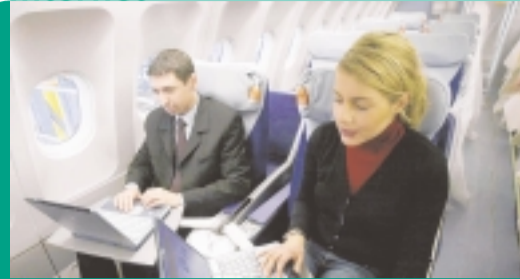


Internet



Wer für Firmen viel auf Reisen ist, möchte einen Ausgleich. Doch nicht jede Fahrtzeit muss entlohnt werden www.fr-online.de/karriere

Arbeitszeit im Flieger?



Konflikte im Beruf sind an der Tagesordnung – aber nicht immer leicht zu lösen. Tipps unter www.fr-online.de/karriere

Ärger im Büro?



Nach dem Finale des Leitz-Sekretärinnen-Wettbewerbs: Wie hat sich die FR-Kandidatin geschlagen? www.fr-online.de/karriere

Siegerehrung



Wie Finnland es geschafft hat, die Zahl der Frührenten zu verringern. Ein Modell auch für hier? www.fr-online.de/karriere

Kurswechsel



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

Hier geht's weiter!

Alten Mustern den Rücken kehren

Serie MainCoaching / Stefanie Bathe erklärt, wie es gelingt, grundlegende Veränderungen im Leben zu erreichen

Business Coach Stefanie Bathe informiert über Coaching-Themen und beantwortet individuelle Leser-Fragen rund um die persönliche Weiterentwicklung.

FRANKFURT A. M. · Sie erinnern sich? In der letzten Folge ging es um die Frage, warum es uns oftmals so schwer fällt, etwas in unserem Verhalten zu verändern. Heute wollen wir näher untersuchen, welchen Part das Unterbewusstsein dabei übernimmt und Ziele sabotiert. Beide Texte finden Sie in der Langversion im Downloadbereich „MainWiesn“ auf www.maincoach.de.

Die hässliche Botschaft des Unbewussten nach einem erfolglosen Veränderungsversuch („Hab ich's Dir doch gleich gesagt...“) haben manche Menschen schon so oft zur Seite geschoben, so dass sie sie heute gar nicht mehr hören. Aber sie wirkt trotzdem.

Sie lässt uns glauben, dass wir es tatsächlich nicht schaffen oder bringt uns zu der Überzeugung, dass wir wirklich zu schwach, zu faul, zu schlecht, zu ... sind.

Diese negativen Zuschreibungen, die in uns auftauchen, kommen nicht willkürlich oder sind nicht von uns selbst ausgedacht. Wir haben sie irgendwann bei irgendwem aufgeschnappt – auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern können. So wurden sie zu einer

Grundüberzeugung, zu einem Glaubenssatz für uns: „Ich bin schwach / faul / böse...“, „Ich bin ein Versager.“ – „Ich bin nicht lebenswert.“ – „Die Welt ist schlecht.“ – „Die anderen sind besser als ich.“ – „Reden ist Silber – Schweigen ist Gold.“ Und so weiter und so fort.

Diese Sätze beginnen ihr Eigenleben und laufen wie eine CD im Repeat-Modus. So lange schon, dass wir sie nicht mehr (bewusst) wahrnehmen. Aber trotzdem wirken sie sich auf unser Denken, Fühlen und Handeln aus und sabotieren unser Verhalten sowie unsere Zielerreichung.

Um etwas dauerhaft bei sich zu verändern, ist es also notwendig, offen und ehrlich folgende Fragen mit Mut und Mühe zu reflektieren:

- Warum habe ich bisher so und nicht anders gehandelt?
- Welche Glaubenssätze und Grundüberzeugungen haben mich bisher „verführt“, nur so und nicht anders sein zu können?
- Wofür war das alte oder das unerwünschte Verhalten gut? Was spricht gegen eine Veränderung?

Beispiele aus der Coachingpraxis: Es gibt einen Klienten, dem es schwer fällt, Nein zu zusätzlichen Aufgaben zu sagen. Die Arbeit wächst ihm über den Kopf – trotz 60 Stunden-Woche wird es immer mehr.

