

# 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)



## Bürostuhl statt Hängematte

### Nach dem Urlaub in den Job starten

Der Jobeinstieg ist nach einem längeren Urlaub oft stressig. Trotz der Flut an Arbeit können Beschäftigte die erste Woche entspannt meistern. Schon kleine Tipps wie Aufgaben vorsortieren und ein Urteilsmitbringsel auf den Schreibtisch legen helfen.

■ Das E-Mail-Postfach quillt über, der Anrufbeantworter ist voll, offene Projekte schlummern, neue Aufgaben warten. In den ersten Arbeitstagen nach dem Urlaub heißt es: aufräumen, was in den vergangenen Wochen liegengeblieben ist. Etwa einen Tag pro Urlaubswoche benötigten Arbeitnehmer, um sich wieder an den Berufsalltag zu gewöhnen, sagt Karriere-Coach Carolin Lüdemann aus Flein. Diese Tipps helfen, die ersten Arbeitstage nach dem Urlaub zu meistern, ohne danach gleich wieder urlaubsreif zu sein.

■ Früher aus dem Urlaub nach Hause kommen: Vor dem Wiedereinstieg sollte man sich noch zwei Tage freinehmen, um in Ruhe die Koffer auspacken, einkaufen und die Wäsche waschen zu können. Bei Zeitverschiebung seien drei Tage ratsam, sagt Lüdemann.

■ Vorsortieren und Prioritäten setzen: Am ersten Arbeitstag schreibe man am besten eine Prioritätenliste, auf der die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit von A bis D sortiert werden, rät Schmidt. Nur die wichtigen Aufgaben werden direkt bearbeitet. „Die wichtigen und dringlichen A-Aufgaben werden zuerst erledigt“, sagt Lüdemann.



Entspannt aus dem Urlaub: In den ersten Tagen nach dem Wiedereinstieg sind Pausen trotz der vielen Arbeit essenziell.

Foto: Beyond

Für wichtige, aber nicht dringliche B-Aufgaben wird ein Termin festgelegt, bis wann sie abgeschlossen sein sollen. Die dringlichen, aber nicht wichtigen C-Aufgaben werden delegiert und die nicht wichtigen und nicht dringlichen D-Aufgaben

■ Aufgaben nacheinander abarbeiten: Lüdemann empfiehlt, Aufgaben nacheinander zu erledigen und Multitasking zu vermeiden: „Sonst passieren Fehler und die einzelnen Aufgaben kosten mehr Zeit.“ Es sei ratsam, sich zum Beispiel zwischen 8 und 9 Uhr eine stille Stunde zu reservieren, in der das Telefon auf einen Kollegen umgestellt wird und die wichtigen A-Aufgaben erledigt werden.

■ Erfolgserlebnisse schaffen: Eine erledigte Aufgabe könne auf der Prioritätenliste durchgestrichen werden, sagt Lüdemann: „Zu sehen, dass die Liste kürzer wird, ist ein befriedigendes Gefühl.“ Dann darf es gerne auch mal eine Belohnung geben.

■ Pausen machen: Trotz des riesigen Bergs Arbeit sind Pausen auch in den ersten Tagen nach dem Urlaub essenziell. „Merkt man, dass man bei der Arbeit am Computer geistig abschaltet, hilft es, zehn Sekunden auf ein zehn Meter entferntes Objekt zu schauen“, sagt Schmidt. Auch ein Gespräch mit Kollegen, ein Spaziergang in der Mittagspause, Meditation oder Kaffeetrinken können entspannen. Theo Bergauer, Karrieretrainer aus dem bayerischen Waldsassen, empfiehlt, vor der Arbeit, in der Mittagspause oder am Feierabend Sport zu treiben.

■ Einen Kurzurlaub planen: Einen Städtetrip oder einen Wellnessurlaub an einem

verlängerten Wochenende zu planen, motiviere im Jobtag mit wenig Aufwand, sagt Bergauer.

■ Urlaubsvertretung einarbeiten: Sind die ersten Arbeitstage nach dem Urlaub trotzdem stressig, sollte die Auszeit beim nächsten Mal intensiv und effektiv vorgeplant werden. Bergauer empfiehlt, einen Kollegen vorher ausführlich zu briefen, welche Projekte noch offen sind und wie auf Anfragen zu reagieren ist. Das habe außerdem den positiven Nebeneffekt, dass die Urlaubsvertretung auf Kunden persönlich und kompetent wirke, sagt Bergauer weiter.

