

KOMPASS FÜR BERUFSSTARTER\*INNEN

# WIE FINDE ICH DEN RICHTIGEN JOB?

Broschüre zur TK-Veranstaltungsreihe  
„Die ersten 100 Tage im Job“



In Kooperation mit dem ZEIT Verlag

# INHALT

## TEIL 1: Vor dem Start ins Berufsleben

- 4 AUF DER SUCHE NACH DEM RICHTIGEN JOB**  
Wo fange ich an?
- 6 EINSTIEG OHNE KOMPASS**  
Drei junge Menschen erzählen
- 8 WO LIEGEN MEINE STÄRKEN?**  
Hilfreiche Kompetenzanalyse
- 9 MIT ENERGIE UND FREUDE GESTALTEN**  
Fünf Tipps zur Berufsorientierung
- 10 FLEXIBLE ARBEITSZEIT**  
Welches Arbeitsmodell passt zu mir?

## TEIL 2: Endlich mittendrin

- 12 DURCHSTARTEN IM ERSTEN JOB**  
So gelingt der entspannte Berufseinstieg
- 14 TRAUMJOB, SELBST GEMACHT**  
In fünf Schritten zu mehr Zufriedenheit im Job
- 16 FINDE DEINE ROLLE!**  
Wie man sich im Job positioniert
- 18 DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE IM BLICK**  
Stressprävention und Achtsamkeit

## TEIL 3: Lebenslanges Lernen

- 20 IMMER AUF DEM LAUFENDEN**  
Warum Weiterbildung wichtig ist
- 22 NEUES LERNEN – EIN LEBEN LANG**  
Interview mit einem Weiterbildungsexperten
- 24 REFLEKTIERE DICH!**  
Wie Selbstreflexion die Karriere voranbringt
- 25 ANGSTFREIE ZUKUNFT**  
Weg mit den negativen Gedanken!

## HELP!

- 26 MENTALE STÄRKE**  
Hilfe finden in der Krise
- 27 SERVICE, IMPRESSUM**  
Apps, Links und Buch-Tipps



# VORWORT

WO GEHÖRE ICH HIN?

WIE WILL ICH ARBEITEN?



In der Garage seiner Eltern erfand der damals 21-jährige Steve Jobs seine berufliche Zukunft. Dort baute der Apple-Gründer 1976 gemeinsam mit seinem Freund Steve Wozniak den „Apple I“ zusammen. Zwei Jahre später ist Jobs Millionär, heute zählt sein Unternehmen zu den wertvollsten der Welt. In einer Rede, die er vor Absolvent\*innen der Stanford University hielt, sagte er: „Arbeit wird einen großen Teil des Lebens ausmachen – und der einzige Weg, um wirklich erfüllt zu sein, ist, das zu tun, wovon man glaubt, es sei eine großartige Arbeit. Und der einzige Weg, großartige Arbeit zu tun, ist, zu lieben, was man tut. Wenn du das bis jetzt nicht gefunden hast, dann such weiter. Bleib nicht stehen.“

Wo gehöre ich hin? Wie will ich arbeiten? Und was wünsche ich mir von meinem Job? Um die Kernfragen, die sich jede und jeder zu Beginn des Berufslebens stellt, geht es auch in diesem Heft, das im Rahmen der Veranstaltungsreihe „ZEIT Campus im Gespräch: Die ersten 100 Tage im Job“ von Die Techniker und ZEIT Campus erscheint. Diese Veranstaltungsreihe können Studierende seit 2016 an verschiedenen deutschen Universitäten besuchen. Es werden dort Podiumsdiskussionen mit Vertreter\*innen aus Wissenschaft und Wirtschaft mit anschließenden Workshops angeboten.

Allen, die nicht an unseren Veranstaltungen teilnehmen oder sich auch im Nachgang mit den Inhalten zum Berufseinstieg beschäftigen wollen, soll diese Broschüre als Kompass dienen. Sie gibt wertvolle Tipps rund um das Thema Berufseinstieg, damit Stress schon von Anfang an vermieden werden kann. Neben Expert\*innen wie Karolin Sommer-Baum, die zu den Referent\*innen der Veranstaltungsreihe gehört, sind in der vorliegenden Broschüre unter anderem auch Interviews mit Arbeitspsychologen oder Weiterbildungsexperten zu finden.

Guter Rat und die Einschätzungen von Fachleuten sind eine wichtige Orientierungshilfe. Eines können sie jedoch nicht ersetzen: die eigene innere Stimme. Oder, um es mit Steve Jobs zu sagen: „Das Allerwichtigste: Hab den Mut, dem eigenen Herzen und der Intuition zu folgen. Diese wissen irgendwie schon genau, was du wirklich sein willst. Alles andere ist zweitrangig.“

**Wir wünschen eine inspirierende Lektüre!**

# AUF DER SUCHE NACH DEM RICHTIGEN JOB

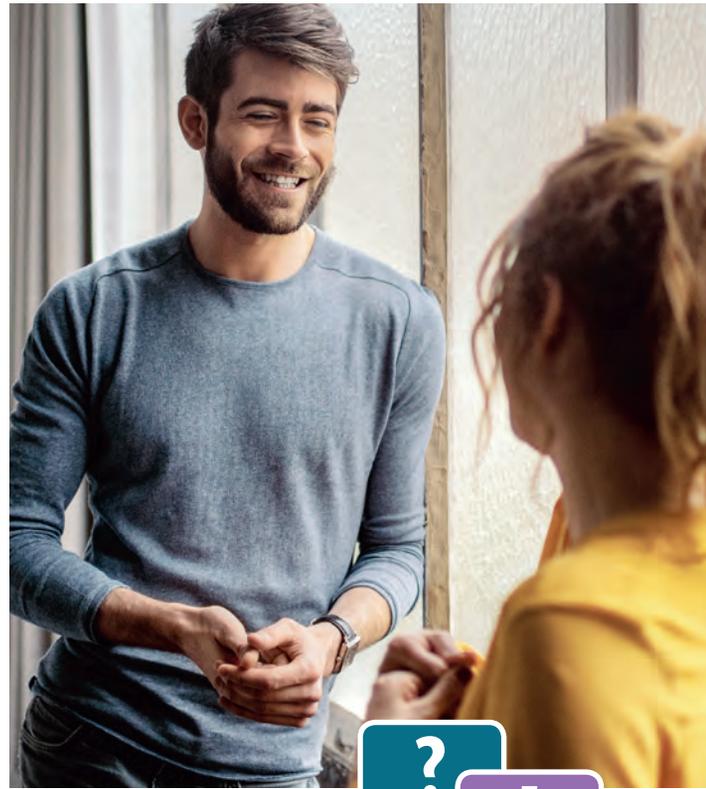
## WO FANGE ICH AN?

**S**chon komisch: Jahrelang hat man das Fach studiert, das einen bereits während der Schulzeit am meisten interessiert hat – und trotzdem weiß man nach seinem Abschluss nicht zwingend, in welchem Beruf man nun eigentlich arbeiten möchte. Beim Scrollen durch die Jobportale springen so viele Angebote aus unterschiedlichen Bereichen hervor. Gefühlt gibt es unendliche Möglichkeiten. Oder?!

Lesen Absolvent\*innen die Anforderungsprofile durch, sind sie sich plötzlich nicht mehr so sicher: Kann ich das alles? Bin ich gut genug? Habe ich überhaupt irgendetwas von dem gelernt, was da verlangt wird? Stopp! Unsicherheiten bei der Berufsfindung sind normal – sie sollten einem aber nicht den Weg verbauen. Eine gute Starthilfe kann es sein, sich vor Augen zu führen, dass beim Einstieg ins Berufsleben nicht nur Anforderungen zu erfüllen sind – sondern dass man auch selbst Erwartungen an einen Job haben darf. Dabei geht es nicht ausschließlich darum, ob man auf fachlicher Ebene ein tolles Match ergibt. Mindestens genauso wichtig ist, welchen Platz die eigene Persönlichkeit in der Arbeitsbeziehung hat.

### Was ist mir wichtig?

Wie wertvoll ist mir als geselligem, kommunikationsfreudigem Menschen zum Beispiel der Austausch in einem jungen, netten Team? Und was



will ich sonst von dem Beruf, dem ich mein Talent und meine Zeit schenke? Wer seine persönlichen Wünsche an einen Job, in dem man gern arbeiten möchte, klar formulieren kann, dem wird es leichter fallen, etwas Passendes für sich zu finden. „Nur wenn ich weiß, was ich will, finde ich auch das, was ich suche“, bestätigt Dr. Petra Kabisch, Studienberaterin an der Universität Magdeburg. Sie ermutigt deshalb Studierende, die wegen ihres Berufseinstiegs unsicher sind, dazu, ihren Job „ohne Abstriche und ohne zu zögern“

genau zu definieren und dann konkret nach ihm zu suchen. Parallel sollte ein Plan B erarbeitet werden, der mögliche Stellen umfasst, die neben dem Traumjob auch noch infrage kommen würden, „um Berufserfahrung zu sammeln und weiterzusuchen“, so Kabisch. Für die Stellensuche empfiehlt sie nicht nur den Besuch der Jobportale, sondern auch, persönliche Netzwerke anzuzapfen. Manchmal können sich über Kontakte beim Sport, ein gesellschaftliches Engagement, Freunde, Alumni oder auch Lehrkräfte Chancen ergeben – vorausgesetzt, man traut sich, diese Kontakte auch tatsächlich zu nutzen.

