

## Internet



Der Pharmakonzern Sanofi-Aventis bildet Naturwissenschaftler und Ingenieure zu Betriebsassistenten aus. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Qualifiziert



Die Arbeit füllt sie aus, dafür schieben sie 50-Stunden-Wochen: Studie über Manager und Selbstständige. [www.fr-online.de/karriere](http://www.fr-online.de/karriere)

Viel-Arbeiter

## Die nächsten Themen



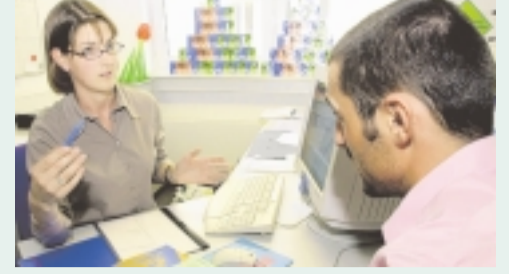
Wer neu ist beim Technik-Spezialisten Ferchau wird von einem Sozialpädagogen gecoacht. [FR-Karriere am 10. Februar](http://www.fr-online.de/karriere)

Optimale Eingliederung



Die neue Arbeitslosenversicherung gilt auch für Selbstständige. [FR-Karriere am 17. Februar](http://www.fr-online.de/karriere)

Freiwillig abgesichert



Den richtigen Job oder den richtigen Bewerber – beides finden Sie bei der FR auch online. [www.fr-online.de/stellenmarkt](http://www.fr-online.de/stellenmarkt)

Hier geht's weiter!

## Wie man dem Stress beikommt

Serie „MainCoaching“: Einfache Übungen, durch die sich geistige Blockaden lösen

VON STEFANIE BATHE

Jeden ersten Samstag im Monat informiert Businesscoach Stefanie Bathe über Coaching-Themen und beantwortet individuelle Leserfragen rund um die persönliche Weiterentwicklung.

FRANKFURT A.M. · Heute gibt's im zweiten Teil von "Wenn das Hirn Alarm schlägt" Infos zur Auflösung von Selbstblockaden. Für alle die den ersten Teil verpasst haben: Auf der Internetseite [www.maincoach.de](http://www.maincoach.de) finden Sie unter MainWissen den Text - und auch die Langversion der heutigen Folge.

Was können Sie also tun, wenn Sie sich selbst im Weg stehen, wenn Sie beispielsweise trotz guter Vortrags-Vorbereitung von einer fürchterlichen Aufregung übermannt werden, sobald sich der Raum mit Zuhörern füllt. Obwohl wir über unser denkendes Hirn (Neo-Kortex) wissen, dass wir etwas können, behindern wir uns durch unsere Aufregung. Wenn ein 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 "können wir nicht anders". Sie erinnern sich: Die Selbstblockade gleicht einem Datenstau zwischen Amygdala und Hippocampus. Beim Auflösen der Selbstblockade geht es also darum, den ins Stocken geratenen Datenverarbeitungsprozess wieder fließen zu lassen. Hierbei spielen verschiedene Entkopplungstechniken eine Rolle, von denen ich beispielgebend eine vorstellen möchte. Auch heute wieder meine Bitte um Nachsicht an Fachpersonal & Co.: frühstückstischtauglich und kurz soll's hier sein. Interessierte finden in "Endlich frei von Stress - Innere Blockaden lösen mit ROMPC®" von Thomas Weil (Ariston Verlag) mehr Hintergrundinfos sowie weitere Möglichkeiten zum Entkoppeln. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen bei dem Gedanken an stressbesetzte Situation das größte Unbehagen bereitet. Während Sie so in Kontakt zu Ihrem Stress sind, beginnen Sie mit Ihrer rechten Hand die Region Ihres Herzens unterhalb des linken Schlüsselbeins großflächig im Uhrzeigersinn zu reiben. Während Sie diese Bewegung fortsetzen, sprechen Sie dreimal den folgenden Satz (egal, ob Sie ihn glauben oder nicht - wirkt so oder so): "Ich akzeptiere mich voll und ganz, auch mit meinem Stress." Danach atmen Sie dreimal tief ein und aus. Klopfen Sie dann etwa 30 Sekunden lang mit den Fingern Ihrer rechten Hand sanft und gleichzeitig bestimmt auf Ihr Brustbein. Währenddessen lenken Sie weiterhin Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen Unbehagen bereitet. Wenn Sie mögen, murmeln Sie dabei vor sich hin: "Dieser Stress, dieser Stress, dieser Stress..."

