

Internet



Mit exzellenten Karriereperspektiven wirbt die Deutsche Verkaufsleiterschule. www.fr-online.de/karriere

Arbeiten im Vertrieb



Obwohl immer mehr Chefs Frauen sind, ist das Topmanagement noch eine Männerdomäne. www.fr-online.de/karriere

Schwerer Aufstieg

Die nächsten Themen



Die Freiburger Stahlhandel GmbH lehrt ihre Azubis neben Fachlichem auch Verhaltensregeln. **FR-Karriere am 13. Januar**

Gut erzogen



Der Pharmakonzern Sanofi-Aventis bildet Naturwissenschaftler und Ingenieure zu Betriebsassistenten aus. **FR-Karriere am 20. Januar**

Qualifiziert



Den richtigen Job oder den richtigen Bewerber – beides finden Sie bei der FR auch online. www.fr-online.de/stellenmarkt

Hier geht's weiter!

Wenn das Hirn Alarm schlägt

Serie „MainCoaching“: Woher kommt die Aufregung?

VON STEFANIE BATHE

Businesscoach Stefanie Bathe informiert über Coaching-Themen und beantwortet individuelle Leserfragen rund um die persönliche Weiterentwicklung.

FRANKFURT A. M. · Herr S. aus W. fragt: „Trotz guter Vorbereitung werde ich bei Vorträgen immer fürchterlich aufgeregt, sobald sich der Raum mit den Zuhörern füllt. Warum ist das so? Was kann ich dagegen tun?“

Diese und ähnliche Fragen sind ein häufiges Thema im Coaching. Warum stehen wir uns manchmal selbst im Weg und blockieren uns dann? Wir wissen, dass wir etwas können und behindern uns durch unsere Aufregung. Ein anderes Beispiel: Wenn ein

DIE AUTORIN

MainCoach - Stefanie Bathe unterstützt im praxisnahen Coaching die Klienten in ihrer individuellen Zielerreichung: für Zufriedenheit sowie persönlichen und beruflichen Erfolg. Durch kontinuierliche Aus- und Fortbildung seit 1998 kombiniert Stefanie Bathe klassische und innovative Coachingtechniken sowie therapeutische Interventionen mit ihrer eigenen, jahrelangen Business- und Führungserfahrung. Mehr Infos und kostenlose Downloads: www.maincoach.de



BILD: VOLKER BANNERT

Kollege eine kritische Bemerkung macht, fühlen wir uns angegriffen und reagieren über. Mit Abstand betrachtet, verstehen wir unser Verhalten dann selbst nicht - aber in der Situation selbst „können wir nicht anders“.

In der heutigen Folge möchte ich erklären, was bei uns im Gehirn passiert, wenn wir uns in einer Selbstblockade bewegen - in der nächsten Folge nenne ich dann Möglichkeiten zur Auflösung.

Eine Anmerkung vorab an alle Hirnforscher und Kollegen: Bitte sehen Sie mir nach, dass es sich bei den nachfolgenden Zeilen nur um eine kurze und frühstückstaugliche Erläuterung der ablaufenden Prozesse handelt. Für Interessierte gleich ein Hinweis: Mehr zum Thema finden Sie in „Endlich frei von Stress - Innere Blockaden lösen mit ROMPC®“ von Thomas Weil (Ariston Verlag).

Über die Sinnesorgane erreichen alle eingehenden Informationen unser Gehirn. An der Pforte des limbischen Systems, dem Ort der emotionalen Intelligenz, steht der Thalamus. Er filtert Wichtiges von Unwichtigem. Dabei werden alle eingehenden Informationen zu einer Art Gesamtbild synchronisiert. Erst durch dieses Synchronisieren können die Informationen dann von einem mandelkerngroßen Organ namens Amygdala ausgewertet werden. Amygdala reagiert wie ein Feuermelder und unterscheidet nur „Freund oder Feind“. Bei Gefahr wird die Ausschüttung von Stress-Hormonen angestoßen; Herzfrequenz und Atmung werden angepasst. Diese Reaktion war in der Steinzeit, als wir im Fellröckchen vor unserer Höhle hockten, sinnvoll. Bei Gefahr (= Stress) mussten wir unmittelbar mit Flucht, Angriff oder Tot-Stellen reagieren.



BILD: DDP

Gut vorbereitet und dennoch aufgeregt? Das geht vielen so.