MAREIKE WITTE

#### Woche für Woche:

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

nach hinten geschoben. Auch E-Mails können so vorsortiert werden.

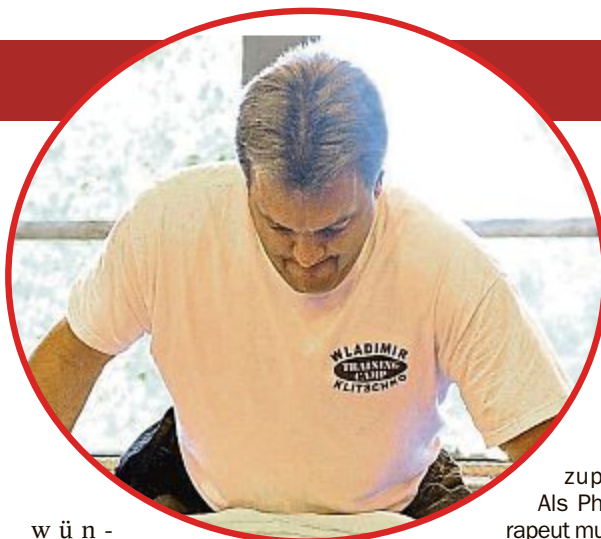
## BERUFSBILDER

Skiunfälle oder sportliche Vorsorge – Physiotherapeuten haben mit den verschiedensten Situationen zu tun. Das macht die Arbeit interessant und abwechslungsreich. Mögliche Arbeitgeber gibt es viele, von Reha-Häusern, Akut-Kliniken und Privatpraxen bis zu Wellness-Hotels. Rund 25 500 Schüler lernen Physiotherapie in mehr als 260 Schulen bundesweit – die meisten von ihnen sind private Anbieter. Markus Ernst ist fast fertig mit seiner Ausbildung zum

Wie Orthopädie, Chirurgie oder Innere Medizin müssen damit abgedeckt werden. Die Ausbildung, egal ob an staatlichen oder privaten Instituten, ist hart und begehrt.

„Bestandteil der Ausbildung sind 2900 theoretische Stunden sowie die praktische Tätigkeit von 1600 Stunden“, sagt Angelika Heck-Darabi, Ausbildungsexpertin beim Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) in Köln. Auch Heribert Zimmermann, Leiter der privaten Chiemeer-Schule Zimmermann, bestätigt das: „Wir unterrichten 40 Stunden pro Woche, Vor- und Nachbereitung müssen die Schüler zusätzlich leisten.“ Viele Schüler zahlen allerdings auch eine Menge Geld für ihre Ausbildung – und erwarten die entsprechende Gegenleistung in den Schulen. „Man bekommt schon sehr schnell heraus, welche Schulen einen guten Ruf haben und welche nicht“, sagt auch Markus Ernst.

Aber nicht nur die Ausbildung in den Betrieben hat es in sich – auch die Schulfächer sind nicht zu verachten. Da gibt es die Arztfächer, in denen die Schüler von Ärzten und Medizin-Professoren über Krankheiten und Krankheitsbilder unterrichtet werden. „In den Technik-Fächern lernt man, die verschiedenen Behandlungstechniken auszuführen“, erzählt Ernst. Voraussetzung für die Zulassung zu einer Schule ist ein mittlerer Bildungsabschluss sowie das Mindestalter von 17 Jahren. „Gute Noten, speziell in Naturwissenschaften, sind



Kräftig zupacken: Als Physiotherapeut muss man körperlich topfit sein.

w ü n - s c h e n - wert“, sagt Heck-Darabi. Noch mehr kommt es auf die persönlichen Voraussetzungen an. Dazu zäh-



Im Dienste der Gesundheit: Physiotherapeuten müssen gut mit Menschen umgehen können.

Fotos: dpa

len gesundheitliche Eignung, Bewegungsfreude, motorische Fähigkeiten, Kontaktfreudigkeit, Geduld, Teamfähigkeit, Flexibilität, Interesse für medizinische Sachverhalte und Belastbarkeit. Für Heribert Zimmermann ist diese persönliche Seite entscheidend: „Die soziale Kompetenz, die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen – das ist uns wichtiger als die Schulnoten“, sagt er. Die Bewerber werden zu einem Aufnahmetest eingeladen, bei dem sie nicht nur Allgemeinwissen und Motivation unter Beweis stellen, sondern auch Hand anlegen müssen.