Halten Sie dann einen Augenblick inne. Spüren Sie in sich hinein, wie sich Ihr Unbehagen verändert hat. Meist hat sich die innere Anspannung schon ein wenig gelöst und der Stress ist weniger geworden. Wenn Sie möchten, können Sie diese Sequenz wiederholen.

Soweit im Schnelldurchlauf ein Mini-Baukasten aus den ROMPC®-Methoden zum Lösen von Blockaden. Hört sich komisch an für Sie? Das kann ich gut nachvollziehen! Ich war auch erst sehr skeptisch. Das Klopfen war jenseits meines "Hokuspokus-Äquators". Überrascht war ich dann aber über die schnelle und auch tiefe Wirkweise - bei mir selbst (bin über diese Methode zum Nichtraucher geworden) und auch später dann bei zahlreichen Klienten.

Alles Gute beim Aufspüren und Auflösen Ihrer Blockaden wünscht Ihnen MainCoach - Stefanie Bathe

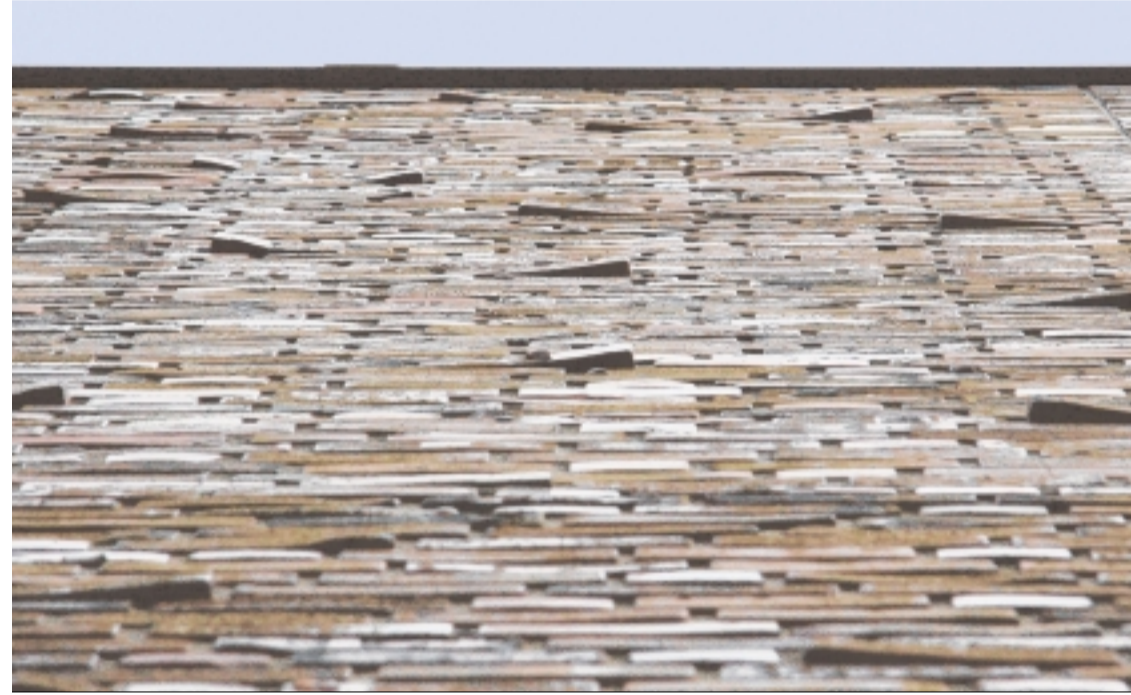


BILD: PIXELOQUELLE

Haben Sie Fragen rund um das Thema Coaching? Mailen Sie mir Ihr persönliches Anliegen: [FR-karriere@maincoach.de](mailto:FR-karriere@maincoach.de). Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Die Mauer im Kopf lässt sich einreißen. Man muss nur wissen, wie.

