

START

ARBEIT & KARRIERE

FINANZEN & VORSORGE

REISE & ERHOLUNG

BÜCHER

NEWSLETTER

IMPRESSUM

Gedanken zum Jahreswechsel

Das alte Jahr endet und Sie denken schon an die neuen Vorsätze für 2014 – im nächsten Jahr soll sich bei Ihnen einiges beruflich verändern. Vielleicht suchen Sie in Ihrem bestehenden Job nach einer neuen Herausforderung, vielleicht können Sie sich auch einen Berufswechsel vorstellen. Möglicherweise ist dieser



Wechsel auch nicht ganz freiwillig. Letztlich kommt es darauf nicht an. Um die verschiedenen Ziele gut und effizient umzusetzen, gilt es in jedem Fall einiges zu beachten.

Tipps von Karrierecoach Walter Feichtner

Ziele schriftlich festhalten

Damit Sie Ihr Ziel regelmäßig vor Augen zu behalten, ist es wichtig, dieses schriftlich festzuhalten. Setzen Sie sich maximal zwei oder drei Ziele, an denen Sie konkret arbeiten möchten. Wenn Sie sich beruflich

beruflich weiterentwickeln möchten, nutzen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, zeigen Sie auf, welchen Mehrwert Sie dem Unternehmen durch eine zielgerichtete Weiterbildung stiften können. Aber: Bevor Sie in ein solches Gespräch gehen, reflektieren Sie genau, auf welchem Gebiet Sie sich gerne weiterentwickeln wollen und was Ihnen und dem Arbeitgeber eine solche Weiterbildung bringt.

Gehaltspläne vorbereiten

Vielleicht wollen Sie im kommenden Jahr auch einfach gern mehr Geld verdienen. Hierbei bedarf es einer umfangreichen Vorbereitung, um vor Ihren Vorgesetzten die Gehaltserhöhung zu begründen. Nehmen Sie sich die Zeit, um gute Argumente für ein solches Gespräch zu sammeln. Hier wird bereits deutlich, dass Sie sich nicht nur ein Hauptziel stecken sollten, sondern auch entsprechende Etappenziele festlegen – sammeln Sie erst Argumente, tragen Sie diese Freunden vor, machen Sie einen Termin mit Ihrem Vorgesetzten und äußern Sie Ihren Wunsch bei dem vereinbarten Gespräch. Gleichzeitig gilt es, die Ziele bei einer solchen Verhandlung nicht zu hoch anzusetzen, d. h. nur weil Sie im letzten Jahr ein großes Projekt zum Abschluss bringen konnten, wird dies nicht bedeuten, dass Sie 50 % mehr Gehalt erhalten sollen.

Mehrarbeit minimieren

Sie haben im letzten Jahr zu viele Überstunden geleistet? Überlegen Sie sich, ob dies mit der Masse der Arbeit zusammenhing oder Sie sich zu oft mit anderen Sachen bei der Arbeit ablenken lassen. Danach sollten Sie darüber nachdenken, wie Ihre Überstunden minimiert werden können bzw. diese nicht als eine Belastung wahrgenommen werden. Nutzen Sie auch hier ein Mitarbeitergespräch mit den Vorgesetzten und erarbeiten Sie eine gemeinsame Lösung. Scheuen Sie sich nicht davor, das hohe Arbeitspensum anzusprechen und beispielsweise zu versuchen zwei zusätzliche Urlaubstage im Jahr auszuhandeln bzw. bestimmte Arbeiten an Kollegen abzugeben. Merken Sie jedoch, dass Überstunden durch Sie selbst zustande kommen, sollten Sie an Ihrem Zeitmanagement arbeiten. Nutzen Sie beispielsweise 15 Minuten vor der Arbeit, um den Tag zu strukturieren und eine To-Do Liste anzufertigen. Planen Sie Zeitpuffer ein. Wenn

Buchtipp



Die Zeichen stehen derzeit gut für einen Jobwechsel. Warum ihn also nicht auch anpacken? Wie Sie die Themen Umorientierung und Jobwechsel richtig angehen, zeigt der Ratgeber „Der erfolgreiche Jobwechsel“.

Gabler Verlag, 29,95 Euro

Wie das Outfit die Karriere bestimmt
- Dienstag, 19. November 2013



"Viele unterschätzen – besonders beim ersten Kennenlernen – den Einfluss der Kleidung auf unseren Gesprächspartner." Das weiß Imageberaterin Theresia Berger aus Erfahrung. Ein typgerecht und ordentlich gekleideter Mitarbeiter hinterlässt einen angenehmen und positiven Eindruck. Wenn dieser dann noch die Hintergründe und Möglichkeiten der Farbpsychologie kennt und sie sich zu Nutze macht, kann er sein gesamtes Erscheinungsbild optimal unterstützen. Lesen Sie das ganze Interview ... weiter ...

Sie manches nicht schaffen, können Sie dies oft beruhigt auf den nächsten Tag verlegen.