### Was sind meine Stärken?

Bin ich mir meiner Fähigkeiten nicht sicher, kann das Herausstellen der eigenen Stärken Selbstbewusstsein geben. Was sind fachliche Pluspunkte, welche persönlichen Trümpfe habe ich im Ärmel? „Für einen ersten Überblick kann ich alle

Kompetenzen, Vorzüge, Fähigkeiten niederschreiben, die ich mir selbst zuordne“, empfiehlt Petra Kabisch. Ergänzend dazu rät sie, auch den Freundeskreis, Lehrkräfte und das Kollegium aus Praktika oder Nebenjobs zu be-

fragen. Wenn es in einem zweiten Schritt darum geht, einen Text über sich selbst zu schreiben, warnt Kabisch davor, nach schönen Sätzen zu suchen. Stattdessen solle man den Perspektivwechsel wagen: „Wenn ich der Personaler wäre, was würde ich von jungen Leuten wissen wollen?“ – Und dann schreiben, einfach schreiben.“

### Wie geht's weiter?

Wem es schwerfällt, die eigene Persönlichkeit zu erfassen, Stärken herauszuarbeiten und sie in



Verbindung zu konkreten Berufen zu setzen, kann sich auch Unterstützung durch eine professionelle Kompetenzanalyse holen (siehe dazu die Übungen auf Seite 8). Sich mit sich selbst und dem angestrebten Job auseinanderzusetzen sieht Karrierecoach Jürgen Hesse als erste Aufgabe und als Voraussetzung dafür, sich später in einem gewählten Beruf wiederfinden zu können. „Das ist die Frage nach der Identifikation. Sie basiert darauf, was einem wichtig ist“, erklärt er. Beim Kennenlernen des eigenen Arbeits-Ichs stellt sich außerdem die Frage, wie man arbeiten möchte (mehr zu Arbeitsmodellen auf Seite 10): freiberuflich, angestellt, in Voll- oder Teilzeit? Auch das herauszufinden ist laut Jürgen Hesse sehr wichtig – „vielleicht sogar ‚der‘ Schlüssel zu beruflicher Zufriedenheit“. ●

**NUR WENN ICH WEISS,  
WAS ICH WILL,  
FINDE ICH AUCH DAS,  
WAS ICH SUCHE.**



# EINSTIEG OHNE KOMPASS

DREI JUNGE MENSCHEN ERZÄHLEN

Der Weg zum Traumjob muss nicht linear verlaufen. Drei Berufseinsteiger\*innen erzählen, wie sie zu ihrem ersten Job nach dem Studium gekommen sind.



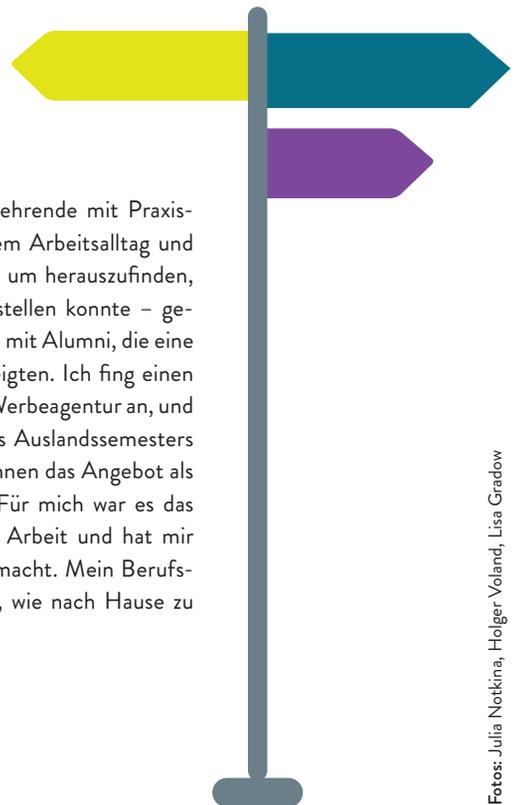
„ES IST AUCH WICHTIG, ZU  
WISSEN, WAS MAN NICHT WILL!“

Minh-Hien Nguyen, 24, Junior Account Manager

**A**ls ich Abi gemacht habe, wusste ich nur: Beruflich sollte es „irgendwas mit Medien“ werden. Das Jahr danach nutzte ich für Praktika. In einer Agentur lernte ich den PR-Bereich kennen, bei einem Start-up Marketing und Sales. So wurde mir klar, was ich nicht will. Ich finde das wichtig. Sonst erträumt man sich vielleicht Berufe, die in der Realität ganz anders sind. Mein Studium der Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation an der Universität der Künste Berlin habe ich gewählt, weil sehr viele der Alumni einen Job in der Medienbranche finden. Damit war ich breit aufgestellt, musste mich nicht direkt festlegen.

Im Studium gab es viele Lehrende mit Praxiserfahrung. Beispiele aus dem Arbeitsalltag und Anekdoten waren hilfreich, um herauszufinden, welche Berufe ich mir vorstellen konnte – genauso auch die Karrieretage mit Alumni, die eine breite berufliche Palette zeigten. Ich fing einen Studierendenjob bei einer Werbeagentur an, und nachdem ich wegen meines Auslandssemesters gekündigt hatte, kam von ihnen das Angebot als Junior Account Manager. Für mich war es das beste Feedback für meine Arbeit und hat mir die Entscheidung leicht gemacht. Mein Berufseinstieg hat sich angefühlt, wie nach Hause zu kommen.

[bit.ly/minh-hien](https://bit.ly/minh-hien)





## „DANK DIVERSER PRAKTIKA KONNTE ICH EINBLICKE IN UNTERSCHIEDLICHE BEREICHE GEWINNEN.“

Holger Voland, 28, Bauleiter

**S**tatt klassisch Abitur zu machen, habe ich eine Berufsausbildung mit Fachhochschulreife im Bereich Betonbau absolviert. Eher durch Zufall! Um meinen unterschiedlichen Interessen nachzugehen, hatte ich mich für mehrere Handwerksberufe beworben. Mit den anderen hatte es nicht geklappt – da ist es eben Betonbau geworden. Durch die Ausbildung eröffneten sich mehrere Themengebiete. Von denen reizte mich am meisten das Bauingenieurwesen – also studierte ich das. Dank diverser Praktika im Bachelor und im Master konnte ich Einblicke in unterschiedliche

Bereiche der Branche gewinnen. Ein Auslandspraktikum bei meinem jetzigen Arbeitgeber hat dann – wieder eher zufällig – die beruflichen Weichen gestellt. Als Mitarbeiter\*innen für verschiedene Aufgaben gebraucht wurden, hat rückblickend die richtige Person den Finger gehoben und mich ins Team geholt. Plötzlich war ich im Bereich Fassadenbau tätig – „unverhofft kommt oft“, sagt man auch auf der Baustelle. Es ist wichtig, immer offen für Planänderungen zu sein. Meinen aktuellen Job als Bauleiter habe ich bekommen, weil mich mein Teamleiter weiterbeschäftigen wollte. Zugesagt habe ich, weil die Aufgaben spannend sind und ich das tolle Team, mit dem ich arbeiten würde, schon kannte. Für mich war vor allem das entscheidend.

[bit.ly/holgervoland](https://bit.ly/holgervoland)



## „AUCH WENN MAN MAL SCHEITERT: WER JUNG IST, KANN IMMER NOCH TAUSEND ANDERE SACHEN AUSPROBIEREN.“

Lisa Gradow, 23, Mitgründerin

**D**urch verschiedene Projekte habe ich schon in der Schule erste Gründer-Erfahrungen gesammelt. Das war keine bewusste Entscheidung für die Selbstständigkeit, aber es hat mir die Angst vor den schwierigen ersten Schritten im Beruf genommen. Das Risiko ist in dieser Zeit noch überschaubar, denn selbst falls mal etwas in die Hose geht: Bist du so jung, kannst du immer noch tausend andere Sachen ausprobieren. Durch diese Erfahrungen habe ich viel Selbstvertrauen aufgebaut und habe heute eher selten Selbstzweifel. Das ist als Unternehmerin immens wichtig. Ich habe auch früh gemerkt, wie

sehr ich es genieße, den Blick aufs große Ganze zu haben. Während meines Jurastudiums habe ich als angestellte Werkstudentin praktisch erfahren, dass ich mich stark eingeschränkt fühle, wenn ich in nur einer Abteilung tätig sein kann. Sicher: Auch als Mitgründerin des Tech-Start-ups Usercentrics kann ich nicht alles allein machen – aber zumindest überall Impulse setzen.

[bit.ly/lisagradow](https://bit.ly/lisagradow)



# WO LIEGEN MEINE STÄRKEN?

## HILFREICHE KOMPETENZANALYSE

Wie gut kenne ich meine Talente? Gerade im Hinblick auf die Jobsuche ist es nützlich, sich seine Kompetenzen vor Augen zu führen und die Berufswahl auch von ihnen abhängig zu machen. Helfen kann hier eine Kompetenzanalyse. Der **Diplompsychologe Jürgen Hesse vom Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader, Berlin**, nennt vier wichtige Punkte.

### 1. TALENTSUCHE MACHT SPASS

„In der Arbeitspsychologie unterscheidet man zwischen angeborenem Talent und Fähigkeiten, die man erlernt. Bei der Frage, welcher Beruf zu mir passt, sollte man sich eher von seinen Begabungen leiten lassen. Talente decken das ab, was einem mühelos gelingt. Du solltest dich also fragen: Was mache ich gern? – Das führt indirekt zu den eigenen Stärken.“

### 2. FÄHIGKEITEN DEFINIEREN

„Berufsberater\*innen gliedern Fähigkeiten und Tätigkeiten in vier große Bereiche: Technik, Zahlen, Menschen, Ideelles. Finde so viele auf dich persönlich zutreffende Adjektive, Verben und Substantive wie möglich. In den meisten Fällen zeigen die gesammelten Wörter bereits eine Tendenz, in welchen Bereichen deine Talente vorwiegend angesiedelt sind.“

**„IN WAHRHEIT HEISST  
,ETWAS WOLLEN‘ EIN  
EXPERIMENT MACHEN,  
UM ZU ERFAHREN,  
WAS WIR KÖNNEN.“**

*Friedrich Nietzsche (1844–1900), Philosoph*

### 3. RÜCKKOPPELUNG MIT ANDEREN SUCHEN

„Bei der Selbstbewertung neigen die meisten dazu, Defizite überzubewerten. Schon deshalb ist es hilfreich, möglichst viele Menschen aus dem Umfeld zu fragen: ‚Was seht ihr in mir?‘ Das rundet das Selbstbild ab.“



### 4. SEI MUTIG UND OPTIMISTISCH!

„Bei einem Abgleich der eigenen Stärken mit einem Berufsprofil sollte man sich bereits ab einer Überschneidung von 50 Prozent den Job zutrauen. Den Rest kann man sich aneignen oder durch andere Kompetenzen ausgleichen. Zudem sind viele Stellenanzeigen unrealistisch formuliert und schrecken daher nur unnötig ab.“

# MIT ENERGIE UND FREUDE GESTALTEN

## FÜNF TIPPS ZUR

## BERUFSORIENTIERUNG

*Als Coach und Beraterin stärkt die Diplom-Pädagogin Karolin Sommer-Baum Menschen und Unternehmen in innovativen Veränderungs- und Wachstumsprozessen. Für ZEIT Campus und Die Techniker leitet sie innerhalb der Veranstaltungsreihe „Die ersten 100 Tage im Job“ Workshops mit Studierenden und ermutigt sie, die Berufswahl proaktiv zu gestalten. Worauf es dabei ankommt, verrät sie in fünf Tipps.*

### 1. Warten worauf...?

Eine erfolgreiche Berufsfindung startet mit einer proaktiven inneren Haltung. Es ist wichtig, die Zukunft in die Hand zu nehmen und schon während des Studiums eigene Interessen und Talente gezielt in der Praxis zu erproben. Auch so kann ich lernen, die eigenen Wünsche von möglichen Erwartungen meines Umfelds zu unterscheiden. Durch all das schärfte ich mein Profil und kann bei potenziellen Arbeitgebern selbstbewusster auftreten.

