

**Nachrichten**

**Lebenslauf mit aktuellem Job beginnen**

BERLIN. Bewerber sollten im Lebenslauf ihren beruflichen Werdegang mit dem aktuellen Job beginnen. »In den allermeisten Fällen ist das am besten«, rät der Karriereberater Jürgen Heese aus Berlin. Denn in der Regel interessieren Personaler nicht so sehr die Schulbildung eines Bewerbers, sondern, was der Kandidat aktuell mache. Gut sei es deshalb, den Lebenslauf mit Informationen zur momentanen Stelle zu beginnen. »Auf die aktuelle Tätigkeit dürfen ruhig drei bis vier Zeilen verwendet werden«, erläutert Heese. Auf jeden Fall sollte der Name und der Sitz der Firma genannt werden sowie die Position des Beschäftigten. Außerdem gehörten zu der Darstellung des aktuellen Jobs ein paar Sätze zu den Schwerpunkten der Tätigkeit des Arbeitnehmers. *dpa*

**Krank ins Büro: Kollegen die Details ersparen**

HAMBURG. Wer sich krank zur Arbeit schleppt, erpart den Kollegen besser lange Leidengeschichten. Das kann sonst für die anderen leicht unangenehm werden. Denn die meisten dürften es lieber nicht so genau wissen wollen, wie schlimm etwa der Husten in der vergangenen Nacht war. Krankheiten seien generell kein Small-Talk-Thema, erklärt die Etikette-Trainerin Imme Vogelsang aus Hamburg. Gerade bei Durchfall und Magenproblemen könne es sonst schnell unappetitlich werden. Umgekehrt ist es keine leichte Situation, wenn ein Kollege allzu offen über seinen zähen Husten erzählt und andere ungewollt an seinem Leiden teilhaben lässt. Dann hilft nur eins: schnell das Thema wechseln, rät Vogelsang. *dpa*

## »Macht will erobert und verteidigt werden«

Führungsverantwortung: Frauen haben es schwerer, sich Gehör zu verschaffen – Humor ist oft die beste Waffe – Appell an Fairness

Die einen hören sich gern selber reden und finden im Meeting kein Ende, auch wenn alles schon x-mal gesagt wurde, nur noch nicht von allen, andere schaffen es, ungeliebte Arbeiten anderen zuzuschauen, vor dem Chef aber als die Größten dazustehen.

»Jede Person, die gewisse Führungsverantwortung hat, wird mit Machtspielen konfrontiert«, sagt Re-

» Wer nur nett ist, der wird schnell zum Ausputzer. «

Cornelia Topf, Kommunikationstrainerin

gina Michalik, Diplompsychologin und Coach aus Berlin, »wer sagt, das gibt es nicht, der beschönigt«. Grundsätzlich sei Macht nichts Böses, findet Cornelia Topf, »Macht will erobert und verteidigt werden«, erklärt die Kommunikationstrainerin aus Augsburg, »wenn ich sie nicht habe, hat sie schnell ein anderer«.

**Misstände ansprechen**

Sich Gehör zu verschaffen, sei meist ein weibliches Problem, Männern gelinge das weitaus leichter. Häufig erfährt Topf in ihren Fortbildungen, dass insbesondere Frauen sich ohnmächtig fühlen, wenn sie »im Meeting zugequatscht werden«. Was sie ihren Klientinnen dann rät? »Klare Aussagen«, lautet ihr Rezept, und das heiße keinesfalls, unhöflich zu sein. »Wenn ich einen Missstand abstellen will, dann muss ich die Initiative ergreifen und kann nicht warten, dass jemand anderes das für mich tut«, erklärt Topf. Sätze wie: »Ich bitte Sie, nun zum Schluss zu kommen« oder noch besser von vorne herein klarzustellen: »Wir haben fünf Punkte abzuarbeiten, für jeden haben wir daher maximal zehn Minuten, um in unserem Zeitplan zu bleiben«.