Die Prozesse werden vom limbischen System so schnell ausgelöst, dass unser „denkendes“ Hirn (Neo-Kortex) nur schwer nachkommt, die Situation (Präsentation, Kritik des Kollegen) kognitiv zu bewerten und angemessene Maßnahmen einzuleiten. Amygdala sorgt im Alarmzustand also dafür, dass wir stresserfüllt in innerer Anspannung bleiben. Und jetzt kommt die Krux: Dies passiert unabhängig davon, ob die Gefahr realistisch oder unrealistisch ist. Anders als unser Neo-Kortex kann Amygdala nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden. Der sich füllende Raum, ein Reizwort und ähnliches genügen: Amygdala schlägt Alarm. Stressmuster werden aktiviert, auch wenn sie in der aktuellen Situation nicht zielführend sind.

Nach Amygdala gelangt der Datenstrom zum Hippocampus. Dieser ist unter ande-

rem dafür verantwortlich, das Datenmaterial in unserem Langzeitgedächtnis abzulegen und uns Informationen, die wir brauchen, jederzeit wieder zugänglich zu machen. Zu großer Stress beeinträchtigt die Funktion des Hippocampus nachhaltig: Wir sind blockiert. Neurobiologisch kann man diese Blockade als ein Datentransport-Problem zwischen Amygdala und Hippocampus beschreiben. Wie Sie diese Blockaden lösen können, erfahren Sie in der nächsten MainCoaching-Folge.

Viele Grüße und einen guten Start ins Neue Jahr wünscht MainCoach - Stefanie Bathe

HABEN SIE FRAGEN rund um das Thema Coaching? Mailen Sie mir Ihr persönliches Anliegen: FR-karriere@maincoach.de Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Warum Flugbegleiter keine kleinen Leute sind

Nur wenn es die Tätigkeit erfordert, darf der Chef Anforderungen an die Konstitution stellen

VON SIMONE BURKARD

Herr Norbert K. ist stark übergewichtig. Sein Arbeitgeber hat ihm nahe gelegt, abzunehmen, sonst würde seine derzeit befristete Stelle (Elternzeitvertretung) nicht verlängert. Seine Frage: „Ist dies rechtens?“

FRANKFURT A. M. · Die Frage enthält zwei Teilfragen: Wann darf der Arbeitgeber eine Stelle befristet? Darf der Arbeitgeber die Weiterbeschäftigung davon abhängig machen, dass der Arbeitnehmer abnimmt? Nach dem Teilzeitbefristungsgesetz (TzBfG) dürfen Arbeitsverhältnisse grundsätzlich auf zweierlei Art befristet werden: ohne sachlichen Grund bis zu zwei Jahren, wenn vorher kein Arbeitsverhältnis mit dem Arbeitnehmer bestanden hat oder mit sachlichem Grund, zum Beispiel aufgrund eines vorübergehenden Arbeitsbedarfs oder wegen Elternzeitvertretung.

Der Arbeitgeber kann einen mit sachlichem Grund befristeten Arbeitsvertrag nach dem TzBfG nur verlängern, wenn weiterhin ein Befristungsgrund vorliegt.

Einen gesetzlichen Anspruch auf die Verlängerung des Arbeitsvertrages oder auf einen unbefristeten Arbeitsvertrag hat der Arbeitnehmer grundsätzlich nicht. Das Gesetz verlangt aber, dass der Arbeitgeber befristet beschäftigte Arbeitnehmer über entsprechende unbefristete Arbeitsplätze informiert. Ob das befristete Arbeitsverhältnis im Fall von Herrn K. verlängert wird, hängt somit zunächst davon ab, ob sein Arbeitgeber eine weitere befristete oder unbefristete Stelle zu besetzen hat.

Entschädigung möglich

Der Arbeitgeber legt fest, welche Qualifikationen und Eigenschaften ein Mitarbeiter haben muss. Körperliche Eigenschaften wie das Ge-



BILD: PRIVAT

Rechtsanwältin **Simone Burkard** gibt Tipps zum Arbeitsrecht.

wicht dürfen nur dann maßgeblich sein, soweit die ausübende Tätigkeit dies erfordert. So wird von Flugbegleitern und Flugbegleiterinnen eine bestimmte Körpergröße verlangt, da zu deren Aufgaben das Bedienen der Gepäckklappen im Flugzeug gehört.

Ein Bewerber, der diese Einstellungs voraussetzung nicht erfüllt, kann folglich abgelehnt werden, ohne dass dies eine Benachteiligung nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) darstellt.