### 2. Motivation finden

Mit einer zentralen Frage kann ich meinen inneren Motor nutzen: Was ist mir wichtig im Job?

In der Beantwortung dieser Frage zeigen sich meine Werte und Motivationen, wie zum Beispiel Gestaltungsfreude, Sicherheit, Weiterentwicklung oder Anerkennung. Bin ich mir meines inneren Antriebs bewusst, stärke ich mein Selbstvertrauen und meine Selbstorientierung. Das fühlt sich gut an und macht Mut.

### 3. Sich umfassend informieren

Mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und Impulse meiner Umwelt aufzunehmen und festzuhalten kann mich nur voranbringen. Im nächsten Schritt analysiere ich, wie sich meine Vorstellungen und Erwartungen mit den Möglichkeiten des Arbeitsmarkts überschneiden. Welche Berufsbilder gibt es überhaupt, und welche neuen zusätzlichen Wege kann ich beschreiten, die noch nicht viele gehen? Das kann man unter anderem gut auf Jobmessen oder in Onlineportalen herausfinden.

### 4. Netzwerk aufbauen

Bei der Jobsuche ist ein großes Netzwerk von Vorteil. Kontakte können gezielt in der Uni, auf Messen, Kongressen oder im eigenen Umfeld gesucht



werden. Welche Art von Hilfe brauche ich? Von wem kann ich sie bekommen? Zwei bis drei gut durchdachte Fragen erleichtern den Einstieg ins Gespräch. Es gibt nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen! Übung macht auch hier den Meister und schafft Erfolgserlebnisse auf dem Weg in die Berufswelt.

### 5. Reality-Check

Oft hilft es, nicht nur einen Plan A, sondern gleich mehrere zu haben. Beim Einstieg in die Arbeitswelt ist es ganz normal, dass ich Kompromisse eingehen muss. Bauchgefühl und rationale Abwägungen gehören zusammen. Einen Traumjob finden die meisten erst im Laufe der Berufstätigkeit – ihn gleich zu Beginn zu erwarten ist unrealistisch. Dennoch ist es ratsam, langfristige Ziele im Hinterkopf zu haben – so überstehe ich auch etwaige Rückschläge oder Durststrecken auf dem Weg zu beruflicher Zufriedenheit.



# FLEXIBLE ARBEITSZEIT

WELCHES ARBEITSMODELL

PASST ZU MIR?



Immer mehr Unternehmen experimentieren mit flexiblen Arbeitszeiten. Ob halbtags, Drei-Tage-Woche, Homeoffice, Gleitzeit oder selbstständig – Berufsstarter\*innen können sich je nach Branche und Arbeitsprofil bewusst für alternative Arbeitsmodelle entscheiden.

## DAS SAGEN STUDIERENDE:



„ICH ARBEITE GERN VIEL, ABER NUR WENN ICH GERADE RICHTIG IM FLUSS BIN. DESWEGEN HALTE ICH EHER WENIGER VON EINER STARREN 40-STUNDEN-WOCHE. ZUM GLÜCK HABE ICH IM PRAKTIKUM GEMERKT, DASS DIE ARBEITGEBER EINEM DA ETWA MIT GLEITZEIT ODER HOMEOFFICE AN EINIGEN TAGEN ENTGEGENKOMMEN. WENN DER BERUF KUNDENKONTAKT BEINHÄLTET, WIRD DIE FREIE GESTALTUNG DER ARBEITSZEIT ABER SCHWIERIG – DANN KANN MAN NOCH ÜBER EINE KERNARBEITSZEIT SPRECHEN.“  
Qais, 23, Maschinenbau



„GERADE AM ANFANG WÄRE EINE 40-STUNDEN-WOCHE IN ORDNUNG – SO KANN MAN SICH GUT INS TEAM EINFÜGEN UND DIE ARBEITSABLÄUFE KENNENLERNEN. SPÄTER WÄREN WIR FÜR EINE VIER-TAGE-WOCHE. SO BLEIBT IMMER NOCH GENUG ZEIT FÜR EINEN SELBST. WAHRSCHEINLICH IST DIE ARBEIT EINER WOCHE BEI GUTER ORGANISATION AUCH IN VIER TAGEN MACHBAR – DAS MOTIVIERT!“  
Dana, 23, und Katariina, 31, Sozialökonomie



„TROTZ DES MÖGLICHEN RISIKOS REIZT MICH DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT. DABEI GEHT ES VOR ALLEM DARUM, DASS ICH MEIN EIGENER CHEF BIN UND MIR MEINE AUFGABEN SELBST AUSSUCHE UND AUFTEILE. IM BEREICH DER INFORMATIK GIBT ES VIELE MÖGLICHKEITEN, SICH SELBSTSTÄNDIG ZU MACHEN. DAS MUSS GUT GEPLANT SEIN, DAMIT ES LANGFRISTIG FUNKTIONIERT.“  
Lasse, 21, Informatik



„ALS LEHRERIN IST ES BESTIMMT GUT MÖGLICH, DEN VORMITTAG IN DER SCHULE ZU VERBRINGEN UND DEN UNTERRICHTSSTOFF NACHMITTAGS ZU HAUSE VOR- UND NACHZUBEREITEN. SO KANN ICH ALS MUTTER NOCH FÜR MEINE FAMILIE DA SEIN – DAS IST MIR SEHR WICHTIG. VIELLEICHT KÄME ANFANGS AUCH EINE TEILZEITSTELLE INFRAGE – FINANZIELL WÄRE ES DANN ABER GUT, WENN DER PARTNER AUCH VERDIENT.“  
Rosa, 20, Lehramt

## TEILZEIT

Möchte ich nicht direkt mit einer Vollzeitstelle einsteigen oder diese reduzieren, kann eine Teilzeitstelle attraktiv sein, in der die Tätigkeit halbtags oder in einer Drei- bzw. Vier-Tage-Woche ausgeübt wird.

- + **Flexiblere Arbeitszeitgestaltung**
- + **Bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf**
- + **Je nach Branche viele unterschiedliche Zeitmodelle**
- **Gehalt und Rentenansprüche sind anteilig geringer**
- **Rückkehr in Vollzeitstelle nicht immer einfach und manchmal auch unmöglich**
- **Geringere Aufstiegschancen**

## GLEITZEIT

Die Gleitzeit erlaubt – ausgehend von einer Kernarbeitszeit – eine selbstständige Arbeitszeiteinteilung. So kommt das Team zu bestimmten Zeiten zusammen und kann sich die Arbeit ansonsten frei einteilen.

- + **Gesteigerte Produktivität durch Arbeiten im Biorhythmus**
- + **Optimierung des Arbeitswegs für Pendler\*innen**
- + **Flexibilität und Spontanität**
- **Eingeschränkt bei Kundenkontakt**
- **Kommunikation und Zusammenarbeit müssen bewusster geplant werden**

## HOMEOFFICE

Die Vorteile beim Homeoffice liegen auf der Hand: Ich spare mir den Arbeitsweg und arbeite in meinem gewohnten Umfeld. Bei Kundenkontakt oder Präsenzzeiten ist Homeoffice schwer realisierbar und stellt oft nur eine Ausnahmelösung für einzelne Tage dar.

- + **Arbeiten in gewohnter Umgebung**
- + **Unabhängigkeit vom Arbeitsplatz**
- + **Zeitersparnis**
- **Weniger Kontakt zu Kolleg\*innen und, daraus resultierend, erschwerter Informationsfluss**
- **Ablenkungsgefahr**

## VERTRAUENSARBEITSZEIT

Arbeiten nach Lust und Laune – Hauptsache, das Ergebnis stimmt. Ohne feste Arbeits- oder Präsenzzeiten kann ich meine Arbeit frei einteilen, solange ich die festgelegten Ziele erreiche. Üblich ist das in Branchen, in denen viel auf Projektbasis gearbeitet wird.

- + **Hohe Flexibilität**
- + **Effizientes Arbeiten beeinflusst direkt die Arbeitszeit**
- + **Keine Kontrolle der Arbeitszeit**
- **Risiko für Überstunden sowie dauerhafte Unsicherheit, ob die geleistete Arbeitszeit ausreichend ist**
- **Unsicherer arbeitsrechtlicher Rahmen**

## SELBSTSTÄNDIGKEIT

Der Wunsch nach Selbstständigkeit schlummert in vielen Angestellten – ein Schritt, der Mut erfordert. Denn Verantwortung und Belastung sind höher als im Angestelltenverhältnis, auch das Einkommen ist nicht sicher.