Im Coaching erarbeitete Glaubenssätze und Grundüberzeugungen waren beispielsweise „Ohne Fleiß kein Preis“ – „Nur wenn ich fleißig bin, mögen mich die anderen“ (das heißt: „Nur wenn ich sehr viel leiste, bin ich lebenswert“).

Das alte Verhalten (nicht Nein-Sagen-Können) unterstützte ihn dabei, Auseinandersetzungen mit dem Chef zu vermeiden, von den Kollegen als fleißiger Kollege geschätzt zu werden, auch im Freundeskreis Bedauern oder Bewunderung (= Anerken-



BILD: PIRELLO

nung) zu erhalten. Gegen eine Veränderung spricht auch seine Angst vor Ablehnung sowie die Angst vor Konflikten.

Die ehrliche Beantwortung dieser Fragen erfordert, ein bisschen unter den eigenen Deckmantel oder Schutzpanzer zu schauen. Je ehrlicher Sie zu sich sind, je mehr Sie den Blick auch auf ungeliebte Seiten und die unangenehmen Stimmen zulassen, umso reicher werden Sie mit neuen Erkenntnissen aus Ihrem Unbewussten belohnt und damit

befähigt, Verhaltens-Veränderungen wirklich umsetzen zu können.

Im Coaching lassen sich dann sabotierende Glaubenssätze und behindernde Grundüberzeugungen auflösen sowie Ihre Ziele so formulieren, dass Sie auch Ihr Unterbewusstsein für die gewünschte Veränderung motivieren können.

Ein entspanntes Wochenende wünscht Ihnen MainCoach - Stefanie Bathe

Wer sich verändern will, muss in sich gehen und sich über alte Verhaltensmuster klar werden.

KOMMUNIKATION

Nonverbale Sprache

Der erste Eindruck wird durch nonverbale Kommunikation geprägt. 95 Prozent hängen von Kleidung, Aussehen, Haltung, Gestik und Mimik ab. Der Inhalt des Gesagten macht nur drei Prozent aus, meinen Wissenschaftler.

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

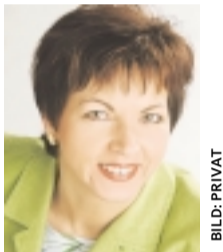


BILD: PRIVAT

In einem Vorstellungsgespräch werden eine offene Sitzhaltung und ein aufrechter Gang des Bewerbers als selbstbewusst gewertet. Wer sich vorbeugt signalisiert seinem Gegenüber Interesse. Selbst Gefühle lassen sich nicht verbergen, beispielsweise drücken hochgezogene Schultern innerliche Ängste aus, eine depressive Stimmung kann an einer gekrümmten Haltung und den zu Boden gerichteten Blick zu erkennen sein.

Unsicher wirkt, wenn jemand auf der vorderen Stuhlkante sitzt. Die Mimik lässt ebenfalls Rückschlüsse auf den Gemütszustand einer Person zu: Blickkontakt steht für Aufmerksamkeit, der abgewendete Blick könnte einerseits aus Desinteresse erfolgen, andererseits aus Unsicherheit, weil derjenige dem Blick des anderen nicht standhalten kann.

Bei negativen Nachrichten wird der Blick traurig und die Mundwinkel zeigen nach unten. Die Gestik, die unsere verbale Sprache begleitet ist meist unbewusst. Kraftvolle Handbewegungen wie sie von Politikern und Vorständen benutzt werden, strahlen Selbstsicherheit aus und unterstützen das Gesagte.

An sich herumzupfen oder sich kratzen, weist auf innere Anspannung und Unsicherheit hin. Im Idealfall stimmen Körpersprache und das Gesagte überein, etwa wenn jemand mit einem freundlichen Gesicht etwas Positives übermitteln möchte. Menschen, die eine Frage mit „ja“ beantworten und den Kopf schütteln, meinen eigentlich „Nein“.

Körpersprache einsetzen

Eine positive Körpersprache lässt sich antrainieren, indem man sich bewusst gerade einstellt. Dabei lässt sich auch beobachten, wie schlechte Laune durch ein Lächeln vertrieben wird und sich so der innere Zustand gleichfalls bessert. Eine aufrechte Haltung und ein aufmunterndes Gesichtsausdruck begünstigen auch eine sichere Stimme, was besonders bei Gesprächen und Telefonaten entscheidend ist.

