

„Bleiben wir beim Sie“

Die ersten 100 Tage im neuen Job gehören zu den wichtigsten und schwierigsten: Was eine Münchner Karriere-Expertin rät

Angela Merkel und Guido Westerwelle haben sie noch vor sich, Berufsanfänger oder Neu-Angestellte stecken mittendrin: Die ersten 100 Tage gelten nicht nur für eine neue Bundesregierung als fast magischer Zeitraum, sondern sind auch in der normalen Job-Welt entscheidend. Wie man sie gut übersteht, schreibt die Autorin Gunda Achterhold in ihrem Buch „Im neuen Job“.

AZ-INTERVIEW
mit
Gunda Achterhold
Die Journalistin arbeitet vor allem im Bereich Job und Karriere und bietet daneben auch Beratungen an.



AZ: Frau Achterhold, soll man am ersten Tag eine Schachtel Pralinen für die Kollegen mitbringen?

GUNDA ACHTERHOLD: Was würden Sie denn denken, wenn das jemand tut?

Naja, dass sich da einer beliebt machen will.

Und das kommt gleich gut, oder? Im Ernst: Statt Pralinen sollte man sich vor dem ersten Tag lieber möglichst umfassende Informationen über Job, Unternehmen und Branche besorgen. Je konkreter die Vorstellung davon ist, welche Themen und Aufgaben auf einen zukommen, desto besser.

Wie verhalte ich mich denn, wenn kein Empfangskomitee bereitsteht?

Das ist der Normalfall. Mit Schikane hat das aber nichts zu tun – Neulinge platzen schließlich in den normalen Alltagswahnsinn der anderen hinein. Beleidigt gucken ist da wenig hilfreich.

Sondern?
Die Zügel selbst in die Hand nehmen und nicht auf besseres Wetter warten. Sich einen ersten Überblick zu verschaffen, ohne gleich die ganze Mannschaft zu nerven, erfordert allerdings ein bisschen Fingerspitzengefühl. Ein guter Anlaufpunkt ist meistens die Sekretärin.

Sollte man seine Fragen lieber bündeln oder über den Tag verteilen?

Ständig wild drauflos zu fragen, das nervt jeden Kollegen. Auf Dauer deshalb offene Fragen bündeln und damit gezielt auf Ansprechpartner zugehen. Ganz wichtig: Den Anfängerbonus unbedingt nutzen, er hält nicht ewig. Peinlich sind Fragen erst dann,



Zur Not hilft eine Yoga-Übung zwischen Umzugskisten, um die Nervosität an den ersten Arbeitstagen in den Griff zu kriegen – sie sollte aber vielleicht besser unbeobachtet stattfinden. Foto: Getty Images



144 Seiten für die ersten 100 Tage: „Im neuen Job“ von Gunda Achterhold (sanssouci, 12,90 €).

wenn sie zu spät gestellt werden.

Wen kann ich duzen, wen siezen?

Da hat man es als Einsteiger ausnahmsweise ganz leicht: erst einmal alle siezen – und abwarten, wer das „Du“ anbietet und was üblich ist. Dass es in einer Werbeagentur anders läuft als in einer Bank, dürfte klar sein.

Kann ich als Neuling ein „Du“-Angebot überhaupt ablehnen?

Schwierig, wenn es von Kollegen kommt, das wirkt schnell abweisend und arrogant. So eine Abfuhr beschwört Kollateralschäden geradezu herauf – das lohnt sich nicht.

Und wenn ein Vorgesetzter das „Du“ anbietet?

Dann darf man mit Hinweis auf den Teamfrieden ruhig ablehnen – aber mit formvollendeter Höflichkeit, bitte.

Einstand feiern: Ja oder nein?

Auf jeden Fall nicht zu früh,

sondern erst, wenn Sie sicher sein können, auch übernommen zu werden, also nach überstandener Probezeit. Klären Sie, welcher Rahmen erwartet wird und übertreiben Sie's nicht. Ganz wichtig: Den Terminkalender des Chefs berücksichtigen.

„Mitlästern, um ein gutes Bild abzugeben – das geht schief“

Sollte man sich als Mann eher Männern anschließen und als Frau eher Frauen? Oder umgekehrt?

Das kann man nicht verallgemeinern. Am Anfang hat man überhaupt keine Ahnung, wer mit wem gut kann und wie die Rollen verteilt sind. Entscheidend ist, sich nicht vorschnell irgendwelchen Grüppchen anzuschließen oder sich von besonders aufgeschlossenen Kollegen vereinnahmen zu lassen.

Büroklatsch? Raushalten! Besteht dann nicht die Gefahr, dass man selber zum Thema wird?

Mitzulästern, um ein gutes Bild abzugeben, das geht nach hinten los. Sobald Sie sich auf Vertraulichkeiten einlassen, machen Sie sich angreifbar. Es laufen immer Klatschbasen herum, die nur darauf warten, Neuigkeiten aus Ihnen herauszubekommen.