- + **Unabhängige und selbst strukturierte Arbeit**
- + **Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit**
- + **Erfolg und Gehalt liegen unmittelbar in der eigenen Hand**
- **Häufig hohe physische und psychische Belastung**
- **Kein sicheres Einkommen, kein bezahlter Urlaub. Sozialversicherung muss selbst geregelt werden**
- **Höheres Risiko als in abhängiger Beschäftigung**

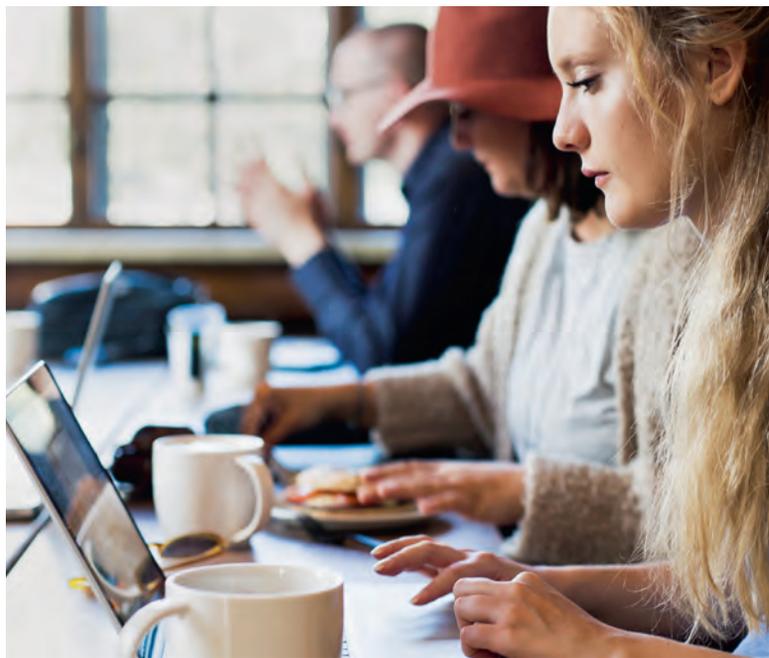
# DURCHSTARTEN IM ERSTEN JOB

## SO GELINGT DER ENTSPANNTE BERUFSEINSTIEG

**G**erade erst angekommen – und dann sind die ersten Tage und Wochen im Job vor allem eines: alles andere als Routine. Die Kolleg\*innen sind noch immer nicht richtig vertraut, die Aufgaben nicht hundertprozentig klar, die Ansprechpersonen nicht immer erreichbar – man fühlt sich überfordert. Der sprichwörtliche „Sprung ins kalte Wasser“ kann hart sein. Doch gerade zu Beginn geht es im Job nicht darum, ununterbrochen zu glänzen, alles zu wissen und sich ohne jede Hilfe durch knifflige Situationen zu manövrieren. Fehler, Missverständnisse oder Unklarheiten gehören dazu, und zu hohe Erwartungen an sich selbst können sogar hinderlich sein. In dieser Zeit sind nicht allein die fachlichen Kompetenzen wichtig, sondern insbesondere die Flexibilität, sich Neuem anzupassen. Und die innere Einstellung – sie ist ein entscheidender Ausgangspunkt auf dem Weg ins Berufsleben.

### Auswirkungen der eigenen Haltung

Im Englischen hat sich der Begriff „Mindset“ für die eigene Haltung etabliert, die innere Einstellung, die in allen Lebensbereichen eine zentrale Bedeutung einnimmt. Die US-amerikanische Stanford-Psychologin Carol Dweck unterscheidet hierbei zwei Formen: das „Growth Mindset“ und das „Fixed Mindset“. „Menschen mit einem ‚Growth Mindset‘ haben es in vielen beruflichen Situationen vermutlich leichter“, sagt die Frankfurter Unternehmensberaterin



Aila Kruska. Denn sie möchten sich stets verändern und über sich selbst hinauswachsen, sie gelten als wissbegierig und betrachten Fehler als Herausforderung. Menschen mit einem „Fixed Mindset“ haben eine ängstliche Grundhaltung, fürchten Niederlagen und wissen weniger gut mit ihnen umzugehen. Doch unabhängig davon, ob man sich eher dem einen oder dem anderen Mindset zuordnet: Die innere Haltung stellt kein unabänderliches Schicksal dar, sondern lässt sich gezielt beeinflussen.

Für einen jungen Menschen, der seine Position innerhalb eines Unternehmens sucht, ist es zunächst wichtig, sich selbst und seine Umgebung genau wahrzunehmen. „Für die Selbsteinschätzung kann es hilfreich sein, sich zu fragen, bei





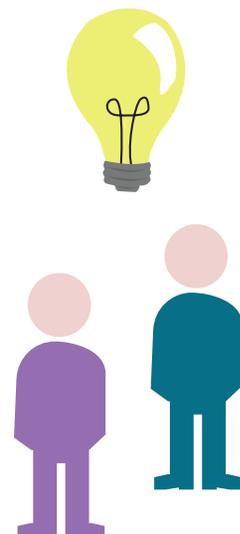
welchen Kolleg\*innen und in welchen beruflichen Situationen ich mich besonders wohlfühle und wo ich eher verstumme und Hemmungen entwickle“, sagt Aila Kruska. „Solche Fragen versetzen mich in die Lage, mich selbst mit Distanz zu betrachten.“ Die Selbstwahrnehmung wiederum erlaubt verschiedene Rückschlüsse, aus denen sich ganz konkrete Verhaltensweisen ableiten lassen. Wenn mir Small Talk nicht liegt, kann ich versuchen, mit Kolleg\*innen über das Fachliche ins Gespräch zu kommen, und mir im Vorfeld entsprechende Fragen zurechtlegen. „Aufmerksame Zuhörende werden überall geschätzt – und so offenbaren sich vermeintliche Nachteile langfristig sogar als Stärke“, so Kruska. Extrovertierte Menschen knüpfen hingegen leicht Kontakte, überfordern ihre Gesprächspartner\*innen aber manchmal mit ihrer forschenden Art. „Hier bewährt sich, sein Gegenüber zu beobachten. Zieht es sich zurück, sollte ich einen Gang herunterschalten.“

### **Herausforderungen annehmen, Balance wahren**

Die aus der Selbstbeobachtung gewonnenen Erkenntnisse lassen sich einerseits nutzen, um vorhandene Stärken auszubauen. Sie können aber auch Ansporn sein, Neues zu wagen und sich auf unbekanntes Terrain zu begeben: Möchte ich meine Introvertiertheit überwinden, übernehme ich vielleicht spontan einen Kurzvortrag im Meeting, oder ich nehme mir vor, einmal pro Woche mit einem fremden Kollegen ins Gespräch zu kommen. Die Berliner Unternehmensberaterin Tanja Lenke empfiehlt, im Sinne des „Growth Mindset“ Herausforderungen anzunehmen. Denn es sind Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbsterfahrung, die das persönliche und berufliche Wachstum vorantreiben – unabhängig vom Erfolg: „Wir lernen und entwickeln

uns, ganz egal, wie gut oder schlecht wir die Aufgabe meistern“, sagt Tanja Lenke. Ihr Tipp: Sich mögliche Hindernisse auf dem Weg der Herausforderung bewusst machen. So lassen Probleme sich leichter überwinden. Gleichzeitig gelte, sich besonders in der Anfangsphase nicht zu verzetteln. „Hier ist eine Balance zwischen Kontinuität und neuen Herausforderungen gefragt.“

Berufsanfänger\*innen müssen viele Eindrücke verarbeiten. Fehler erscheinen unvermeidbar, vor allem wenn man sich neuen Aufgaben stellt. Die Koblenzer Persönlichkeitspsychologin und Buchautorin Christine Altstötter-Gleich beschäftigt sich mit dem Phänomen des Perfektionismus in der heutigen Gesellschaft und ruft zu einem entspannten Umgang mit Fehlern auf. „Man kann sich zum Beispiel ganz bewusst mit der Frage auseinandersetzen, was geschieht, wenn einem ein Fehler unterläuft“, sagt sie. „Rasch wird klar: Die meisten Patzer sind nicht so schlimm und lassen sich leicht aus der Welt schaffen.“ Wer sich auf diese Weise häufiger mit dem Scheitern auseinandersetzt, so die Expertin, entwickelt automatisch ein dynamisches Selbstbild – ein „Growth Mindset“. Mit dieser Haltung können Berufsanfänger\*innen den ersten 100 Tagen im Job entspannter entgegensehen. ●



# TRAUMJOB, SELBST GEMACHT

## IN FÜNF SCHRITTEN

### ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT IM JOB



**D**ie Vorfreude ist groß – doch was folgt, ist nicht selten Ernüchterung. Was tun, wenn der erste Job nicht hält, was er versprochen hat?

Wer sukzessive an den richtigen Stellschrauben dreht, kann viel verändern. Denn Zufriedenheit im Job hängt nicht nur von Außeneinflüssen ab, sondern auch vom eigenen Handeln. Ich muss mich zuerst fragen: Warum bin ich nicht glücklich? Wenn ich die Faktoren benenne, kann ich mir meinen Traumjob mit einer guten Strategie selbst schaffen!

## BEWAHRE GUTE LAUNE

Auch ein Traumjob kann nicht über die drückende Stimmung in manchen Teams hinwegtrösten. Belastet mich die Atmosphäre, kann ich selbst für Besserung sorgen. Denn manchmal tut gerade der „frische Wind von außen“ einem eingefahrenen Team gut. „Im Job ist es wichtig, sich ins Team zu integrieren und aktiv auf die Kollegen zuzugehen“, empfiehlt der Münchner Karrierecoach Walter Feichtner. Dabei kommt's auch auf die eigene Einstellung an. „Ganz wichtig: gute Laune bewahren!“, betont Verena Voll, Expertin für Personalentwicklung bei Peokosa Beratung & Training, Düsseldorf. Eine positive Grundhaltung helfe, sich jeden Tag neu zu motivieren. Positivität sei ansteckend und könne bereits mittelfristig für bessere Stimmung im Team sorgen.

## ARBEITE DICH HOCH

Irgendeiner muss es ja machen: Als Berufseinsteiger\*in ist man in der Regel auch für eher lästige Aufgaben vorgesehen. Drücken mir solche Tätigkeiten auf die Stimmung, sollte ich beweisen, dass ich die falsche Person dafür bin – indem ich zeige, dass meine Ressourcen woanders viel besser eingesetzt sind. „Mit Engagement und Fachwissen gewinnt man die Wertschätzung der Vorgesetzten und qualifiziert sich so für neue, spannendere Aufgaben“, sagt Expertin Verena Voll.





---

## WERDE INNOVATIV

Wenn mich meine Tätigkeiten auch weiterhin nicht vollends zufriedenstellen, kann es sinnvoll sein, über eigene Aufgabenschwerpunkte oder neue Ansätze nachzudenken. Indem ich meine Aufgaben neu oder anders interpretiere – beispielsweise neue Methoden einsetze oder innovative Lösungen finde –, kann ich nicht nur meine Tätigkeiten selbst ausgestalten, sondern auch die Vorgesetzten von meinem Vorgehen überzeugen. Im Erfolgsfall wird der Mehrwert meines Vorgehens sichtbar, und mir werden dafür mehr Verantwortung und Wertschätzung zuteil.