Information ist Macht – wer davon ausgeschlossen bleibt, hat nicht selten schlechte Karten am Arbeitsplatz.

Foto: Andrea Hammerl

**Hintergrund: Tipps für alle, die ihre Stellung am Arbeitsplatz behaupten oder verbessern möchten**

- Analysieren, wer dahintersteckt, wenn Machtspiele laufen, die einem schaden können.
- Gegenstrategien entwickeln.
- Verbündete suchen, dazu soziale Kompetenzen nutzen.
- Eigene Stärken bewusst machen, sich fragen: »Womit kann ich selbst punkten?«
- Auf Urheberrecht pochen, nach dem Motto »Gutes tun und darüber reden«, zum Beispiel dem Chef gegenüber erwähnen, wie schwierig das eben – erfolgreich abgeschlossene – Kundengespräch war.
- »Blow your horn« – erzählen, was gut gelaufen ist, nicht über Missglücktes jammern.
- Im Problemfall nicht beschweren, sondern sachliche Punkte ansprechen, am besten anhand von Beispielen, zunächst dem betreffenden Kollegen gegenüber, wenn das nicht hilft, beim Chef.
- Klare Aussagen treffen, zum Beispiel: »Ich möchte die Sitzungsunterlagen mindestens zwei Tage vorher haben.« (ah)

Machtspiele der Männer sollten Frauen »intelligent mitspielen«. Es nütze nichts, sich über Muskelspiele oder Statussymbole zu amüsieren.

Wenn es üblich sei, mit Laptop und Handy ins Meeting zu gehen, um sich Platz und Status zu verschaffen, »dann spiele ich das Spiel eben mit«, sagt

Topf. Die beste Waffe aber sei oft Humor. Niemand muss beispielsweise den Auto-PS-Vergleich ernsthaft mitmachen. Die freundlich gestellte Frage:

»Bist du sicher, dass dein Auto mehr PS als meins hat?«, bringe aber so manchen Angeber ins Schleudern.

»Wer nur nett ist, der wird schnell zum Ausputzer«, warnt die erfahrene Trainerin. Eigene Interessen müssten durchgesetzt werden. Das geht auch dem Chef gegenüber. Mitunter helfe ein Vier-Augen-Gespräch. Ein Beispiel: Regelmäßig muss die Mitarbeiterin stundenlang im Kundengespräch anwesend sei, während der Chef seine Strategie erläutert. Hinterher kommt der Kunde zu ihr und lässt sich das Ganze noch einmal in einfachen Worten erklären. Topf rät dazu, den Chef unter vier Augen zu fragen: »Was können wir ändern, damit uns der Kunde nicht so viel Zeit kostet?«. Kombiniert mit einem konstruktiven Vorschlag, beispielsweise das gemeinsame Kundengespräch in zwei Teile zu teilen, ließe sich so etwas ändern, ohne dass einer das Gesicht verliere.

**Verbündete sind wichtig**

Ganz wichtig sind Verbündete. »Wer hat welche Interessen, wer könnte mein Bündnispartner sein?«, sollte sich jeder fragen, sobald er eine neue Stelle angetreten hat, rät Michalik, »Sie brauchen Koalitionspartner im Job«. Schon im Vorstellungsgespräch könne es hilfreich sein zu fragen: »Was erwarten Sie, dass ich anders mache als mein Vorgänger?« Die Antwort ist insbesondere dann interessant, wenn der Vorgänger mehrfach wechselte oder gekündigt wurde.

Denn nicht selten werden Mobbingopfer gekündigt, nicht die Täter, wie Mobbingberater Klaus Wolf aus Würzburg berichtet. Auch er findet, Macht sei grundsätzlich nichts Negatives. Grenzen zieht er dort, wo es unfair wird, Kollegen Information vor-enthalten wird oder andere schlecht gemacht werden. *Andrea Hammerl*