

**HERDER spektrum**

Band 6023

Das Buch

Ärger mit den lieben Kollegen? Probleme mit dem Chef? Oder sind Sie gerade auf Jobsuche und möchten noch ein paar Tipps für Ihre Bewerbung einholen? In diesem Buch beantwortet Sonja Streit alle Fragen rund um den Job – von der perfekten Bewerbungsmappe über Probleme mit der Kleiderordnung bis hin zu den Untiefen im menschlichen Miteinander. Alles was man wissen muss, um immer den Kopf oben zu behalten. Die besten Fragen und Antworten aus der beliebten Kolumne der FAZ.

Die Autorin

Gunda Achterhold lebt als Journalistin, Autorin und Coach in München. Ihre wöchentlichen Kolumnen zum Thema Job und Karriere erschienen unter dem Pseudonym Sonja Streit in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung

Sonja Streit

# Fragen Sie den Coach

Hilfen bei Zwickmühlen im Job

**HERDER**   
FREIBURG · BASEL · WIEN

## Inhalt

Vorwort .....	9
I Rund um die Bewerbung .....	10
Arbeitszeugnisse verloren – was jetzt? – Auf die Finger geguckt – Wie „verkaufe“ ich meine Arbeitslosigkeit? – Was bringt die „Dritte Seite“? – Bewerbung von der Dienstadresse aus? – Wie viel Weiblichkeit ist drin? – Mein Lebenslauf hat einen Haken – Probleme in der alten Firma: Darf ich Klartext reden? – Was gehört in eine Online-Bewerbung?	
II Auf Jobsuche .....	22
Ich kann mir keine lange Arbeitssuche leisten! – Wie finde ich einen Teilzeitjob? – Angst vorm Assessment Center – Einstieg über Zeitarbeit? – Jetzt noch umsatteln? – Gesucht: Zwei Jobs im Ausland – Lieber nicht so schnell wechseln? – Mit 40 noch mal durchstarten? – Der Arbeitsmarkt wartet nicht auf mich – Neuer Job, mehr Geld	
III Aller Anfang ist schwer .....	37
Fragen über Fragen – Wie soll ich meinen Einstand feiern? – Namen waren noch nie meine Stärke! – Wie knüpfe ich erste Kontakte? – Meine Kollegin nimmt mich in Beschlag – Schadet Rauchen meinem Image? – Ich hänge in der Luft! – Mein Postfach quillt über – Zwischen den Stühlen – Wie fange ich neu an? – Passt die Firma wirklich zu mir?	

Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009  
Alle Rechte vorbehalten  
www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung:  
R·M·E Eschlbeck / Botzenhardt / Kreuzer  
Umschlagmotiv: © Corbis  
Foto der Autorin: © Torsten Weidmann

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg  
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe  
www.fgb.de

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06023-6

IV Die lieben Kollegen .....	52
Ich fühle mich ausgenutzt – Spannungen im Team – Mein Kollege stinkt nach Knoblauch – Nur die Kollegin sahn ab – Alles landet bei mir – Ungerechte Beförderung – Mein Kollege macht blau – Surfen am Arbeitsplatz – Unsympathischer Kollege – Datenschnüffler auffliegen lassen? – Chaos im Büro – Der Kollege redet pausenlos – Lasse ich meinen Kollegen hängen?	
V Die Spielregeln kennen .....	67
Ich bin nicht die Putze vom Dienst! – Hund am Arbeitsplatz? – Ich will nicht wichteln! – Duzen oder Siezen? – Tagelang nicht gewaschen – Müffelalarm! – Grillen beim Chef – Klatsch und Tratsch – Wie gehe ich mit Fehlern um? – Gewusst wie: Sakkos knöpfen – Meine Kollegin raucht im Büro – Jacke wie Hose? – Ich will keinen Ausstand geben! – Weihnachtsgrüße an den Chef?	
VI Chef-Sachen .....	84
Nicht an der Eitelkeit kratzen – Launenhafte Mitarbeiter im Zaum halten – Meine Chefin schließt mich aus! – Krawatte – ja oder nein? – Niemand hört auf mich! – Muss ich strenger sein? – Unser Chef vergreift sich im Ton! – Ich werde übergangen! – Wie setze ich einen neuen Stil durch? – Mein Chef hüllt sich in Schweigen – Wir werden nicht gefördert! – In Reibereien mische ich mich nicht ein! – Ich will mich beruflich verändern – Kein Dienst nach Vorschrift – Beim Kolleginnenstreit vermitteln? – Witzchen vom Chef – Mein ehemaliger Chef lässt mich im Stich!	
VII Männer und Frauen .....	105
Verliebt in den Chef – Meine Kollegin wird vorgezogen! – Business-Knigge: Wer geht vor? – Meiner Frau fehlt das Selbstbewusstsein – Die Frau vom Chef ist eine Klatsch-	