---

## ERHÖHE DEINE SICHTBARKEIT

Doch was tun, wenn ich mich tagtäglich abmühe, der Chef oder die Chefin aber nichts davon mitbekommt? „Damit man einen positiven Eindruck hinterlässt, muss man die Erfolge sichtbar machen“, rät Karrierecoach Walter Feichtner. Wer eine wichtige Aufgabe oder ein Projekt erfolgreich abgeschlossen hat, sollte dies auch aktiv kommunizieren – etwa durch eine Mail an die Führungskraft oder im Team-Meeting. „Es geht darum, auf authentische Art positive Duftmarken zu setzen, ohne arrogant oder als ‚Mr -‘ oder ‚Mrs Perfect‘ überkommen zu wollen“, so Feichtner.



---

## FORDERE MEHR GEHALT

Und was mache ich, wenn meine Mühen einfach nicht angemessen vergütet werden? Gerade zu Beginn des Arbeitslebens kann das Gehalt schon mal im Missverhältnis zur tatsächlich geleisteten Arbeit stehen. Habe ich den Arbeitsvertrag unterschrieben, ist daran erst mal nicht zu rütteln. Wer zu früh nachverhandeln will, manövriert sich schnell ins Aus. Nach der Probezeit kann man das Thema zwar höflich ansprechen, aber – Achtung! – einen Anspruch auf mehr Geld habe ich nicht, und Vergleiche mit Kolleg\*innen oder freche Forderungen verbieten sich von selbst. Der Gehaltswunsch sollte in jedem Fall fachlich begründet sein – etwa mit Erfolgen wie Umsatzsteigerungen oder der Übernahme wichtiger Aufgaben. Wenn mein Arbeitgeber diese Argumente anerkennt, ist auch eine Gehaltserhöhung möglich. Ob sie dann realisierbar ist, entscheiden auch andere Faktoren – etwa die Budgetplanung oder die Gehaltsstruktur im Team. Doch auch eine erfolglose Gehaltsforderung kann positiv gewertet werden, denn so weiß mein Arbeitgeber über meine Ambitionen Bescheid.

# FINDE DEINE ROLLE!

WIE MAN SICH IM JOB POSITIONIERT.

INTERVIEW MIT EINEM ARBEITSPSYCHOLOGEN

Die ersten Tage im Job geben schnell Aufschluss über die Hierarchien und Strukturen im Team: Wer ist eher laut? Wer ist eher leise? Jeder Mensch zeigt in einer Gruppe unterschiedliche typische Verhaltensmuster – die Wissenschaft spricht hierbei von „Rollentypologien“. „Gerade zu Beginn können mir solche Modelle im Job helfen“, sagt der Arbeitspsychologe Hans-Georg Willmann. Sie bieten Orientierung und die Möglichkeit zur Selbstreflexion.

**Besonders in jungen, agilen Unternehmen sind die Machtstrukturen nicht leicht zu durchschauen. Warum ist das so schwierig?**

In vielen Unternehmen gibt es die klassischen Machtstrukturen ja gar nicht mehr. Die Hierarchien sollen bewusst flach gehalten werden – was aber nicht heißt, dass die alten Denkmuster sofort verschwinden. Sie helfen bei der Einschätzung, wer im Team das Sagen hat und wer sich eher unterordnet.

**Muss ich mich am Anfang denn erst mal unterordnen?**

Unterordnen sollte ich mich nicht – aber ich muss lernen, das System zu durchschauen. Die



**Diplom-Psychologe,  
Karriereberater und Autor**

Hans-Georg Willmann, 1968 geboren, studierte nach einer Ausbildung zum Industriekaufmann in Freiburg Psychologie und arbeitet heute von Australien aus als Coach und Karriereberater mit Menschen und Firmen zusammen, die er bei beruflichen oder persönlichen Veränderungen unterstützt.

ersten Tage und Wochen geben einen guten Überblick über die vorhandenen Strukturen und die Erwartungshaltungen. Welche Rolle ist mir zugeordnet, und identifiziere ich mich damit? Wird eventuell von mir erwartet, dass ich im Vordergrund agiere?

**Vielen Berufsstarter\*innen fällt es aber schwer, im Meeting das Wort zu ergreifen...**

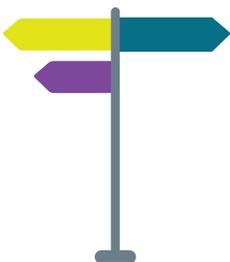
Das ist auch völlig normal und kein Grund zur Sorge. Manchen fällt es eben schwerer, manchen leichter. Wenn ich mich noch nicht in den Vordergrund traue, kann ich andere lieber in Einzelgesprächen von meinen Ideen überzeugen. Bin ich mir nach und nach eines großen Rückhalts im Team sicher, kann ich auch in größeren Runden oder vor Kunden selbstsicherer auftreten.

**In der Theorie unterteilen sogenannte Rollenmodelle die Team-Mitglieder in verschiedene Archetypen. Was bedeutet das konkret?**

Bereits im Kindesalter lernen wir, wie wir uns in einer Gruppe verhalten – dabei nehmen wir je nach Persönlichkeitsausprägungen unterschiedliche Rollen ein. Das passiert ganz automatisch und ist erst mal weder gut noch schlecht. Nur muss ich aufpassen, dass die Rolle, in der ich mich dann in einer neuen Situation – etwa im neuen Job – befinde, auch meinen Fähigkeiten und Wünschen entspricht.

**Können mir solche Modelle helfen?**

In erster Linie bieten sie Orientierung. Ich kann mir sicher sein, dass in jedem Team bestimmte Archetypen vorkommen – zum



## KLARE ROLLENVERTEILUNG

Dem Rollenmodell nach Belbin (1981) zufolge arbeiten Teams am besten, wenn sie heterogen zusammengesetzt sind.



### DER/DIE PERFEKTIONIST\*IN

- Vermeidet Fehler
- Ist pflichtbewusst und sorgfältig
- Delegiert eher ungern



### DER/DIE UMSETZER\*IN

- Überprüft regelmäßig Zielvorgaben
- Delegiert Aufgaben weiter
- Behält den Überblick



### DER/DIE MACHER\*IN

- Ist stressresistent, pragmatisch und dynamisch
- Ist eher ungeduldig und neigt zur Provokation



### DER/DIE ERFINDER\*IN

- Ist individualistisch, ernst
- Hat unorthodoxe Herangehensweisen
- Findet formale Vorgaben unwichtig



### DER/DIE SPEZIALIST\*IN

- Überprüft regelmäßig Zielvorgaben
- Delegiert Aufgaben weiter
- Behält den Überblick



### DER/DIE BEOBACHTER\*IN

- Ist distanziert und pragmatisch
- Genießt hohe Akzeptanz im Team
- Hat ausgeprägtes Fachwissen



### DER/DIE TEAMARBEITER\*IN

- Ist extrovertiert und experimentell
- Verfügt über stark ausgeprägte zwischenmenschliche Fähigkeiten
- Trägt wesentlich zum Teamgeist bei



### DER/DIE WEICHENSTELLER\*IN

- Ist extrovertiert und experimentell
- Ist offen für Veränderungen
- Besitzt ein großes Netzwerk

Beispiel „der Beobachter“ oder „der Planer“. Sie können mir dabei helfen, mich selbst zu hinterfragen. Welchen Archetypen würde ich mich selbst zuordnen? Und wie würden mich die anderen sehen? Hier kann eine Diskrepanz zwischen der Selbst- und der Fremdwahrnehmung deutlich werden.

### Wie sinnvoll sind solche Archetypen?

Man muss dazu wissen, dass solche Typologien immer die Vereinfachung einer komplexen Realität sind. Niemand entspricht nur einem Archetypen, sondern vereint mehrere in sich. Deshalb kann ein solches Modell nicht trennscharf unterscheiden – und

hat auch gar nicht diesen Anspruch. Für die eigene Standortbestimmung im Team kann ein Rollenmodell dieser Art dennoch nützlich sein.

### Wie durchlässig sind solche Rollen?

Wenn ich schon immer eher introvertiert und ruhig war, ist es schwierig, auf einmal als Lautsprecher aufzutreten – aber auch nicht unmöglich. Wichtig ist jedoch, dass ich mich in meiner Rolle nicht verstelle, denn das ist auf Dauer eine große psychische Belastung. Ich kann aber an meinem Auftreten und an meinen Fähigkeiten feilen. Damit qualifiziere ich mich für andere Aufgaben und Tätigkeitsbereiche und

kann so eine neue Rolle einnehmen. Das ist etwa durch Weiterbildung, Coachings oder eigene Zielvorgaben möglich.

### Besteht Gefahr, mich von einer Rolle nicht lösen zu können?

Große Sprünge sind kurzfristig schwierig. Will ich eine Veränderung, ist die Umsetzung in kleinen Schritten leichter. Offenheit den Vorgesetzten gegenüber ist dann ratsam. Im Gespräch kann ich die Gründe für den Veränderungswunsch offenlegen und nach Unterstützung fragen, etwa durch die Vergabe neuer Aufgaben. Ich muss mir aber sicher sein, dass ich diese Veränderung wirklich will – nur so kann ich selbstbewusst auftreten. ●

# DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE IM BLICK

## STRESSPRÄVENTION

Wenn ich unter Stress stehe, leidet nicht nur meine Zufriedenheit im Job – auch die Gesundheit kann davon beeinträchtigt werden. Bereits vor dem Start ins Berufsleben sollte man sich über die unterschiedlichen Stressniveaus einzelner Branchen oder Berufe informieren. Belastungsphasen gehören in jedem beruflichen Alltag dazu – ein Gegenmittel sind stresspräventive Maßnahmen. Auch der Aufbau der individuellen Stressresistenz spielt eine Rolle, denn nicht immer sind Außeneinflüsse veränderbar.