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



BILD: PRIVAT

wenn sie etwas für ihre Stress-Prävention tun. Und sie tragen dazu bei, die Kosten zu senken.

Nahezu in allen Berufen gibt es stressige Phasen, insbesondere, wenn Projekte mit fixen Terminen anstehen. Es geht nicht darum, besonders viel Stress auszuhalten, sondern sich eine Strategie anzueignen, mit der sich solche Zeiten gut überstehen lassen. In anstrengenden Zeiten vergessen viele Menschen, für einen Ausgleich zu sorgen und sitzen zuzulassen ohne Pause am Schreibtisch.

## Frische Luft schnappen

Bewegung ist übrigens ein probates Mittel, um Stress abzubauen. Beim Joggen, Walken Spazieren gehen oder auch bei der Gartenarbeit werden die Stresshormone im Blut abgebaut. Deshalb wirkt sich ein Spaziergang in der Mittagspause geradezu wie ein Stresskatalysator aus. Und die Sauerstoffzufuhr an der frischen Luft tut ein Übriges, damit Sie sich besser fühlen.

Das A und O jedoch sind regelmäßige Entspannungs- und Erholungsphasen. Diese sollten unbedingt mindestens einmal pro Woche als feste Termine für die Gesundheit eingeplant werden. Yoga und Meditation sind geeignete Entspannungstechniken, die sich leicht erlernen und gut in den Tagesablauf integrieren lassen. Schon zehn Minuten Meditation können ausreichen, um sich besser zu fühlen. Zen, Quigong, Thai Chi oder progressive Muskelentspannung gehören ebenfalls dazu.

## Gute Rezepte gegen Stress

Finden Sie heraus, was Ihnen gegen Stress am besten hilft und planen Sie entsprechende Zeiten in Ihren Tagesablauf ein.

- Bauen Sie täglich kurze Entspannungsphasen ein, 10 Minuten wirken Wunder.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung und nehmen Sie sich Zeit für bewusstes Essen. Achten Sie auf eine leichte vitaminreiche Kost.
- Trinken Sie viel Wasser, mindestens zwei Liter am Tag. Das hat auch einen positiven Einfluss auf die Leistung des Gehirns.
- Gönnen Sie sich nach der Arbeit eine kurze Übergangsphase, in der Sie den Tag Revue passieren lassen. Schließen Sie diese Phase mit einem Ritual ab, sagen Sie sich beispielsweise: "Wenn ich die Wohnungstür betrete fängt der Feierabend an!"

Über die Entspannung laden Sie ihre Akkus auf, schöpfen neue Energien. So sind Sie wieder in der Lage kreative Ideen und Lösungen zu entwickeln. Das Motto lautet: Raus aus dem Stress, rein in die Bewegung.

HELGA IDELER, Geschäftsführerin von Hiconconsulting, beantwortet Ihre Fragen zum Selbstmanagement. Schreiben Sie an: [fr-karriere@fr-aktuell.de](mailto:fr-karriere@fr-aktuell.de).

AM SAMSTAG, 10. MÄRZ, bietet Helga Ideler in Frankfurt ein Seminar zum Thema an: "Stress managen - leistungsstark auch in hektischen Zeiten".

Weitere Seminarangebote und Infos: [www.hiconconsulting.de](http://www.hiconconsulting.de), ☎ 06103/697610.