base! – Freizügige Outfits am Arbeitsplatz – Mein Kollege rückt mir auf die Pelle!

VIII Unter Druck .....	114
Mir bleibt die Spucke weg – Ich werde immer rot – Mich packt das Lampenfieber – Home Office: Tausend Möglichkeiten, sich abzulenken – Ich kann nicht Nein sagen – Kino im Kopf – Strukturierter arbeiten – Ich kann mich selbst nicht motivieren – Mein Kunde nervt! – Freundin empfohlen – eine Katastrophe! – Dürfen sich Kunden alles erlauben? – In Gruppen verlässt mich mein Selbstbewusstsein – Meine Familie lässt nicht locker – Mir ist der Kragen geplatzt! – Alles bricht über mir zusammen – Ich hasse meinen Job!	

IX Krankheit im Job .....	135
Bewerben mit MS – Besuch am Krankenbett? – Unterwegs trotz Krankschreibung – Krankgeschrieben – stehe ich unter Hausarrest? – Arztbesuche während der Arbeitszeit – Wiedereinstieg trotz schwerer Krankheit? – Keine falsche Scheu – Schwerbehindertenausweis – ja oder nein?	

X Kündigen – und gekündigt werden .....	149
In der Probezeit rausgeflogen – Zu schnell aufgegeben – Ich möchte kündigen – wie sage ich es meinem Chef? – Meine Firma zieht um – Mir droht die Kündigung – Raue Wirklichkeit für ältere Bewerber	

## Vorwort

Das Spannende an Jobfragen ist der Aha-Effekt. Kann ich meinem Kollegen auf den Kopf zu sagen, dass er nach Knoblauch stinkt? Wieso akzeptiert die Chefin meine Vorschläge nicht. Und was tue ich, wenn mir bei Vorträgen und öffentlichen Auftritten die Spucke wegbleibt? Das sind Zwickmühlen, die jeder kennt. Einschlägige Zuschriften von FAZ-Lesern belegten das eindrucksvoll: Woche für Woche habe ich mich als Jobcoach mit Fragen an Sonja Streit beschäftigt. „Fragen Sie den Coach“ hieß die Kolumne, die Lesern der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung (später auch der Frankfurter Allgemeinen Zeitung) in den Jahren 2006 bis Ende 2008 Tipps und Ratschläge zu beruflichen Themen anbot. Als Journalistin, ausgebildet im Systemischen Coaching, brachte ich dafür langjährige Erfahrung in puncto Job und Karriere mit – und ein großes Netzwerk. Viele Antworten sind in engem Austausch mit anderen Jobexperten und Coaches entstanden.