Weitere Infos: www.hiconsulting.de oder Telefon: 06103/697610.

DIE AUTORIN

MainCoach - Stefanie Bathe unterstützt im praxisnahen Coaching die Klienten in ihrer individuellen Zielerreichung: für Zufriedenheit sowie



BILD: VOLKER BANNERT

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

Rechtsschutzdeckung nun auch bei Aufhebungsvertrag

Oberlandesgericht Saarbrücken stärkt die Position der Versicherten im Falle einer drohenden Kündigung

Ein in der arbeitsrechtlichen Praxis sehr häufig auftretendes Problem ist durch oberlandesgerichtliche Entscheidung nunmehr zu Gunsten der rechtsschutzversicherten Arbeitnehmer entschieden worden.

FRANKFURT A. M. · Immer wieder stieß es auf Unverständnis, wenn ich im Rahmen meiner Hinweispflicht meinen Mandanten mitteilen musste, dass die außergerichtliche anwaltliche Tätigkeit im Zusammenhang mit dem Angebot zum Abschluss eines Aufhebungsvertrages durch die Arbeitgeberseite von der Rechtsschutzversicherung wohl nicht übernommen werden würde.

Dies ist glücklicherweise kürzlich geändert worden. Nunmehr ist auch für diese Fälle Rechtsschutzdeckung zu erteilen, da nach einer weiteren zu Entscheidung zu diesem Problem des Oberlandesgerichts Saarbrücken für diese Fälle von einem Versicherungsfall im Sinne von Paragraph 4, Absatz 1c,

der Allgemeine Rechtsschutzversicherungsbedingungen (ARB) auszugehen ist. Wenn ein Aufhebungsvertrag vorgelegt wird, ist dies eine anzunehmende ernstlich gemeinten Erklärung des Arbeitgebers, dass er das Arbeitsverhältnis in jedem Fall beenden



Fachanwalt Harald Hotze gibt Tipps zum Arbeitsrecht.

BILD: HOTZE RECHTSANWÄLTE

möchte. Demnach liegt ein Rechtsverstoß vor. Es ist also ein Versicherungsfall eingetreten, da ein tatsächlich objektiv feststellbarer Vorgang vorliegt, der die Anbahnung eines Rechtskonflikts in sich trägt, also ein Rechtsstreit gewissermaßen vorprogrammiert ist.

Dies gilt nicht nur bei einer möglichen verhaltensbedingten Kündigung, sondern auch bei einer Androhung einer betriebsbedingten Kündigung, denn damit will sich der Arbeitgeber in jedem Fall von der Beschäftigungspflicht des Arbeitnehmers lösen. Für den juristischen Laien macht es keinen Unterschied, ob die Kündigung bereits ausgesprochen worden ist oder diese ernsthaft angedroht wurde. Daher steht in solchen Fällen ein Rechtsverstoß nicht nur bevor, wie die Rechtsschutzversicherungen bislang in derartigen Fällen immer behaupteten, um sich ihrer Deckungspflicht zu entziehen, sondern er war bereits eingetreten.

In einem solchen Fall umfasst der Versicherungsschutz nicht nur die Kosten einer androhten Kündigung, sondern alle hierauf anfallenden Kosten (gemäß § 5 Abs. 1a ARB). Da die Rechtsschutzversicherungen bisher regelmäßig entsprechende Deckungen abgelehnt haben, sollte bei der Deckungsanfrage auf die oben dargestellte

neue OLG-Rechtssprechung und die dadurch eingetretene Deckungspflicht der Rechtsschutzversicherung hingewiesen werden. Dies führt dann derzeit meist zu der entsprechenden Kostenübernahme.

Dies ist gerade in arbeitsgerichtlichen Verfahren so wichtig, da der Gesetzgeber in derartigen Rechtsstreitigkeiten – im Gegensatz zu der ansonsten üblichen Kostenübernahmeverpflichtung der unterlegenen Partei – jeder Partei außergerichtlich wie auch bis zum Abschluss einer möglichen ersten Instanz vor dem Arbeitsgericht die ihr entstandenen Verfahrens- und Rechtsanwaltskosten, unabhängig von Ausgang des Verfahrens, selbst auferlegt.