Wie finde ich meinen Platz im Team?

Kaffeekochen, Mittagessen, Privatgespräche – wie wird das üblicherweise geregelt? Die Spielregeln mitzukriegen, das ist ganz wichtig. Wie ist das Klima, worauf wird Wert gelegt, wo sitzen die Oberindianer? Jeder Betrieb ist wie ein kleiner Mikrokosmos. Wer die Augen aufhält und sich aufgeschlossen zeigt für die firmeninternen Gepflogenheiten, wächst nach und nach rein. Immer dran denken: Die so genannten alten Hasen wissen auch nicht, wen sie da vor

sich haben. Und reagieren vielleicht gerade deshalb erst einmal zurückhaltend.

Wie reagiert man, wenn man gleich mit Arbeit überhäuft wird, die einfach nicht zu schaffen ist?

Am Anfang fehlt die Routine, man braucht für alles länger – das ist normal. Das persönliche Zeitmanagement lässt sich trotzdem meistens optimieren, zum Beispiel indem man sich überschaubare Teilaufgaben setzt und nicht ständig von einem Thema zum nächsten springt.

Wer Überstunden macht, ist beim Chef beliebt, setzt aber die Kollegen unter Druck.

Wenn ich ständig bis tief in den Abend arbeite, komme ich entweder mit meinem Pensum nicht klar – oder ich lasse mir zu viel aufbürden. Die ersten 100 Tage sind anstrengend, keine Frage. Aber Jobeinstiege sollten nicht zu streng mit sich sein und sich diese Eingewöhnungszeit auch zugestehen.

Interview: Timo Lokoschat

Tränen nach der Dauerwelle

Wie oft Frauen zum Friseur gehen und was das auslösen kann

Schiefe Schnitte, schlechte Dauerwelle, verbrannte Haare: Fast jede Frau war nach einer missglückten Frisur schon einmal den Tränen nahe – das ergab zumindest eine repräsentative Umfrage des Gewis-Instituts im Auftrag der Zeitschrift „Petra“. Demnach hätten 83 Prozent der Frauen schon einmal nach dem Friseurbesuch am liebsten geweint – oder es sogar getan. Dennoch haben Frauen den Ergebnissen zufolge ein

überwiegend gutes Verhältnis zu ihrem Friseur.

Jede Zehnte hat ihm schon einmal ein Geheimnis anvertraut, von dem nicht einmal der eigene Partner etwas weiß. Und zwei von drei Frauen sagen, sie würden den Friseur nie wechseln – eher schon den Zahnarzt.

Ein weiteres Ergebnis der Umfrage: Im Schnitt investieren Frauen für einen Friseurbesuch 43 Euro und gehen 5,3 Mal im Jahr zum Schneiden. Anderen Erhebungen zufolge gehen vor allem junge Männer deutlich öfter als Frauen zum Friseur, zahlen aber meist weniger als die Hälfte.

YouTube für Hobbyliteraten

Wer es nicht auf die Buchmesse schafft, kann online publizieren

Wer eigene Geschichten schreibt, kann versuchen, sie bei einem Verlag unterzubringen – und wird mit einiger Wahrscheinlichkeit ernüchternde Erfahrungen machen. Denn obwohl es auf der Frankfurter Buchmesse mit ihren kaum zählbaren Neuheiten scheint, als könne jeder etwas veröffentlichten, ist das ein Trugschluss. Anders sieht es bei Literatur-Portalen oder anderen Internetdiensten aus: Sie stehen allen offen.

Einer von ihnen ist Mehmet Akyazi: „Ich schreibe deutsch-türkische Satire“, sagt der 17-jährige Gymnasiast aus Duisburg. An Themen für seine Kurzgeschichten hat er keinen Mangel – der Alltag liefert sie ihm. Seine Texte einem Verlag schmackhaft zu machen, hat Akyazi gar nicht erst versucht. Stattdessen stellt er sie kostenlos unter dem Pseudonym Memo52 ins Internet – bei bookrix.de.

„Wir bekommen pro Monat im Durchschnitt 2000 ‚Bücher‘ dazu“, sagt Portal-Gründer Gunnar Siewert. Wobei „Bücher“ vor allem „Kurzgeschichten“ bedeutet. Der Schwerpunkt liege bei humorvollem. „Dann kommt ein großer Anteil Lyrik, zudem Fantasy und Science-Fiction.“ Manche Autoren versuchen sich auch an Gruselgeschichten oder Liebesromanen.

Eine Redaktion, die ähnlich wie bei einem Verlag die Geschichten auf Qualität hin überprüft, gibt es bei Bookrix nicht. „Das würde der Grundidee widersprechen, aus der heraus wir ebenso wie Netzwerke wie YouTube entstanden sind“, erklärt Siewert. „Unsere Community bildet das echte Leben ab, und das besteht nicht nur aus Talenten.“

Mehmet schreibt seine Satire zum Spaß, freut sich über die Reaktionen. „Da kommt viel Feedback – pro Tag auf jeden Fall zwei Kommentare.“ Ob er davon träumt, Autor zu werden? „Ne.“ Mehmet weiß noch nicht, womit er später einmal Geld verdienen will. Er ist ja auch erst 17.



