosen nach wie vor ein Wachstum dieser Branche voraussagen, stehen die Chancen für Arbeitssuchende hier auch in Zukunft sehr gut. Seit Jahren weist die Bundesagentur für Arbeit regelmäßig darauf hin, dass in der Logistikbranche dringend Fachleute gesucht werden.

Supply Chain Manager arbeiten an der Schnittstelle zwischen Logistik und IT und organisieren das Zusammenspiel aller Beteiligten in der Lieferkette. Kurz: Diese Fachkräfte organisieren die Lieferkette (engl.: supply chain). Viele Supply Chain Manager sind studierte Wirtschaftswissenschaftler, die sich auf Logistik spezialisiert haben. Doch auch Maschinenbauer, Elektrotechniker und Mathematiker fassen in diesem Bereich Fuß. Der Supply Chain Manager muss, als Knotenpunkt

zwischen Logistik, Controlling und Informationstechnik, große Waren- und Datenströme überblicken und koordinieren. „Die Produktion in der deutschen Wirtschaft wird zunehmend international vernetzt. Weil Transporte immer schneller und günstiger werden, schreitet auch die weltweite Arbeitsteilung voran. Logistiker werden deshalb auch in den kommenden Jahren sehr gefragt sein“, so Petra Timm. Weitere Informationen unter



Logistik ist ein weites Feld. Foto: MonkeyBusiness/Fotolia



Wichtige Schnittstelle: Supply Chain Manager wissen über die Abläufe in einem Unternehmen bestens Bescheid und organisieren den reibungslosen Ablauf der Lieferkette. Foto: WavebreakMediaMicro/Fotolia

### BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

## Unterhaltspflicht zählt bei Kündigungsschutz

Muss der Arbeitgeber bei einer Kündigung eine Sozialauswahl treffen, hat er Unterhaltspflichten der Arbeitnehmer zu berücksichtigen. Dabei darf er sich nicht allein auf die Angaben auf der Lohnsteuerkarte verlassen, wenn er weiß, wie viele Kinder der Arbeitnehmer hat. Darauf weist der Deutsche Anwaltverein hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Landesarbeitsgerichts Rheinland-Pfalz (Az.: 5 Sa 390/14).

In dem verhandelten Fall hatte ein Arbeitnehmer zwei Kinder, die zum Zeitpunkt der Kündigung acht und fünf Jahre alt waren. Nach deren Geburt hatte er Elternzeit beantragt, die der Arbeitgeber gewährt hatte. Als der Arbeitgeber einem Mitarbeiter kündigen musste, berücksichtigte

er bei der Sozialauswahl nur die Angaben auf der Lohnsteuerkarte. Dort hatte der Mann nur einen halben Kinderfreibetrag eingetragen. Als der Arbeitgeber ihm kündigte, wehrte er sich dagegen. Mit Erfolg. Nach Ansicht des Gerichts hätte der Arbeitgeber die Unterhaltspflichten für die beiden Kinder berücksichtigen müssen. Er hätte sich nicht allein auf die Lohnsteuerkarte verlassen dürfen. Durch die genehmigte Elternzeit habe er gewusst, dass der Mann zwei Kinder hat, denen er Unterhalt schuldet. Dies hätte der Arbeitgeber bei der Sozialauswahl berücksichtigen müssen. Dem Mann stehe damit ein höherer Status zu, der ihn vor der Kündigung geschützt hätte. Die Kündigung sei damit rechtswidrig. DPA

### FIT IM BERUF

## Zielvorgaben erhöhen die Produktivität

Arbeitnehmer erledigen ihre Ziele langsamer, wenn der Arbeitgeber ihnen kein Ziel vorgibt. Das legt eine Studie des Bonner Instituts zur Zukunft der Arbeit nahe. Die Forscher beziehen sich unter anderem auf ein Feldexperiment in einer Bibliothek in Bonn. Dort mussten Hilfskräfte 35000 Bücher umsortieren. Ein Teil der Hilfskräfte bekam eine Zielvorgabe, eine zweite Gruppe hatte keine. Es zeigte sich, dass die erste Gruppe im Schnitt um bis zu 15 Prozent schneller die

Bücher umsortierte als die zweite. Grundsätzlich erhöhen Ziele im Job die Produktivität. Gleichzeitig dürfen sie aber auch nicht zu ehrgeizig gesteckt sein, sagt Sebastian Goerg, einer der beteiligten Forscher. Denn das führt eher dazu, dass Mitarbeiter anfangen zu trübseln. Zielsetzungen sollten sich an der SMART-Formel orientieren: Das steht für spezifisch, messbar, vom Mitarbeiter akzeptiert, realistisch (also erreichbar) und terminiert (also mit konkreter Frist). DPA

### ARBEITSWELT 4.0

## Arbeitgeber beschäftigen sich mit Digitalisierung

Deutschlands Arbeitgeber gehen von einer umfassenden Digitalisierung von Wirtschaft und Arbeit aus. „Für die Zukunft gilt: Alles, was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert werden“, sagte Arbeitgeberpräsident Ingo Kramer der Deutschen

Presse-Agentur in Berlin. Auf einem „Digitalisierungskongress“ befasste sich der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) kürzlich mit der Frage, wie angesichts dieses Wandels die Rechte der Arbeitnehmer geschützt werden können. DPA

### BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

## Unterschrift kann ohne Nachnamen gültig sein

Eine nur mit einem Vornamen unterschriebene Kündigung kann durchaus gültig sein. Darauf weist der Deutsche Anwaltverein hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Arbeitsgerichts Gießen (Az: 2 Ca 347/14).

In dem verhandelten Fall dazute ein Mitarbeiter sich mit seinem Arbeitgeber. Als dieser ihm kündigte, unterschrieb sein Vorgesetzter die Kündigung mit seinem Vornamen Nicolas. Der Mitarbeiter meinte, der Rauswurf sei nicht wirksam. Kündigungen müssten schriftlich erfolgen. Nur mit dem Vornamen zu unterschreiben, sei nicht

ausreichend. Die Klage war erfolglos.

Grundsätzlich müssten Kündigungen zwar mit dem Nachnamen unterschrieben werden. Der Vorname könne dazukommen. Eine Ausnahme sei jedoch denkbar, wenn der Betreffende unter seinem Vornamen bekannt ist. Die Kündigung muss demjenigen, der kündigt, zugerechnet werden können. Da beide Parteien sich im Allgemeinen mit „Du“ und Vornamen ansprechen, sei dem Mitarbeiter damit klar gewesen, wer ihm gekündigt habe. Daher sei die Kündigung wirksam. DPA