### Persönliche Anti-Stress-Technik

Stressprävention heißt zuallererst „Problemanalyse“: Was stresst mich? Bisweilen hilft es, einige Zeit lang Tagebuch zu führen, um kritische Momente im Nachhinein herauszufiltern und künftig zu vermeiden oder aktiv umzugestalten. Im nächsten Schritt geht es darum, Gedanken so zu lenken, dass Stress als positive Kraft erlebt wird, die motiviert und leistungssteigernd wirken kann. Entscheidend ist, dass nach einer Stressphase wieder Entspannung eintritt.

### Innere Balance finden

In einer frühen Überlastungsphase, so Psychologe Dr. Clemens Kirschbaum von der TU Dresden, helfe „das Befriedigen grundlegender menschlicher Bedürfnisse: Sicherheit, Wertschätzung, Lob und angemessene Entlohnung – materiell wie immateriell“. Diese Werte kann ich von Mitmenschen, Kolleg\*innen oder Vorgesetzten einfordern. Ein positives Feedback erhalte ich zum Beispiel oft erst auf Nachfrage, da es im Alltag häufig untergeht oder nicht den angemessenen Platz findet.



### Aktiv werden

Wichtig: Anspannung und Entspannung sollten in einem guten Verhältnis stehen. Am besten lässt sich das Stressniveau durch alle Arten von Bewegung senken. Sport in der Freizeit oder ein Spaziergang in der Mittagspause wirken Wunder, sind allerdings nur ein Aspekt der Stressbewältigung. Entscheidend ist, parallel an den Ursachen zu arbeiten, etwa durch ein effektives Zeitmanagement oder durch regelmäßige Selbstreflexion (mehr dazu auf Seite 24).

## IM HIER UND JETZT

Im Berufsalltag agieren wir mit eingeschaltetem Autopiloten. Erschöpfung zeigt sich oft erst, wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten. Ein Achtsamkeitstraining kann helfen, dem entgegenzuwirken. „Bereits mit kleinen Impulsen lassen sich große Veränderungen erzielen“, weiß Anna Black, Autorin des Buchs „Achtsamkeit im Job“. Folgende Übungen aus ihrem Buch sind für Einsteiger\*innen gedacht.



### Guten Morgen

Springe morgens nicht gleich aus dem Bett, sondern spüre einige Atemzüge ganz bewusst in deinen Körper hinein. So lenkst du dein Augenmerk auf den gegenwärtigen Moment.

### Die achtsame Minute

Gerade sitzend ermittelst du zunächst mit einer Stoppuhr die Anzahl der tiefen Atemzüge pro Minute – Ein- und Ausatmen zählt als ein Atemzug. Sind es fünf, sieben oder neun? Die Atemfrequenz spielt keine Rolle, sie ist individuell unterschiedlich. Sobald du diese ermittelt hast, gönne dir während der Arbeit zwischendurch immer mal wieder fünf bis neun Atemzüge Pause.



### Füße am Boden

Eine gute Übung für akut stressige Phasen, wenn etwa ein Kunde Druck macht oder die Chefin schlechte Laune zeigt: Bevor du reagierst, konzentrier dich kurz auf deine unteren Extremitäten. Drück die Fußsohlen leicht gegen den Boden. Fühlt es sich gut und stabil an, haben die Füße Bodenhaftung? Wer fest verankert ist, den wirft so schnell nichts aus der Bahn, und das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, verfliegt im Nu.

### Gewohnheiten ändern

Du checkst alle paar Minuten E-Mails und willst das ändern? Mach dir bewusst, dass du die Entscheidungsfreiheit hast. Das wird nicht sofort gelingen. Am Anfang ist es schon ein Fortschritt, wenn du diese Gewohnheit mittendrin unterbrechen kannst. Sei geduldig: Veränderung braucht Zeit. Auf vielen Handys ist es möglich, sich seine Bildschirmzeit anzeigen zu lassen und diese zu verwalten. Mit einem Timer lassen sich Zeitlimits für die eigene Nutzung setzen.

## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit entstammt der buddhistischen Tradition und ist über 2500 Jahre alt. In den Westen gelangte die Methodik vor allem über Dr. Jon Kabat-Zinn, der sie 1979 an der Abteilung Stressreduktion der Universitätsklinik von Massachusetts als „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), nachweislich erfolgreich, bei chronisch Erkrankten einsetzte.



# IMMER AUF DEM LAUFENDEN

## WARUM WEITERBILDUNG

### WICHTIG IST

**N**ie wieder Klausuren, keine Studienarbeiten mehr, Zeugnisse schon gar nicht – ist das nicht ein gutes Gefühl? In der Arbeitswelt kommt es eben auf andere Dinge an. Dort wird Leistung tagtäglich abgerufen. Doch Langeweile kommt so schnell nicht auf, denn mit dem Lernen ist es auch im Job nicht vorbei. Im Gegenteil: Jetzt geht's erst richtig los. Ein Berufsleben lang! Sinnbildlich steht dafür der Begriff „Lebenslanges Lernen“, der seit Anfang der 1960er-Jahre in der Bildungspolitik populär geworden ist und auch heute in der Arbeitswelt an Bedeutung gewinnt. Denn in einer sich infolge Digitalisierung und Automatisierung stetig verändernden Arbeitswelt werden Fachwissen und Expertise immer relevanter: „65 Prozent unserer Kinder werden 2035 in Berufen arbeiten, die es heute in dieser Form noch gar nicht gibt“, zitiert Human-Resources-Experte Marcus K. Reif aus einer Studie der Personal- und Managementberatung Kienbaum. Ein wirksames Werkzeug, um die Herausforderungen des Arbeitsmarkts zu bewältigen, sind Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, von denen Arbeitnehmer\*innen und Arbeitgebende gleichermaßen profitieren.

### Eigenes Expertenwissen stärken

Weiterbildungen im eigenen Fachbereich helfen beim Aufbau von wertvollem Expertenwissen, doch bei der Suche nach geeigneten Weiterbildungsthemen darf gern über den Schreib-



tischrand hinausgeschaut werden. Qualitäten, die morgen entscheidend sind, kann ich mir schon heute aneignen. Dabei ist die intrinsische Motivation wichtig: „Wenn wir von ‚Lebenslangem Lernen‘ sprechen, hat das auch mit dem eigenen Antrieb zu tun, sich neue Themen und Aspekte zu erschließen“, sagt Vivi Dimitriadou. Die Hamburger Unternehmensberaterin arbeitete als Führungskraft in einem Verlagshaus, als sie vor rund zehn Jahren an einer Business-Coaching-Weiterbildung teilnahm, die systemische Methoden und Techniken für die Weiterentwicklung der persönlichen Potenziale vermittelt. „Ich habe die spezielle Ausrichtung meiner Weiterbildung damals als sinnvollen Baustein zum Ausbau meiner Führungskompetenzen erachtet“, so Dimitriadou. „So habe ich mich in eine Richtung weiterentwickelt, durch die ich meiner Zeit ein Stück weit voraus war.“



## Selbstbestimmt durch Weiterbildung

Lebenslanges Lernen betrifft nicht nur die berufliche Zukunft, sondern auch den gegenwärtigen Arbeitsalltag. Durch den Aufbau von Expertise und Zusatzqualifikationen kann ich mehr Verantwortung einfordern und meine Aufgabengebiete selbstbestimmter gestalten. Dadurch erhöht sich auch die Zufriedenheit im Job. Fehlt es im Unternehmen in bestimmten Bereichen an Know-how? Dann kann ich mich aktiv einbringen und diese Lücke eventuell selbst ausfüllen. So sorge ich unmittelbar für Veränderungsprozesse und stelle mit meinen neuen Kompetenzen gleichzeitig die Vorgesetzten zufrieden. Wer sich stetig weiterbildet, erhöht den eigenen Marktwert – und damit die Chancen auf mehr Gehalt.

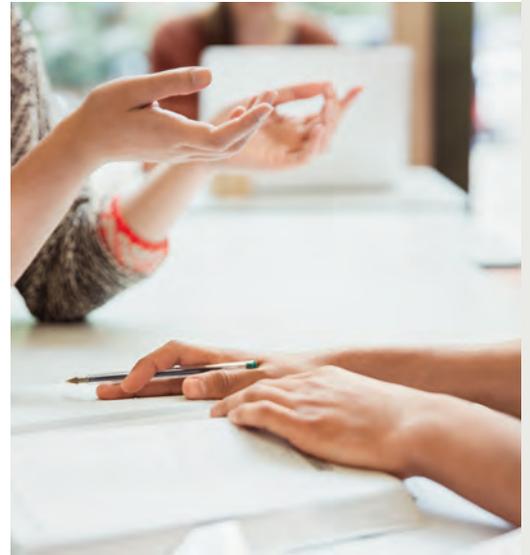
### Die richtige Weiterbildung für mich

Aber woher weiß ich überhaupt, welche Weiterbildung die richtige ist? „Wer ein Projekt nach dem nächsten abarbeitet, nimmt sich die Möglichkeit, innezuhalten und sich immer wieder zu hinterfragen: Wo stehe ich jetzt? Wie geht es mir in meiner Lage? Wovon träume ich in Zukunft, und wie gelange ich dorthin?“, sagt Unternehmensberaterin

Vivi Dimitriadou und führt aus: „Phasen der Reflexion sind notwendig, um sich zu positionieren und weiterzuentwickeln.“

Gleichzeitig sollte man bei aller Planung und Vorausschau aber stets auch offen für Neues bleiben. „Wer

genau weiß, was er möchte, wird seinen Weg stringent verfolgen – und dagegen ist nichts einzuwenden“, so Dimitriadou. „Aber wenn man zum Beispiel mich 2006 gefragt hätte, wo ich 2018 stehe, hätte ich niemals richtig gelegen. Erst durch meine verschiedenen Fort- und Weiterbil-



dungen habe ich mich im Lauf der Zeit dorthin entwickelt. Diese Flexibilität war für mich der Erfolgsfaktor.“

### Learning on the Job

Doch auch ohne externe Weiterbildung brauche ich keine Angst vor Stillstand oder Langeweile zu haben. Lebenslanges Lernen geschieht ständig im Job – oft, ohne dass man's merkt. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit, sich ändernden Rahmenbedingungen, wo Jobwechsel und neue Berufsbilder normal geworden sind, haben wir uns immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Veränderte Arbeitsmethoden, Software-Programme, Projekte oder Partner schaffen im Handumdrehen neue Arbeitsumfelder, an die man sich schnell gewöhnt.