## 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](http://www.maincoach.de)



BILD: VOLKER BANNERT

## Starthilfe für Gründer

Die Förderung für Arbeitslose, die sich selbstständig machen wollen, wurde neu geregelt

VON GREGOR G. BARENDREGT

Mit Inkrafttreten der so genannten Hartz-Gesetze wurden Ich-AG und Überbrückungsgeld abgeschafft. Das neue Arbeitsförderungsinstrument ist der Gründungszuschuss. Dieser wird bis zu neun Monate ausbezahlt. Eine Pauschale zur sozialen Absicherung gibt es sogar bis zu 15 Monate lang.

FRANKFURT A.M. · Nur, wer Anspruch auf Ersatzleistungen für Arbeitsentgelt, etwa Arbeitslosengeld, hat oder in einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme beschäftigt ist, kann den Gründungszuschuss erhalten. Dabei ist wichtig: Die Anträge müssen unbedingt vor Aufnahme der Existenzgründung gestellt werden. Dazu zählen auch schon Vorbereitungshandlungen, wie das Verhandeln oder der Abschluss von Verträgen.

Die angestrebte selbstständige Tätigkeit muss mindestens 15 Stunden pro Woche aus-

geübt werden. Denn mit der Existenzgründung soll die Arbeitslosigkeit beendet und die Sicherung der eigenen Existenz bewerkstelligt werden.

Zuständig für die Vergabe eines Gründungszuschusses ist die Bundesagentur für Arbeit (BA). Diese wird in jedem Einzelfall



Fachanwalt Gregor G. Barendregt gibt Tipps zum Arbeitsrecht.

BILD: PRIVAT

die individuelle Befähigung zur Ausübung der angestrebten Tätigkeit überprüfen. Hier gilt es, insbesondere die nötigen kaufmännischen Fähigkeiten nachzuweisen - oder sich in einem von der BA geförderten Existenz-

gründerseminar anzueignen.

Anhand eines Businessplans, der eine dreijährige Entwicklung der geplanten Existenz aufzeigen sollte, muss unabhängig von der BA eine fach- und sachgerechte Stelle die Erfolgsaussichten prognostizieren. Solche Stellen sind die Industrie- und Handelskammern, Handwerkskammer, Berufsverbände und Rechtsanwälte. Empfehlenswert ist, sich bei diesen Stellen auch schon Anregungen für den Businessplan zu holen. Frühzeitige Information und Beratung kann auch Fehler vermeiden, die womöglich zu einer Ablehnung des Antrags auf Gründungszuschuss führen würden.

Als Zuschusshöchstbetrag bewilligt die Arbeitsagentur für einen Zeitraum von neun Monaten das zuletzt bezogene Arbeitslosengeld zuzüglich einer Pauschale in Höhe von 300 Euro die jedoch für die soziale, langfristige Absicherung zu verwenden ist. Dies ist die so genannte Förderphase eins. Der eigentliche Zuschuss kann nicht ver-

längert werden, wohl aber die 300-Euro-Pauschale (Phase zwei). Dieses Geld muss dann jedoch ausschließlich zur sozialen Absicherung, insbesondere für Krankenkasse und Arbeitslosenversicherung verwendet werden.

Auch wenn ein Scheitern der Existenzgründung keine Option sein sollte, muss man wissen, dass die Förderung auf den noch bestehenden Arbeitslosengeldanspruch angerechnet wird. Das bedeutet, dass nach Ablauf der Förderphase eins auch der Anspruch auf Arbeitslosengeld aufgebraucht sein kann. Es könnte deshalb sinnvoll sein, die neu geschaffene Möglichkeit der freiwilligen Arbeitslosenversicherung in Anspruch zu nehmen. Mehr dazu lesen Sie in 14 Tagen auf FR-Karriere.

## ARBEITSRECHT

Alle 14 Tage befasst sich die FR-Karriere-seite mit einem arbeitsrechtlichen Thema. Haben Sie Anregungen? Dann mailen Sie an [fr-karriere@fr-aktuell.de](mailto:fr-karriere@fr-aktuell.de) Wir leiten Ihre Themenvorschläge an unseren Autorenpool weiter. Eine Auswahl finden Sie dann im Blatt wieder.

