


# 3 Fragen zu meinem Job

Jeden Monat geben Experten Ratschläge zu  
Problemen im Job und in Sachen Karriere


*„Arbeitgebern sind  
Soft Skills scheinbar  
wichtiger denn je. Habe  
ich Nachteile, wenn  
ich keine Ehrenämter  
vorweisen kann?“*

Die Frage beantwortet Barbara Klunker, Fachbereichsleiterin Assistenz & Sekretariat beim Personaldienstleister DIS AG. Sie hat in ihrer 13-jährigen Laufbahn weit über 1000 Bewerbungsgespräche geführt und begleitet.

„Es stimmt: Arbeitnehmer, die nicht nur durch Fachwissen glänzen, sondern auch über sogenannte weiche Fähigkeiten wie Flexibilität, Mobilität, Eigeninitiative, Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein verfügen, sind im Rennen um begehrte Arbeitsplätze im Vorteil. Die Ausübung eines Ehrenamtes lässt sicher auf besonderes Engagement schließen. Aber ein Garant für Pluspunkte bei Personalverantwortlichen ist es sicher nicht. Mancher Chef dürfte sogar angesichts eines zeitaufwendigen Ehrenamtes befürchten, der Job könnte zu kurz kommen. Es lohnt sich also nicht zu versuchen, den Lebenslauf mit einem Ehrenamt aufzupolieren. Stecken Sie die Energie lieber in die Überlegung, welche der Soft Skills, die Sie beherrschen, für Ihre Wunsch-Position relevant sind – und wie Sie diese Kompetenzen in der Bewerbung und im Vorstellungsgespräch am besten zur Geltung bringen.“ 


*„Ich könnte Abteilungs-  
leiterin in einem  
Chemiekonzern werden,  
dessen Produkte ich  
aber aus ökologischen  
Gründen ablehne.  
Was soll ich tun?“*

Die Frage beantwortet Sylke Schröder, Mitgründerin und Vorstandsmitglied der Ethik-Bank in Eisenberg. Das Geldinstitut macht nur Geschäfte, die strenge sozialökologische Kriterien erfüllen. Sylke Schröder ist Teil des Mentorinnen-Netzwerks von emotion.

„Bei mir klingeln alle Alarmglocken! Wer dauerhaft für eine Sache arbeitet, mit der er sich nicht identifizieren kann, wird früher oder später seelisch krank. Denn der größte Stressfaktor ist nicht zu viel Arbeit, sondern mangelnder Sinn. Dennoch sollten Sie nicht zu emotional an die Frage herangehen und keine Parallelwelten schaffen, nach dem Motto: „Wir sind die Guten, da drüben die Bösen.“ Ein gesellschaftlicher Wandel wird nur möglich, wenn alle gemeinsam in die Verantwortung genommen werden – eben auch die Konzerne. Fragen Sie sich, ob die Produkte tatsächlich so unökologisch sind, wie sie auf den ersten Blick scheinen, und ob die Welt sie braucht (Sinnfrage!). Loten Sie außerdem aus, ob Sie in Ihrer Position Einfluss auf die Umweltpolitik und die Umweltmanagementsysteme nehmen könnten. Wenn die Antworten Sie nicht zufriedenstellen, rate ich Ihnen in der Tat: Finger weg von diesem Angebot!“ 

*„Im Büro ist oft miese  
Stimmung. Sie betrifft  
mich zwar nicht direkt,  
frustriert aber trotzdem.  
Wie komme ich besser  
durch den Tag?“*

Die Frage beantwortet Business-Coach Nadja Lins, Geschäftsführerin des Burn-out-Helpcenters in Frankfurt. Sie ist Mitglied der emotion-Coaching-Datenbank.

„Wenn Sie Dinge am liebsten offen ansprechen und auch bereit sind, mögliche Auseinandersetzungen dafür in Kauf zu nehmen, wenden Sie sich direkt an die beteiligten Kollegen. Aber achten Sie darauf, dass Sie Ihr Anliegen in Ich-Botschaften und Fragen einbetten, etwa: ‚Wenn dieses und jenes im Büro passiert, fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren und meine Laune sinkt. Geht es dir auch so? Hast du eine Idee, wie ich besser damit umgehen könnte?‘ Darüber hinaus können Sie bei Ihrer Einstellung ansetzen und den Merksatz verinnerlichen: ‚Worauf du dich konzentrierst, das wächst.‘ Das heißt, wenn Sie erwarten, dass die Büroluft schon wieder dick ist, werden Sie die Belastung mit jedem weiteren Gedanken intensiver empfinden. Schaffen Sie es dagegen, Ihren Geist auf die positiven Dinge und Menschen im Büro zu lenken, werden Sie merken, dass bessere Stimmung gedeiht. Wahrscheinlich wird diese sogar ansteckend wirken.“ 

| **JOBFRAGEN** Welche Frage bewegt Sie? Schreiben Sie uns an [jobfragen@emotion.de](mailto:jobfragen@emotion.de) |