Austausch intensivieren

Ein anderes Ziel kann es sein, die berufliche Beziehung zu den Kollegen im Unternehmen zu stärken. Nutzen Sie die Mittagspause oder die Fahrt im Fahrstuhl für einen Small-Talk über derzeitige Projekte. Tauschen Sie sich regelmäßig mit anderen aus und profitieren Sie nicht nur von einer verbesserten Beziehung, sondern auch von den guten Ideen Ihrer Kollegen.

Erst Reflexion - dann Neuorientierung

Vielleicht fehlt Ihnen die Freude an der Arbeit. Dies kann an zwischenmenschlichen Problemen oder einer allgemein schlechten Unternehmenskultur hängen. Bevor Sie sich jedoch für eine berufliche Neuorientierung entscheiden, sollten Sie Ihre Arbeit im Unternehmen nochmals reflektieren. Manchmal bedarf es nur der Umsetzung der vorherigen Ziele und Sie verspüren wieder eine deutlich höhere Motivation für die eigene Arbeit.

Walter Feichtner arbeitet als Coach und Berater für alle Fragen rund um Karriere, Bewerbung, AC, Berufseinstieg, berufliche Neuorientierung oder berufliche und persönliche Weiterentwicklung in München

Höhere Vergütung, mehr Gestaltungsmöglichkeiten

Empfehlen 2

Tweet 1

XING 3

Jede dritte Fach- und Führungskraft findet ihre berufliche Situation verbesserungswürdig, mehr als 15 Prozent bezeichnen sich sogar als „unzufrieden“ oder „sehr unzufrieden“ – dies ist eines der Ergebnisse der frisch erschienenen Akademie-Studie 2013 der Akademie für Führungskräfte der Wirtschaft (Überlingen/Bad Harzburg). 407 deutsche Fach- und Führungskräfte äußerten sich zu ihrer persönlichen Arbeitszufriedenheit, zu Karrierewünschen und zu möglichen beruflichen Alternativen.

So können sich 48,8 Prozent der Teilnehmer vorstellen, innerhalb der nächsten zwei Jahre ihren Job zu wechseln, für weitere 27,6 Prozent kommt ein Wechsel „vielleicht“ in Betracht. Schlagende Argumente für eine neue Arbeitsstelle sind für gut jeden Fünften ein höheres Gehalt sowie mehr Gestaltungsspielraum bzw. die Möglichkeit, eigene Ideen ins Unternehmen einbringen zu können.

Geld wichtig, Freizeit sekundär

Auch für ihren derzeitigen Job würden die meisten der Befragten am ehesten eine höhere Vergütung (19,3 Prozent) und mehr Gestaltungsmöglichkeiten (15,6 Prozent) nehmen, wenn sie sich etwas aussuchen dürften. Daneben gehören „ein kompetenterer Vorgesetzter“ (14,6 Prozent) sowie „eine geringere Arbeitsbelastung“ (14,3 Prozent) zu den drängendsten Wünschen. Mehr Urlaub wäre nur 2,2 Prozent wichtig. Auf die Frage, ob sie einen Teil ihres Gehalts gerne in mehr Freizeit eintauschen würden, antworteten 62,8 Prozent mit Nein.

Karrierechancen beim eigenen Arbeitgeber fraglich

Der Großteil aller Befragten strebt den beruflichen Aufstieg an: Für 51,7 Prozent ist es wichtig, Karriere zu machen, für 14,4 Prozent sogar sehr wichtig. Für 44,1 Prozent bedeutet dies vorrangig, eine hohe Verantwortung zu tragen. Jeder Fünfte denkt an gesteigerten Einfluss bzw. Macht, die Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen oder eine Führungsposition. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer ist der Ansicht, dass Kontakte und ein gutes Netzwerk die Karriere am entscheidendsten beeinflussen. Jeder Dritte glaubt, dass ein souveränes Auftreten am meisten weiterhilft. Obwohl über 78,3 Prozent der Teilnehmer die Wahl ihres Arbeitgebers nicht bereuen und sich auch nach heutigem Kenntnisstand erneut für ihn entscheiden würden, bewertet mehr als die Hälfte die eigenen Karrierechancen bei ihm kritisch: 51,2 Prozent geben an, diese seien „eher schlecht“. Darüber hinaus können 18,7 Prozent ihre Chancen nur schwer einschätzen.



„Und tschüss!“

10 Tipps der Redaktion zum richtigen Vorgehen bei einer Kündigung - Sonntag, 6. Oktober 2013

Ihr Entschluss steht fest: Sie wollen gehen. Jetzt ist Fingerspitzengefühl gefragt. Verkündigen Sie die Nachricht nicht mit Jubelschreien – und beachten Sie vor allem die rechtliche Situation.

Nicht vorschnell agieren

Seien Sie nicht zu stürmisch und reden Sie auf keinen Fall bevor der Arbeitsvertrag unterschrieben wurde. Auch wenn manche Situation unerträglich scheint: Es ist ein ungeschriebenes Gesetz, dass die Stellensuche aus ungekündigter Position immer