Von Sakkoknöpfen und zwischengeschlechtlichem Benimm ist in diesem Buch ebenso die Rede wie von eher formalen Aspekten, zum Beispiel rund um Jobwechsel und Bewerbung. Schließlich gehört der Anfang in einem neuen Unternehmen, in dem es vor unbekanntem Spielregeln nur so wimmelt, zu den schwierigsten Phasen überhaupt. Doch so entscheidend es sein kann, angemessen gekleidet aufzutreten oder Weihnachtsgrüße an den Chef formvollendet zu gestalten – die heikelsten Jobfallen lauern im Zwischenmenschlichen. Und manchmal hilft es schon zu erkennen: Ich stehe mit dem Problem nicht alleine da.

München im Mai 2009

Gunda Achterhold

## IV Die lieben Kollegen

### ■ Ich fühle mich ausgenutzt

Ich bin Pendler und lege jeden Tag einen Weg von 40 Kilometern zurück. In der letzten Zeit bittet mich ein Kollege häufiger, ihn mitzunehmen, er wohnt auf dem Weg. Das mache ich natürlich gerne, wobei ich mich schon ab und zu ausgenutzt fühle. Wenn solche Fahrten zur Regel werden, finde ich eine Beteiligung eigentlich angemessen – auch in Anbetracht der steigenden Benzinpreise. Von sich aus hat mein Mitfahrer das Thema noch nicht angeschnitten. Wirke ich kleinlich, wenn ich ihn nicht „für lau“ mitfahren lasse?

Ja, das ist schon ärgerlich. Da ist man hilfsbereit, und was kommt zurück? Ein feuchter Händedruck. Ein bisschen mehr Dankbarkeit hätten Sie vermutlich schon erwartet. Jetzt auch noch selbst aktiv werden zu müssen und die Geldfrage anzusprechen, das ist doppelt unangenehm. Muss es aber gar nicht. Es sei denn, Sie nehmen den Kollegen nur die letzten paar Kilometer mit. Das würde zur Not auch als nette Geste durchgehen – und Ihr Kollege weiß möglicherweise gerade selber nicht, ob und wie er sich dafür angemessen revanchieren soll. Aber vielleicht hat er auch ganz einfach ausgeprägte Nehmerqualitäten. Wenn die Sache also zur einseitig-praktischen Dauereinrichtung wird, gibt es nur eins: Schlagen Sie eine Fahrgemeinschaft vor. Dafür gibt es klare Regelungen, beide Seiten sparen und niemand muss sich übervorteilt fühlen. Falls Ihr Mitfahrer tatsächlich

nur seinen Vorteil sucht, werden Sie es an dieser Stelle erfahren. Sie selbst signalisieren mit dem Angebot auf jeden Fall Entgegenkommen. Oder würden Sie die frühmorgendliche halbe Stunde im Grunde viel lieber alleine am Steuer verbringen?

### ■ Spannungen im Team

Als ich letzte Woche aus dem Urlaub zurückkam, wurde ich von unserer Sekretärin geradezu mit Erleichterung empfangen. Mein Stellvertreter muss sich ihr gegenüber unmöglich verhalten haben, sie war richtig beleidigt. Ich weiß, dass der Kollege ziemlich unter Druck steht und auch sonst zu ausfallenden Bemerkungen neigt. Soll ich ihn darauf ansprechen oder gehe ich damit zu weit? Schließlich bin ich nicht sein Vorgesetzter.

Das kommt ganz auf Ihr Verhältnis an. Sollten Sie eine gute Gelegenheit wittern, um dem rüden Kollegen endlich mal die Meinung zu sagen, schalten Sie einen Gang runter. Wie Sie richtig sagen: Sie sind nicht der Chef. Andererseits liegt es natürlich im Interesse des gesamten Teams, dass die Zusammenarbeit mit der Sekretärin störungsfrei verläuft. Sie brauchen gar nicht den Moralapostel heraushängen zu lassen, um den Blick dafür zu schärfen. Wer es sich mutwillig mit dem Officemanagement verscherzt, schadet sich selbst am meisten. In den Vorzimmern laufen nun mal alle Fäden zusammen. Ein guter Draht zum Sekretariat kann Türen öffnen und den ein oder anderen Vorgang deutlich beschleunigen. Ihrem Stellvertreter scheint das gar nicht klar zu sein. Mal ganz abgesehen von der Erkenntnis, dass sich ein