Hoch hinaus: Eine Mitarbeiterin der Frankfurter Buchmesse bestückt die riesigen Regale. Foto: AP

SPRUCH DES TAGES

„Ich finde jüngere Männer attraktiv, keine Frage. Sie sind wirklich süß.“ „Friends“-Schauspielerin Courtney Cox (45)

Italiener vorne, Deutsche hinten

Online-Umfrage in 15 Ländern: Welche europäischen Männer sind am attraktivsten?

Bestimmen durften sowohl Frauen als auch Männer – in 15 Ländern wie Deutschland, Holland, Belgien, Frankreich und Spanien. Das Ergebnis: Die Italiener gelten mit Abstand als die attraktivsten Männer, erreichten über ein Viertel der Stimmen – nicht nur in Deutschland, sondern in fast allen Nationen.

Den zweiten Platz in Deutschland teilen sich die Spanier und die Schweizer, die jeweils 14 Prozent der Stimmen erhalten haben. Da-

hinter folgen die Türken (12%) und Schweden (10%) auf den Plätzen drei und vier.

Die Nachbarn haben es uns offenbar nicht so angetan: Hol-

ländische Männer erhalten gerade einmal 8, Franzosen und Polen 7, und die Dänen bilden mit schlappen 5 Prozent das Schlusslicht in der Belieb-

heitsskala. Die einzige Ausnahme bilden eben die zweitplatzierten Schweizer.

Auch deutsche Männer mussten sich dem internationalen Wettbewerb stellen – auf sämtlichen Portalen der Hotelbewertungsseite Zoover, die die Umfrage durchführte. Das Resultat ist ernüchternd. Lediglich die österreichischen Nachbarn hatten etwas für den männlichen Teil der deutschen Bevölkerung übrig und erzwangen einen zweiten Platz hinter den Tonis und Ramazzottis dieser Welt. Die anderen Europäer hingegen konnten den deutschen Männern nicht viel abgewinnen – dort landete man überall auf den hinteren Plätzen.



Ein Lächeln zum Dahinschmelzen: Ziemlich viele Europäer finden Bayern-Spieler Luca Toni und seine Landsleute attraktiv. Foto: AP

Wie auch Sie länger gesund und fit leben können

Entdecken Sie Joya, den weichsten Schuh der Welt. Mit dem einzigartigen Wellbeing Schuh aus dem Hause von MBT-Erfinder Karl Müller wird Gehen und Stehen für jedermann zum Erlebnis.

Joya ist ein Wellbeing Schuh der dank seiner Sohlen-Technologie ein noch nie dagewesenes Gehgefühl vermittelt. Nach mehrjähriger Entwicklungszeit ist es Karl Müller gelungen, den weichsten Schuh der Welt zu konstruieren, in dem man nicht geht, sondern schwebt. Joya beflügelt nicht nur den Gang, sondern auch das Herz – der Traum vom Fliegen im Alltag wird wahr.

Joya spricht Menschen aller Altersklassen an, denen Gehen Spass machen soll. Im Vergleich zu vielen anderen Funktionsschuhen muss man mit dem Joya das Gehen nicht erlernen, sondern Joya lehrt laufen und passt sich dann der beflügelten Gangart des Trägers an.



- Die Joya Vorteile**
- Joya bietet einen noch nie dagewesenen Trage- und Gehkomfort dank seiner hochtechnischen Sohle.
 - Joya trainiert Ihre Fitness, erhöht den Kalorienverbrauch und fördert Ihre Gesundheit.
 - Gehen mit Joya macht Spass und beflügelt.
 - Die Active AirPump sorgt für einen stets gut durchlüfteten, angenehmen Fussraum.
 - Joya braucht im Vergleich zu anderen Funktionsschuhen weder Laufkurse noch eine Angewöhnungszeit.

Erlebnistag:
Mittwoch, 21. Okt. 2009
10 bis 18 Uhr
Kostenlose
Körperanalyse

Besuchen Sie uns:

Felzmann
Der Bequem-Schuh Spezialist
Werkstätte für Orthopädie-Schuhtechnik

seit 40 Jahren das freundliche und fachkompetente Schuhhaus in der Tegernseer Landstraße 26
Tel. 089/696169

GUTSCHEIN

(Bitte abtrennen und mit zum Eventtag bringen)

- Fußdruckmessplatte mit Komplettvermessung
- Dynamische Fußdruckanalyse
- Venentraining inkl. Präventionsanalyse
- Joya "rebound" Effekt Analyse mit Trainer
- 2D-HaltungsCheck durch Joya Bewegungsspezialist

GUTSCHEIN gültig für 2 Personen für je eine FUßDRUCKMESSUNG, 2D-VIDEO GANGANALYSE, 2D-HALTUNGS-CHECK.