Der Arbeitgeber von Herrn K. kann die Verlängerung des Arbeitsvertrages, sofern er eine vakante Stelle zu besetzen hat und Herr K. alle sonstigen Einstellungs voraussetzungen erfüllt, aber nur dann ablehnen, wenn Herr K. wegen seines Körpergewichts die vorgesehene Tätigkeit nicht ausüben kann. Ob dann eine Ablehnung unter Hinweis auf Übergewicht eine Benachteiligung nach dem AGG zu prüfen. Eine Benachteiligung nach dem AGG führt allerdings nicht dazu, dass der Bewerber einen Anspruch darauf hat, eingestellt zu werden; er kann jedoch Schadenersatz und Entschädigung verlangen.

ARBEITSRECHT

Alle 14 Tage befasst sich die FR-Karriere mit einem arbeitsrechtlichen Thema. Haben Sie Anregungen? Dann mailen Sie an fr-karriere@fr-aktuell.de Wir leiten Ihre Themenvorschläge an die Rechtsanwältin aus unserem Autorenpool weiter. Eine Auswahl finden Sie dann im Blatt wieder.

Nur ein paar Rohre verlöten reicht nicht mehr

Angehende Anlagenmechaniker für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik bereiten sich auf einen vielseitigen Beruf vor

Spezialisierungen, Weiterbildungen, Meistertitel oder Betriebsübernahme: Nach Abschluss ihrer Ausbildung stehen angehenden Anlagenmechanikern für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik viele Möglichkeiten offen.

FRANKFURT · 33614 Auszubildende erlernen derzeit den Beruf, der 2003 die Ausbildungsgänge zum Gas- und Wasserinstallateur sowie zum Heizungsbauer abgelöst hat. Längst ist es nicht mehr damit getan, ein paar Rohre zu verlöten. Moderne Elektronik, wie sie heute an jeder Steuerung einer neuen Heizungsanlage vorhanden ist, stellt hohe Anforderungen. „Der Ausbildungsplan umfasst insgesamt 240 Stunden Elektronik. Formale Voraussetzung ist deshalb mindestens ein qualifizierter Hauptschulabschluss“, sagt Friedrich Göbel, beim Zentralverband Sanitär, Heizung Klima- und Gebäudetechnik (ZVSHK) für Berufsausbildung zuständig. Häufig müssen zusammen mit dem Kunden individuelle Lösungen erarbeitet werden, damit zu jeder Jahreszeit die Temperatur stimmt. Besondere Sorgfalt verlangt die Installation von Gasgeräten

und Gasleitungen; bei der Versorgung mit Trinkwasser müssen hygienische Vorschriften beachtet werden.



BILD: NP

Außer technischem Verständnis und handwerklichem Talent ist der Umgang mit Menschen gefragt: „Neben dem Gespräch mit dem Kunden kommen auch neue Aufgaben hinzu, wie etwa die Beratung zur energetischen Sanierung“, so Göbel. Wichtig sind auch Kreativität und ganzheitliches Denken. Die dreieinhalbjährige Ausbildung sei deshalb insbesondere auch für weibliche Azubis interessant.

Beruf mit vielen Optionen

Nach der Ausbildung besteht die Möglichkeit, sich zur Solarfachkraft sowie zum Techniker, Meister oder Diplomingenieur für Versorgungstechnik weiterzubilden. Auch die Chancen auf Übernahme eines Betriebes stehen nicht schlecht, sucht doch so mancher Meister einen Nachfolger für seine meist inhabergeführte Firma. Wie die aktuelle Frühjahrsumfrage des Zentralverbandes er-

gab, blicken Deutschlands Installateure und Heizungsbauer optimistisch in die Zukunft. Die Aussichten auf gefüllte Auftragsbücher begründen die Handwerker mit den staatlich geförderten Programmen zur Wohnraummodernisierung und Heizungsanierung. „Selbst die zu Jahresbeginn 2007 drohende Mehrwertsteuererhöhung wird nach unserer Einschätzung Haus- und Wohnungsbesitzer nicht davon abhalten, in Beratungs- und Sanierungsleistungen des Handwerks weiter zu investieren. Dafür sind die Förderanreize zu attraktiv“, sagt Michael von Bock und Polach, Hauptgeschäftsführer des ZVSHK. NP