freundlicher Umgangston grundsätzlich wohltuend aufs Betriebsklima auswirkt. Können Sie das rüberbringen, ohne den Besserwisser zu geben? Dann dürfte es Ihnen der Kollege langfristig danken. Vorher sollten Sie jedoch hundertprozentig sichergehen, dass Ihnen da nicht Honig um den Bart geschmiert worden ist. Wäre ja keine schlechte Gelegenheit, um sich mal richtig beliebt zu machen.

### ■ Mein Kollege stinkt nach Knoblauch

Ich fahre morgens gemeinsam mit einem Kollegen zur Arbeit, den ich sehr schätze und zu dem ich ein gutes persönliches Verhältnis habe. Jetzt im Sommer ist die Fahrgemeinschaft allerdings kein ungetrübtes Vergnügen. Er liebt Knoblauch und verwendet ihn ständig zum Kochen, vor allem in der Grillsaison. So direkt am frühen Morgen, in dem warmen Auto, finde ich den Geruch ziemlich unangenehm, bin aber trotzdem hin- und hergerissen. Auf der einen Seite komme ich mir ein bisschen „übergriffig“ vor, wenn ich ihm in sein Privatvergnügen reinfunke. Andererseits stört es mich wirklich. Wie soll ich mich verhalten?

Sie sind aber rücksichtsvoll. Finden Sie nicht, dass so ein kleines bisschen mehr Rücksicht von der anderen Seite schon eine Frage der Höflichkeit wäre? Schließlich pickt Ihr Kollege Sie nicht ab und zu aus Freundlichkeit auf und nimmt Sie mit, sondern Sie bilden eine Fahrgemeinschaft. Aber mal ganz abgesehen von Ihren eigenen Geruchsnerven: Ich meine sogar, Sie müssten die Sache ansprechen, zumal Sie einen guten Draht haben. Knobi-Fahnen haben im Job grundsätzlich nichts zu suchen. Ganz gleich, ob ein di-

rekter Kundenkontakt gepflegt wird, ein Meeting ansteht oder nur die Mitarbeiter drum herum leiden müssen. Es würde mich sehr überraschen, wenn Ihr Kollege bislang noch nicht unangenehm aufgefallen wäre. Gerade Vorgesetzte reagieren allergisch auf Knoblauch-Alarm in ihrer Abteilung. Ausdünstungen dieser Art entstehen mit Vorsatz – auch wenn jeder mal aus Versehen danebengreifen kann. Das macht es allerdings auch leichter, das Thema anzusprechen. Sie greifen schließlich nicht in die Intimsphäre ein. Wesentlich sensibler sind Müffelprobleme wie Achselweiß oder Mundgeruch, die auch krankheitsbedingt sein können. Da brauchen Sie wirklich Fingerspitzengefühl.

### ■ Nur die Kollegin saht ab

Vor einem Jahr habe ich als Lehrerin an einer Realschule angefangen, über meine Fächer Deutsch und Geschichte habe ich sehr häufig mit einer bestimmten Kollegin zu tun. Auch bei der letzten Projektwoche haben wir als Team zusammengearbeitet. Ich habe mich mit großem Elan in dieses Projekt gestürzt, was ziemlich viel Mehrarbeit bedeutete, aber es hat mir eben auch großen Spaß gemacht. Trotzdem ärgert es mich maßlos, dass meine Kollegin jetzt den Erfolg absahnt. Aus der Projektarbeit hat sie sich gut herausgehalten – zu den Fototerminen kam sie allerdings immer pünktlich. Dafür tut sie jetzt so, als seien alle guten Ideen auf ihrem Mist gewachsen. Sie weiß sich gut in Szene zu setzen und steht mit der Direktorin auf Du und Du. Als „Neue“ habe ich da natürlich einen schweren Stand. Wie kann ich meinen Anteil an der Leistung deutlich machen, ohne am Ende als Quertreiberin dazustehen?