## Verkaufen mit Gütesiegel

Neuer Weiterbildungsabschluss für Verkaufs- und Vertriebsleiter / Berufsverband fördert einheitliche Qualifikation

Sie sind optimistisch, einheitliche Qualitätsstandards für Verkaufs- und Vertriebsleiter etablieren zu können: die Mitglieder des Branchen-Netzwerks VQN.



BILD: BDVT

Der Berufsverband der Verkaufsförderer und Trainer (BDVT) möchte einen neuen Weiterbildungsabschluss etablieren, und zwar den des geprüften Verkaufs- oder Vertriebsleiters.

FRANKFURT A.M. · Der neue Titel darf nur von Weiterbildungsinstituten verliehen werden, die von der Fachgruppe Verkauf des BDVT geprüft und vom Verband autorisiert wur-

den. Die Funktions- und Positionsbezeichnungen Verkaufs- sowie Vertriebsleiter sind nämlich bislang nicht geschützt. "Jeder kann sich so nennen", sagt Manfred Sieg, Vorsitzender der Fachgruppe Verkauf. Entsprechend schwer falle es Unternehmen, bei Bewerbungen zu prüfen, "ob die Kandidaten über die erforderliche Qualifikation verfügen", erläutert Ursula Widmann-Rapp, stellvertretende Vorsitzende der Fachgruppe. Un-

sicher seien viele Firmen auch beim Entwickeln von Qualifizierungskonzepten für ihre künftigen Verkaufs- und Vertriebsleiter.

Deshalb formulierte der BDVT im Jahr 2005 ein Berufsbild. Der neue Weiterbildungsabschluss ist nach Ansicht von BDVT-Präsident Holger Petersen "der nächsten logische Schritt". Erstmals gibt es Kriterien, die Ausbildungen erfüllen müssen, damit sie dem Berufsbild entsprechen.

Durch das Zertifizieren der Ausbildungen soll laut Manfred Sieg sichergestellt werden, dass den Teilnehmern die Kerninhalte vermittelt werden, die im vereinbarten Rahmenlehrplan definiert sind. Geprüft wird auch, ob die Anbieter aufgrund ihrer Erfahrung, Struktur und Personalausstattung den Teilnehmern die Fähigkeiten vermitteln können, die Verkaufs- und Vertriebsleiter brauchen. So soll erreicht werden, dass der Abschluss "zu einem Qualitätssiegel wird, das Interessenten die Entscheidung für eine Ausbildung erleichtert", formuliert Sieg.

## Freiräume bleiben

Gleichförmige Ausbildungen seien aber keinesfalls das Ziel, betont Ursula Widmann-

Rapp. Die Anforderungen an die Verkaufs- und Vertriebsleiter in den Unternehmen seien sehr verschieden und entsprechend groß blieben die Freiräume der Anbieter, ihren Ausbildungen ein unverwechselbares Profil zu verleihen. So könnten Ausbildungen beispielsweise speziell auf die Bedürfnisse von kleinen und mittleren Unternehmen zugeschnitten werden - oder auf die von großen Firmen.

Im Januar gründeten Anbieter der zertifizierten Weiterbildungen das Verkaufs-/Vertriebsleiter-Qualifizierungs-Netzwerk (VQN) zusammen-schließen. Es soll eine gemeinsame Marketingplattform sein, um den neuen Abschluss als Marke zu etablieren. Das Netzwerk wird mit dem BDVT zudem den Rahmenlehrplan und die Prüfungsbedingungen kontinuierlich weiterentwickeln.

## KONTAKT

Nähere Informationen über den Abschluss geprüfter Verkaufs- oder Vertriebsleiter und das Qualifizierungsnetzwerk VQN erhalten Interessierte bei Manfred Sieg, Telefon 07051/93 8112, E-Mail [manfred.sieg@verun.de](mailto:manfred.sieg@verun.de) und Ursula Widmann-Rapp, Telefon 08142/44 71-10, E-Mail [uwr@widmann-rapp.de](mailto:uwr@widmann-rapp.de). Weitere Infos im Internet: <http://www.bdvt.de/>