Lebenslanges Lernen ist also keine Entscheidung, sondern mit dem Berufseinstieg vorprogrammiert. Gegen berufliche Veränderungen – ob Jobwechsel oder veränderte Arbeitsbedingungen – sollte ich mich nicht wehren. Vielmehr kann ich diese Chancen nutzen, um mich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln. Dabei können externe Angebote genauso nützlich sein wie informelles Lernen „on the Job“ oder Veränderungen, denen ich mich durch die Aneignung neuer Kompetenzen anpasse. ●

**WER SICH STETIG  
WEITERBILDET, ERHÖHT DIE  
EIGENE ZUFRIEDENHEIT,  
SEINEN MARKTWERT –  
UND DAMIT DIE CHANCEN  
AUF MEHR GEHALT.**

# NEUES LERNEN – EIN LEBEN LANG

## INTERVIEW

### MIT EINEM WEITERBILDUNGSEXPERTEN

*Ob YouTube-Tutorial oder mehrtägiger Workshop: Wer beruflich dauerhaft erfolgreich sein will, kann auf Lebenslanges Lernen nicht verzichten, sagt Mirco Fretter, Präsident des Forum DistancE-Learning, eines Fachverbands, der mediengestütztes Lernen unterstützt. Die Möglichkeiten zur Weiterbildung scheinen grenzenlos – im Netz stößt man auf vielfältige kostenlose Angebote wie Nutzerforen, Broschüren oder Online-Videos. Dem selbst organisierten Lernen steht also nichts im Weg. Wird der Bedarf an Weiterbildung immer umfassender, kommen professionelle Trainings ins Spiel, die vom Unternehmen gezahlt oder gefördert werden. Und auf die Ausbildung folgt die Weiterbildung.*

#### Warum ist Lebenslanges Lernen heute so wichtig?

Man kann sich nie früh genug mit diesem Gedanken beschäftigen. Wir erleben eine extrem rasch fortschreitende Digitalisierung, und fast niemand wird mehr 30 Jahre lang auf seinem ursprünglichen Posten verbleiben. Dadurch erscheint weniger eine allumfassende Grundausbildung

notwendig als vielmehr eine Basisqualifikation mit passgenauen Weiterbildungen.

#### Welche Themen sind besonders gefragt?

Grundsätzlich hoch im Kurs stehen Bildungsmaßnahmen, die im weitesten Sinne unter die Begriffe „Selbstfindung“ und „Selbstoptimierung“ fallen und deren Ziel es ist, das eigene Handeln besser zu verstehen: Wer bin ich, was sind meine Werte, und wie kann ich meinen Alltag bewältigen? Das geht vom Achtsamkeitstraining bis hin zum Erwerb von Beratungskompetenzen. Von Arbeitnehmerseite aus gewinnen die Themen „Learning on the Job“ und „Snack-Wissen“ an Bedeutung.



**Mirco Fretter**, 1972 geboren, studierte Sportwissenschaften und erschloss sich währenddessen als Arbeitsgebiet die Erwachsenenbildung. Bis 2010 war er Geschäftsführer an der Düsseldorfer IST-Hochschule für Management, die branchenspezifische Fernstudiengänge anbietet. Anschließend gründete er mit dem „Bildungssupport“ ein eigenes Beratungsunternehmen in Köln.

#### Wie sehen solche Weiterbildungen aus?

In der Produktion werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf neue Robotersysteme geschult, im Büro auf neue Software-Varianten. Außerdem gibt es E-Learning-Projekte im Rahmen von digitalen Bildungsprozessen. Hier können über die Google-Datenbrille Schulungsvideos eingespielt werden, anhand derer sich etwa Handgriffe bei Reparaturen einstudieren lassen. Der Vorteil des Fernunterrichts mit elektronischen Medien ist natürlich, dass er, parallel zum Job, unabhängig von Zeit und Ort weiterqualifiziert. So können auch der Arbeitsweg – gerade bei Pendlern – oder die Betriebsreise zu wertvoller Zeit für die Weiterbildung werden.





**Wundert sich der Chef oder die Chefin nicht, wenn ich schon in meiner Anfangszeit nach einer Weiterbildung frage?**

Nein, ganz im Gegenteil. Ein guter Arbeitgeber erwartet, dass die Mitarbeiter von sich aus motiviert solche Themen recherchieren und ansprechen. Man muss sich vergegenwärtigen, dass wir heute in Deutschland die Situation erleben, über hoch qualifizierte Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zu verfügen, die sich ihr berufliches Umfeld in aller Regel aussuchen können. Und dieser Trend wird sich künftig verstärken – dahingehend, dass für die gängigen Berufe nicht mehr genügend Angestellte zur Verfügung stehen werden. Das heißt: Der Arbeitgeber wird großes Interesse daran haben, seine Mitarbeiter zu fördern. Und durch die erhöhte Zufriedenheit zu halten. Die Investition in Weiterbildung spart also im Endeffekt auch Personalkosten.

**Wie bringe ich den Vorgesetzten meine Wünsche nahe?**

Viele Unternehmen führen im Rahmen der Personalentwicklung regelmäßig Gespräch-

che mit den Mitarbeitern. Ein solcher Anlass wäre sicherlich ein guter Zeitpunkt für einen eigenen Vorschlag. Außerdem empfiehlt es sich, dem Arbeitgeber vor Augen zu führen, dass auch er von der Situation profitiert. Fortbildungen stellen keine Sonderwünsche dar. Sie spiegeln das Bestreben wider, gemeinsam erfolgreich zu sein.

**Woran erkenne ich seriöse Angebote?**

Lehrangebote, die der beruflichen Weiterbildung dienen, benötigen in Deutschland eine Zulassung – was durchaus als Qualitätssiegel zu verstehen ist. Außerdem gibt es immer mehr Portale, auf denen Teilnehmende ihren Lehrgang bewerten. Das ist neben der staatlichen Zulassung

sicherlich ein weiterer wichtiger Indikator für das, was einen erwartet.

**Warum heißt es eigentlich „Lebenslanges Lernen“?**

Man könnte meinen, das Lernen beginne in der Schule und höre spätestens nach dem Ausscheiden in die Rente auf. Tatsächlich ist Weiterbildung auch für Menschen, die sich mit 70 oder 80 Jahren für eine ehrenamtliche Tätigkeit fortbilden möchten, von großer Bedeutung. Ihnen stiften die Fortbildungen neuen Lebenssinn. Wir als Verband setzen uns dafür ein, dass das weiterhin möglich ist, und vergeben zum Beispiel den „Studienpreis DistancE-Learning“ in der Kategorie „Lebenslanges Lernen“. ●

## EINE INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Lebenslanges Lernen kann zur besten Absicherung gegen Arbeitslosigkeit werden.

**42%** aller deutschen Jobs sind einer Studie des Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung in Mannheim zufolge durch die Automatisierung bedroht – damit sind rund 16 Millionen Arbeitnehmer\*innen davon betroffen.

**65%** der jetzt geborenen Kinder werden laut einer Kienbaum-Studie im Jahr 2035 in Berufen arbeiten, die es heute noch gar nicht gibt. Weiterbildung und Weiterqualifikation erhöhen die Chancen, die Herausforderungen eines veränderten Arbeitsmarkts zu bewältigen.



# REFLEKTIERE DICH!

## WIE SELBSTREFLEXION

## DIE KARRIERE VORANBRINGT

### SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG

„Was habe ich bisher erreicht?“, „Wo liegen meine Stärken?“, „Passen meine Aufgaben noch zu meinen Wünschen und Talenten?“ Wer seine Fähigkeiten analysiert, reflektiert intensiv die eigene Biografie. „Das kann dabei helfen, eigene Stärken zu würdigen und zu erkennen, wo Entwicklungsbedarf besteht“, sagt die Frankfurter Unternehmensberaterin Aila Kruska. Freund\*innen oder Kolleg\*innen können das Selbstzeugnis bestätigen oder ergänzen. So lässt sich prüfen, ob Selbst- und Fremdwahrnehmung zusammenpassen und mit den Anforderungen im Beruf übereinstimmen.

### VON AUSSEN NACH INNEN

Unser Alltag besteht zum großen Teil aus Interaktion mit anderen. Das eigene Handeln orientiert sich dabei an dem psychosozialen Rahmen, den etwa das Team, die Erwartungen der Vorgesetzten oder eigene Ansprüche ausmachen. Ich begeben mich also zwangsläufig in eine bestimmte Rolle, in der ich diesen Außeneinflüssen gerecht werde, und laufe Gefahr, mich selbst zu selten zu hinterfragen.

### ZUKUNFT ERFORSCHEN

Bei der Selbstreflexion geht es um eine Bestandsaufnahme in der Gegenwart. Ebenso gehört dazu der Blick in die Zukunft. Dabei helfen oft einfache Überlegungen, sagt Coach Vivi Dimitriadou: „Was würde ich gern ändern?“ Oder: „Wenn ich mir eine Stelle selbst aussuchen könnte – wie würde sie konkret aussehen?“ Ich kann meine Ergebnisse festhalten und die Selbstreflexion in regelmäßigen Abständen wiederholen. Die Antworten dienen als Wegweiser und können Aufschluss darüber geben, ob der eingeschlagene Weg in die gewünschte Richtung führt.



### FRAGENKATALOG:

- Bin ich glücklich?
- Was macht mich glücklich?
- Was will ich in meinem Leben erreichen?
- Erreiche ich diese Ziele mit meinem Job?
- Was könnte mich daran hindern?
- Wie würde mein Traumjob konkret aussehen?
- Was sind meine Stärken, und kommen sie im Job zur Geltung?
- Was würde ich an meinem Job ändern?
- Kann ich mehr?
- Habe ich mehr verdient?
- Würde ich etwas anders machen, wenn ich noch mal von vorn beginne?
- Geht es mir besser als vor einem Jahr?

# ANGSTFREIE ZUKUNFT

## WEG MIT DEN NEGATIVEN GEDANKEN!

**Zukunftsängste** sind unter Hochschulabsolvent\*innen und Berufsanfänger\*innen nicht selten. Ein Viertel der Studierenden steht unter starkem Stress und fühlt sich erschöpft. Vor allem weibliche Studierende sind betroffen, wie die aktuelle Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland“ zeigt, die die TK in Kooperation mit dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) und der Freien Universität Berlin durchführte. Jede sechste Studentin gab an, unter Symptomen einer generalisierten Angststörung zu leiden.