Haben Sie schon Interviews mit den Schülern gemacht und ein paar nett bebilderte Beiträge in der Schülerzeitung platziert, um das tolle Projekt vorzustellen, das Sie gemeinsam auf die Beine gestellt haben? Trommeln Sie ruhig ein bisschen in eigener Sache, die Jugendlichen sind mit Sicherheit auf Ihrer Seite. Schüler durchschauen schnell und wissen genau, wem sie was zu verdanken haben. Lassen Sie die Klasse einfach mal ein bisschen PR in eigener Sache machen, da fügt sich schon vieles. Und Sie erreichen damit genau das, was Ihre Aufgabe ist: anregen, ermutigen, gute Ideen begleiten. Außerdem halten Sie einen guten Draht zu Ihren Schülern, beleben den Austausch und zeigen ganz nebenbei auch Engagement über eine Pflicht-Projektwoche hinaus. Denn das ist der wichtigste Punkt überhaupt: Machen Sie auch weiterhin einen so guten Job und lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen. Das Geklapper Ihrer Kollegin sollten Sie nicht zu ernst nehmen. Aber lernen Sie draus, die nächste Projektwoche kommt bestimmt. Seien Sie schneller bei der Schulleiterin, schneller bei der örtlichen Presse und präsentieren Sie Ihre Arbeit vor den Eltern. Dann liegen die Zügel ziemlich sicher in Ihrer Hand.

### ■ Alles landet bei mir

Ich fühle mich in meiner Abteilung wie der Mülleimer für alle Probleme und Sorgen. Ständig kommt jemand an. Einer kriegt ein Programm nicht zum Laufen, der nächste will diskutieren und ein anderer schüttet mir sein Herz aus. Wir sind intern gerade umstrukturiert worden. Das verschärft die Situation, weil die Zuständigkeiten zum Teil noch nicht geklärt sind. Ich will die Kollegen nicht im Stich lassen, aber

mit meiner eigenen Arbeit komme ich so kaum voran. Wie kann ich mich am besten abgrenzen?

Glückwunsch. Ihre Fähigkeiten werden offensichtlich geschätzt. Und das bedeutet Ihnen vermutlich mehr, als Sie wahrhaben wollen. Oder warum lassen Sie sich so zumüllen? Die Rahmenbedingungen sind nicht günstig, aber auf die haben Sie wenig Einfluss. Ihre persönlichen Grenzen dagegen müssen Sie selber setzen. Dass sich manche Ihrer Kollegen zu regelrechten Nervensägen entwickeln, können Sie ihnen kaum übel nehmen. Es ist doch herrlich bequem, wenn man immer ein offenes Ohr findet. Am Ende sind allerdings Sie der Dumme. Ihren Chef wird es wenig beeindrucken, dass Sie immer für andere in die Bresche gesprungen sind. Der will irgendwann Ergebnisse sehen. Deshalb müssen Sie nicht gleich einen Egotrip fahren, aber Sie sollten doch stärker differenzieren. Wer hat ein ernsthaftes Anliegen und braucht Sie wirklich – und wer tanzt an diesem Morgen schon zum dritten Mal mit einer banalen Frage an? Natürlich werden Sie den einen oder anderen vor den Kopf stoßen mit Ihrer frisch limitierten Hilfsbereitschaft. Aber genau diese Quälgeister wollen Sie doch künftig auf Abstand halten – oder?