DPA

### BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

## Bestimmte Absprachen gelten auch mündlich

Vereinbaren Mitarbeiter mit dem Arbeitgeber mündlich die Rückzahlung von Weiterbildungskosten, ist das gültig. Eine zusätzliche schriftliche Vereinbarung ist nicht notwendig. Darauf weist der Deutsche Anwaltverein hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Landesarbeitsgerichts Nürnberg (Az.: 4 Sa 96/14).

In dem verhandelten Fall hatte ein Krankenpfleger eine Ausbildung zum OP-Pfleger absolviert. Für die Zeit der Weiterbildung stellte ihn der Arbeitgeber frei. Er übernahm auch die Kosten. Der Mitarbeiter erhielt seinen Lohn weiter. Er verpflichtete sich, dem Arbeitgeber die Aufwendungen

zu ersetzen, sollte er das Arbeitsverhältnis innerhalb der nächsten drei Jahre auf eigenen Wunsch beenden. Mündlich gingen Arbeitgeber und -nehmer von Weiterbildungskosten in Höhe von 6000 Euro aus. Der Arbeitnehmer kündigte 14 Monate nach Ende der Weiterbildung. Der Arbeitgeber verlangte anteilig die Kosten und klagte.

Zu Recht, entschied das Gericht. Es könne von Mitarbeitern erwartet werden, dass sie sich an den Kosten der Weiterbildung beteiligen. Das gilt zumindest dann, wenn sie zeitnah nach der Weiterbildung auf eigenen Wunsch kündigen.

DPA



Weg nach oben: Für eine Weiterbildung zum OP-Pfleger erhielt ein Krankenpfleger nach mündlicher Absprache Lohnfortzahlung.

Foto: dpa

### BEI DER BEWERBUNG

## Studienabbrecher sollten zum Makel stehen

Wer sein Studium abgebrochen hat, sollte bei Bewerbungen dazu stehen und den kleinen Makel möglichst positiv verkaufen. „In den Bewerbungsunterlagen sollte der Studienabbruch genannt werden“, sagt Karriereberater Walter Feichtner aus München. Einen Grund dafür nennen Bewerber an dieser Stelle aber besser erst mal nicht.

Aber: „Man kann ruhig schon im Anschreiben offensiv darstellen, welche Kenntnisse man sich im Rahmen des Studiums angeeignet hat“, sagt der Karriereberater. Im Vorstellungsgespräch sollten Bewerber den Grund für den Studienabbruch schon von sich aus in ihrer Selbstpräsentation nennen und so provokative Nachfragen vermeiden.

DPA

### WÄHREND DES URLAUBS

## Anruf vom Chef auch mal nicht annehmen

Manch ein Arbeitnehmer wird auch im Urlaub vom Chef oder den Kollegen angerufen. Dann fragt man sich: Muss ich rangehen? „Eigentlich nicht. Urlaub ist Urlaub“, sagt Michael Eckert, Fachanwalt für Arbeitsrecht in Heidelberg und Mitglied im Vorstand des Deutschen Anwaltvereins. Hier kann es aber bei echten Notfällen oder bei leitenden Angestellten Ausnahmen geben. Übrigens: „Es gibt auch nicht die Möglichkeit, den Arbeitnehmer ohne seine Zustimmung aus dem Urlaub zurückzuholen.“ Wer Urlaub hat, schuldet keine Arbeitsleistung. Wenn sich beide Seiten einig sind, können Arbeitnehmer natürlich auch aus dem Urlaub an den Schreibtisch oder auf die Baustelle zurückkehren.

Grundsätzlich sind Arbeitnehmer nicht verpflichtet, im Betrieb ihre privaten Kontaktdaten wie Handynummer oder

Mailadresse zu hinterlegen, sagt Eckert. „Es sei denn, von vornherein ist vertraglich etwas anderes festgelegt.“ Außerdem können leitende Angestellte eine Ausnahme sein. Auch wer etwa Bereitschaftsdienst hat, muss seine Kontaktdaten angeben.

DPA



Wenn der Chef im Urlaub anruft, muss der Angestellte in der Regel nicht reagieren.

Foto: dpa



Staatlich geprüften Physiotherapeuten. „In der dreijährigen Schulzeit stehen sieben längere Praktika auf dem Programm.“ Die einzelnen Fachbereiche der Physiothera-