HARALD HOTZE

ARBEITSRECHT

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

Global arbeiten und leben

Frankfurts neuer Stadtteil Gateway Gardens am Flughafen will keine Bürostadt sein

FRANKFURT A. M. · Dass eine günstige Verkehrslage Menschen anlockt, ist nicht neu. Einst war es die Furt über den Main, die Frankfurt zum Marktplatz machte. Autobahnen und Flughäfen ersetzen in der Neuzeit die Bedeutung von Wasserstraßen. Industriegebiete entstehen rund um Autobahnabfahrten.

Doch die Ansiedlungspolitik wird immer komplexer. So nimmt es nicht Wunder, dass Investoren heute gerne vom städtebaulichen Auftakt sprechen, wenn sie neue Bauprojekte vorstellen. So geschehen bei Gateway Gardens, dem neuen Quartier am Frankfurter Flughafen. Die ehemals reine Verkehrsdrehscheibe wandelt sich zur eigenständigen Stadt. In der ersten Ausbaustufe entstehen in Gateway Gardens sechs Gebäude mit 80.000 Quadratmetern Bruttogrundfläche. Drei der Neubauten werden Hotels beherbergen, auf der übrigen Fläche entstehen Büros, Einzel-

handel und Gastronomie. Überhaupt soll Urbanität erwachsen, keine seelenlose Arbeitsstadt. Peter Neumann vom Projektentwickler OFB sagt: „Insgesamt ergibt die Bebauung ein architektonisches Ensemble, das einen mittig liegenden Platz rahmt und zu einem zentralen Treffpunkt formt.“ Besucher fänden einen attraktiven Arbeits- und Aufenthaltsort vor mit „exzellenter Anbindung“. Gemeint ist dabei nicht nur der Flughafen. Gateway Gardens entsteht an einem Verkehrsknotenpunkt: Das Autobahnkreuz Frankfurt liegt direkt vor der Tür und am Flughafen gibt es den Fernbahnhof, der per ICE den rasend schnellen Anschluss an das Ruhrgebiet besorgt. Geplant ist zudem eine eigene S-Bahn-Station für das neue Quartier, das Planfeststellungsverfahren soll noch 2007 beginnen.

Gateway Gardens wird kein Einzelfall bleiben. Die Flughafen-Stadt wird Nachahmer finden. Schon jetzt sprechen Experten

von einer neuen Bevölkerungsgruppe: Den Flughafen-Bewohnern. Das Leben direkt am Drehkreuz werde an Bedeutung gewinnen – sowohl privat als auch beruflich. Global denken und leben, diese Grundeinstellung soll Antriebs der Flughafen-Bewohner werden.

Flughäfen sehen Chancen

Die Flughäfen in aller Welt werden solche Ansätze gerne unterstützen. Den Betreibern ist es ein Dorn im Auge, dass die Menschen nur zum Flughafen kommen, um diesen auf dem schnellsten Weg wieder verlassen zu können. Einkaufszentren laden schon heute an vielen Flughäfen zum Verweilen ein. Doch erst Projekte wie Gateway Gardens sorgen für urbane Qualität am Flughafen – und damit für mehr Umsatz und Anziehungskraft.

Der neue Stadtteil von Frankfurt soll übrigens bis 2016 fertig sein. DAN

MESSE
PERSONAL & WEITERBILDUNG

Lösungen finden, Trends aufspüren, Kontakte knüpfen!

Erleben Sie Deutschlands vielfältigste Messe für das Personal- und Bildungsmanagement mit über 250 Ausstellern und mehr als 120 Erfolgsgeschichten, Praxislösungen, Fallbeispielen und Best-Practice-Modellen in fünf parallelen Messe-Podien.

15. DGFP-KONGRESS
WIESBADEN 14.-15. JUNI 2007

Öffnungszeiten:
14. Juni 2007, 09:00 – 18:30 Uhr
15. Juni 2007, 08:30 – 15:00 Uhr
Messe-Eintritt: 20,- €
Bei Online-Registrierung 10,- €

Weitere Informationen:
DGFP-Deutsche Gesellschaft für Personalführung mbH
Niederhäuser Löhweg 15
40547 Düsseldorf

Linda Zebli
Tel. 0211 5978 202
eMail: zebli@dgfp.de
www.personalundweiterbildung.de

14.-15. JUNI 2007, RHEIN-MAIN-HALLEN, WIESBADEN