INFOS ZUR AUSBILDUNG

Um die Bandbreite der Ausbildung zum Anlagenmechanikern für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik zu zeigen, hat der Berufsverband ZVSHK einen Nachwuchs-Werbefilm mit dem Titel produziert: „Nimm Deine Zukunft in die Hand“. Lehrer weiterführender Schulen können ein kostenloses Ansichtsexem-

plar auf DVD bestellen. Außerdem kann der Film im Internet angeschaut werden, und zwar unter www.DeineAusbildung.de, Rubrik „Publikationen“. Informationen zur Berufsausbildung gibt es außerdem bei der örtlichen Innung Sanitär, Heizung, Klima- und Gebäudetechnik sowie bei jedem Meisterbetrieb. NP

ZEIT IM GRIFF

Bloß kein Stress

Die Anforderungen der Unternehmen an die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter sind in den vergangenen Jahren konstant angestiegen. Rund 1,9 Milliarden Überstunden fallen jährlich in Deutschland an. Bei Umfragen gibt jeder Dritte

Helga Ideler ist Coach für Soft-Skills, Zeit-, Selbst- und Stressmanagement sowie Personalfachfrau.



BILD: PRIVAT

an, dass er unter Zeitnot leide. Zeitnot ist nur eine Ursache für täglichen Stress am Arbeitsplatz. Oftmals ist es die mangelnde Organisation der Arbeit, die für zusätzliche Anspannung sorgt.

Die Angestellte Kerstin B. stellte sich permanent die Frage, ob sie an alles gedacht hat. Nach Büroschluss konnte sie nicht abschalten. Ihre Gedanken kreisten weiter um die Aufgaben, die am nächsten Tag anstanden. Seit sie alle Aufgaben sofort auf einer To-do-Liste notiert, ist sie viel entspannter und weiß, wann sie was zu erledigen hat. Stress lässt sich manchmal schon durch kleine Änderungen oder den veränderten Umgang damit reduzieren. Mildern Sie Ihren Stress durch Ursachenforschung und ändern Sie Ihr Verhalten. So könnte ihr individuelles Anti-Stress-Programm aussehen:

1. Was genau bereitet die Schwierigkeiten?

Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren, wichtige Dinge vergesse ich.

2. Worin könnte die Ursache liegen?

Zu wenig Schlaf, schlechter Schlaf, zu wenige Pausen.

3. Wie lautet mein Ziel?

Die Konzentration verbessern und Aufgaben termingerecht erledigen.

4. Was muss ich wann dafür tun?

Ich gehe zweimal pro Woche früh ins Bett, während der Arbeit lege ich regelmäßig kurze Entspannungsphasen ein, etwa ein Blick aus dem Fenster, tief ein- und ausatmen. Schon dreiminütige Pausen haben eine große Wirkung. Auch der Blick auf ein schönes Urlaubsfoto lässt das angenehm entspannte Gefühl von damals wieder aufleben.

5. Worauf werde ich künftig besonders achten?

Insbesondere, wenn ein anstrengender Tag ansteht, achte ich darauf, dass ich ausgeruht ins Büro gehe und ausreichend Pausen einlege.

Helga Ideler, Geschäftsführerin von Hiconsulting, beantwortet Ihre Fragen zum Selbstmanagement. Schreiben Sie an: fr-karriere@fr-aktuell.de.

Seminarangebote und weitere Infos: www.hiconsulting.de, ☎ 06103/697610.

Ausbildung

Guter Start für neue Berufe

FRANKFURT A. M. · In den vergangenen drei Jahren sind in den Berufen oder neu geordnete zweijährigen Berufen rund 10 000 neue Ausbildungsplätze geschaffen worden. Das hat jetzt eine Erhebung des Deutschen Industrie- und Handelskammertages (DIHK) ergeben. Absoluter Spitzenreiter bei den zweijährigen Berufen ist demnach der Verkäufer. Hier verzeichnen die Industrie- und Handelskammern seit der Überarbeitung des Berufsprofils im Jahr 2004 fast 5000 zusätzliche Ausbildungsplätze. Sehr erfolgreich sind auch der Fachlagerist sowie der Maschinen- und Anlagenführer. In beiden Berufen werden derzeit jeweils mehr als 1800 Jugendliche ausgebildet.

Auch die in diesem Jahr den Betrieben erstmals zur Verfügung stehende Servicefachkraft für Dialogmarketing hat gut eingeschlagen. Weit über 300 Ausbildungsplätze sind laut DIHK für einen neuen Beruf "spitze". Hier sei für die kommenden Jahre noch Steigerungspotenzial vorhanden. MS