### Vielfältige Ursachen

Neben einem hohen Anspruch an sich selbst oder generellen Versagensängsten spielen häufig auch Konkurrenzdruck und die Angst vor falschen Entscheidungen eine Rolle.

„Viele befürchten, ihre selbst gesteckten Ziele nicht zu erreichen“, sagt Karrierecoach Jürgen Hesse. Die größte Angst bestehe darin, auf dem Karriereweg falsche Entscheidungen zu treffen und sich so den Weg in die Zukunft zu verbauen. Die Vielfalt der Möglichkeiten zur beruflichen Entfaltung bringt auch Überforderung mit sich. Manch eine\*r fühlt sich durchs Studium nicht ausreichend auf die berufliche Praxis vorbereitet.

### Gestalten gegen die Angst

Die eigene Selbstwirksamkeitserwartung und soziale Unterstützung sind wichtige Ressourcen im Umgang mit Ängsten. Laut Studie haben männliche Studierende eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung, weibliche Studierende fühlen sich häufiger durch

Mitstudierende unterstützt. „Auf beides lässt sich Einfluss nehmen – etwa durch Vernetzung mit Kommiliton\*innen und indem man sich realistische Ziele setzt“, sagt Sabine König, Psychologin bei der TK. „Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind überzeugt, schwierige Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können“, so die Autor\*innen der Studie. Auch das aktive Gestalten des eigenen Lebens- und Arbeitsumfelds kann helfen. Und der fachliche Austausch mit Vorgesetzten oder das Mitwirken an Projekten können sich positiv auswirken. Hesse rät zu mehr Gelassenheit. Man müsse den Schritt ins Berufsleben nicht mit totem Ernst vornehmen. „Wer das Ganze spielerisch angeht, nimmt viel Druck von den eigenen Schultern – Optimismus hilft!“, so Hesse.

# 95%

aller Absolvent\*innen finden einer Studie der Hochschul-Informations-System eG (HIS) zufolge innerhalb von fünf Jahren einen festen Job.

### DIE ANGST IN ZAHLEN

41%



...haben  
Zukunftsängste

39%



...empfinden hohen  
Leistungsdruck

17,4%



...leiden unter  
einer generalisierten  
Angststörung

### WAS MACHT GUTE ARBEIT AUS?

42%

2

„Gute Work-  
Life-Balance“

56%

1

„Arbeitsplatz-  
sicherheit“

41%

3

„Ein hohes  
Einkommen“

Quellen: Studie „Junge Deutsche“, Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“ von TK, DZHW und FU Berlin

# MENTALE STÄRKE

## HILFE FINDEN IN DER KRISE

Karriere-Expert\*innen wissen, dass es nicht immer nur aufwärts geht. Jedes Berufsleben ist auch von Phasen geprägt, in denen Ernüchterung oder Selbstzweifel vorherrschen oder „die Chemie“ unter den Kolleg\*innen nicht stimmt. Wir stellen drei typische Problemfelder vor und zeigen, wie du darauf reagieren kannst.

## WAS, WENN ...

### ... DU MIT DEM TEAM ODER EINZELNEN PERSONEN IM TEAM NICHT KLARKOMMST?

**Sachlich und fair bleiben.** Man muss nicht mit allen gut Freund sein. Sollte es allerdings zu Mobbing und Intrigen kommen, unbedingt Unterstützung suchen, entweder bei Vertrauenspersonen oder Mentor\*innen in der Firma. Auch externe Mediator\*innen können bei besonders harten Fällen zurate gezogen werden. Letzter Ausweg aus Eigenschutz: um Versetzung bitten oder sich woanders bewerben.

### ... DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DEINE LEISTUNG NICHT WAHRGENOMMEN WIRD UND DU DICH NICHT WEITER-ENTWICKELN KANNST?

**Negative Emotionen** behindern ungemein. Oft hilft es schon, seine Enttäuschung zu artikulieren. Dabei unbedingt sachlich bleiben. „Ich-Botschaften“ zeigen anderen, wie es in deinem Innern aussieht, sollten aber nicht anklagend daherkommen. Wer sich unterfordert fühlt, sollte sich wiederum eigeninitiativ zeigen und versuchen, neue Aufgaben zu übernehmen.

### ... DIE WORK-LIFE-BALANCE NICHT STIMMT, DU IMMER ÜBERSTUNDEN MACHST UND DIE FREIZEIT ZU KURZ KOMMT?

Um langfristig ein **Burn-out** zu vermeiden, sind unter anderem zwei Dinge wichtig: das Delegieren von Arbeit sowie Abgrenzung. Manchmal braucht man einfach eine telefonfreie Phase oder einen Raum für sich, um hoch konzentriert zu arbeiten. Also unbedingt lernen, die eigenen Bedürfnisse teamgerecht zu artikulieren.

#### VORBEUGEN IST WICHTIG

##### Zum Beispiel so:

In Momenten von Unsicherheit kann ein Mental Coach weiterhelfen. Eine Studie der Stiftung Warentest liefert Tipps für gute Personal Trainer ([bit.ly/2weCcQW](https://bit.ly/2weCcQW)). Rat kann man sich – preisgünstiger, manchmal sogar besser – auch im Freundes- und Familienkreis holen.

**Feedback-Gespräche** suchen, Kritik nicht persönlich nehmen, sachlich nachfragen: „Was könnte ich aus Ihrer Sicht noch besser machen?“ Oft verfeinert die Fremdwahrnehmung das eigene Bild.

**Networking** – wer viele Kontakte besitzt, vermeidet in Krisenzeiten ein Gefühl der Isolation und kann sich leichter Rat holen.

**Betriebssport-Angebote nutzen:** So lernst du Kolleg\*innen in einem anderen Kontext besser kennen und tust etwas für deine Fitness.

## DREI APPS FÜR ACHTSAME AUSZEITEN

### 7 MINUTEN STILLE



Sieben mal sieben Minuten Meditation sieht der Einsteiger\*innenkurs der deutschsprachigen App „7Mind“ vor. In einer Woche lernt man die Grundlagen der Meditation. Wer thematisch fokussiert – etwa zu Kreativität oder Gelassenheit – meditieren möchte, kann die App kostenpflichtig nutzen.

Verfügbar bei iTunes und im Google Play Store, Monatsabo 11,99 Euro, Jahresabo 4,99 Euro/Monat oder einmalig 149,99 Euro für lebenslange Nutzung [7mind.de](https://7mind.de)

### ENTSPANNT AUF ZURUF



Achtsamkeitstrainings, Meditationen und Entspannungsübungen – mit der „TK Smart Relax“-App können Nutzer\*innen jederzeit daheim entspannen. Die kostenfreie App ist für Alexa und den Google Assistant verfügbar.

Wie der Skill genau funktioniert, sehen Sie unter: [tk.de](https://tk.de), Suchbegriff: 2009254

### FREIRAUM IM KOPF



Der ehemalige buddhistische Mönch Andy Puddicombe gründete die englischsprachige Meditations-App „Headspace“. Zehn mal zehn Minuten Meditation umfasst der Einsteiger\*innenkurs. Thematisch sortierte Meditationen und Achtsamkeits-Übungen gibt es in der kostenpflichtigen Variante.

Verfügbar bei iTunes und im Google Play Store, Monatsabo 9,99 Euro, Jahresabo 5,00 Euro/Monat oder einmalig 299,99 Euro für die lebenslange Nutzung [headspace.com](https://headspace.com)

## BUCH-TIPPS

### MACH, WAS DU KANNST



Viele Menschen entscheiden sich für Berufe, für die sie eigentlich keine Begabung haben. Warum eigene Interessen bei der Berufsfindung nicht die einzige Rolle spielen sollten, schildert der Psychologe Aljoscha Neubauer. Über Selbsttests können die Leser\*innen online ihre Potenziale herausfinden.

Von Aljoscha Neubauer, DVA Deutsche Verlags-Anstalt, 272 Seiten, 20 Euro

### STELL DIR VOR, DU WACHST AUF



Eine berufliche Auszeit brachte den Rapper Curse alias Michael Kurth auf neue Wege. Wie Meditation und Achtsamkeit zum Wohlbefinden beitragen können, beschreibt Curse in seinem Buch und gibt Impulse für mehr Klarheit im eigenen Leben.

Von Michael Curse Kurth, Rowohlt, 224 Seiten, 14,99 Euro oder – als E-Book – 9,99 Euro

### STRESS, LASS NACH!



In den Wald schreien, kurzfristig verreisen oder eine Runde durch den Park joggen – Strategien zur Stressbewältigung sind so vielfältig und individuell wie der gestresste Mensch selbst. Welche Ursachen Stress hat, wie man ihn erkennt und wie man am besten mit ihm umgeht, zeigt die umfangreiche TK-Broschüre „Stress – Belastungen besser bewältigen“ auf.

Zum Download: [tk.de](https://tk.de), Suchbegriff: 2013462

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg – in Kooperation mit dem ZEIT Verlag **Fachliche Beratung:** Dr. Brigitte Steinke, Sabine König **Umsetzung:** TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags, Buceriusstraße, Ecke Speersort 1, 20095 Hamburg **Geschäftsführung:** Jan Hawerkamp, Dr. Mark Schiffhauer **Projektleitung:** Emanuel Bussemas **Konzept:** Cornelia Heim **Redaktion:** Esther Sambale (Ltg.), Luca Pot d'Or (Ltg.), Cornelia Heim, Carola Hoffmeister, Ursula Barth-Modreker, Nina Heitele **Art Direction:** Karin Mantel **Grafik:** Lena Oehmsen **Bildredaktion:** Katrin Dugaro Carrena **Schlussredaktion:** Frauke Franckenstein **Illustrationen:** Jens Cornils **Herstellung:** Dirk Woschei **Druck:** Neef + Stumme GmbH & Co. KG, Schillerstraße 2, 29378 Wittingen

# Wenn Alexa zum Relaxer wird.

Mit **TK Smart Relax**, dem Alexa Skill für unsere Versicherten.

**Fortschritt leben. Die Techniker**

[dietechniker.de](https://dietechniker.de)

**TK**  
Die  
Techniker