### ■ Ungerechte Beförderung

Im Zuge einer Umstrukturierung ist ein Kollege befördert worden, der einen Riesenwirbel macht, um alles was er tut. Im Unternehmen kommt sein Stil nicht gut an, auch nicht bei der Leitung. Er wäre übergangen worden, hätte ich ihn nicht vorgeschlagen. Mangels Alternativen hatte ich gar keine andere Wahl: Sein unkontrolliertes Auftreten nervt zwar, aber

wenn man ihn antreibt, schafft er einiges weg und kann sich sehr gut konzentrieren. Seine Beförderung hat die Probleme allerdings noch verschärft. Jetzt hält er sich für den ganz großen Kracher und benimmt sich unausstehlich. Wie soll ich mich verhalten?

Klingt da so etwas wie verletzter Stolz durch? Sie haben ihm den Weg geebnet, und zum Dank dafür macht er Ihnen das Leben noch ein bisschen schwerer als es ohnehin schon war ... Überraschend kommt das nicht. Ein so unverhoffter Prestigeerwerb ist wenig geeignet, extrovertierten Firmendivinen ein wenig Demut nahezubringen. Selbst wenn es eine Entscheidung zwischen Not und Elend war: Sie haben Ihren Einfluss genutzt, um die im Endeffekt günstigeren Konstellationen zu schaffen. Ohne eine gründliche Kosten-/Nutzenanalyse werden Sie die Empfehlung nicht ausgesprochen haben, die Extravaganzen des Kollegen sind schließlich hinlänglich bekannt. Wie haben Sie es denn bislang geschafft, die positiven Qualitäten dieses schwierigen Mitarbeiters herauszukitzeln? Da waren Sie doch offenbar ganz erfolgreich. Bleiben Sie stoisch – und fördern Sie den Nachwuchs im Haus. Dann haben Sie bei der nächsten Veränderung tatsächlich die Wahl.

### ■ Mein Kollege macht blau

Wir haben im Unternehmen eine sehr großzügige Arbeitszeitregelung. In der Kernarbeitszeit können wir jederzeit kommen und gehen, natürlich immer im Rahmen der tariflich vorgegebenen Wochenarbeitsstunden. Nun hat sich mein Verdacht bestätigt, dass mein Kollege das Unternehmen betrügt, in-

dem er das Gleitzeitsystem unterläuft. Mich benachteiligt er dadurch auch, denn wir arbeiten zu zweit in unserem Bereich. Nachmittags verlässt er das Büro, um Besorgungen zu machen, und kündigt an, die Stunden abends wieder reinzuarbeiten. Das tut er aber nicht, im Gegenteil. Er kommt am Abend lediglich zurück, um sich abzumelden. Beweisen kann ich das nicht – die Bestätigung für sein Verhalten habe ich auf datenschutzrechtlich eher bedenklichem Wege erhalten. Wie soll ich mich verhalten?

Spielen Sie mit dem Gedanken, Ihren Kollegen zu melden? Das hätte weitreichende Konsequenzen. Wenn ihm das Unternehmen Manipulationen der Arbeitszeit nachweisen kann, droht die fristlose Kündigung. Bei einem so schwerwiegenden Vertrauensbruch muss der Arbeitgeber vorher nicht einmal eine Abmahnung aussprechen. Wollen Sie das? Sich selbst würden Sie damit auch keinen Gefallen tun. In der Firma stünden Sie als Petze da – selbst anonyme Hinweise lassen sich in solchen Fällen leicht verorten. Dass Ihnen die Freizeitgestaltung Ihres Teampartners ein Dorn im Auge ist, ist absolut nachvollziehbar. Aber warum stellen Sie ihn nicht direkt zur Rede? Auch auf Ihrem Schreibtisch muss sich die Arbeit inzwischen türmen, wenn er nachmittagelang blau macht, ohne sein Pensum aufzuarbeiten. Machen Sie deutlich, dass Sie diese Eskapaden nicht länger mittragen. Wenn ihm sein Job lieb ist, wird der Kollege die Vorzüge des Gleitzeitsystems in Zukunft weniger freizügig interpretieren.