COSMOS KARRIERE-KLINIK

WAS BESCHÄFTIGT SIE IM JOB GERADE BESONDERS? WIE MAN KRITIK AM CHEF ÜBT? DER UMGANG MIT KOLLEGEN? DIE WAHL DES OUTFITS? WIR HABEN EXPERTEN GEBETEN, **DIE HÄUFIGSTEN LESERFRAGEN** ZU BEANTWORTEN

Meine männlichen Kollegen sind netter und hilfsbereiter, wenn ich mit ihnen flirte. Ist es verwerflich, sich so Vorteile zu verschaffen?

„Ganz und gar nicht“, findet Coach Cornelia Topf („Emotionale Intelligenz für Frauen“, Redline). Wichtig sei das Fingerspitzengefühl: „Solange Sie nur Charme einsetzen und keine falschen Hoffnungen machen, ist das legitim. Sie sollten bloß den Bogen nicht überspannen und Ihre eigene Mischung zwischen charmanter Art und klaren Ansagen finden. Wenn andere das verurteilen – stehen Sie drüber!“

Ich strukturiere meine Tage genau. Verschiebt sich aber ein Meeting, stresst mich das folgende Chaos. Was kann man dagegen tun?

„Planen Sie realistisch und bauen Sie Puffer ein, statt den Tag mit Terminen zu überfüllen“, sagt Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert. „Treten Verzögerungen auf, lassen Sie sich nicht stressen, sondern ordnen die Prioritäten neu.“

FOTOS: MAX VADUKUL/TRUNKARCHIVE.COM, CORBIS

Darf man Chefs kritisieren – und wenn ja, wie?

„Man muss Vorgesetzte sogar kritisieren“, sagt Coach Dr. Claudia Harrs („Tapferkeit vor dem Chef“, Walhalla), denn bekämen sie kein Korrektiv von unten, würde das Unternehmen darunter leiden. „Je selbstbewusster und erfahrener Ihr Boss ist, desto offener wird er für Kritik sein“, weiß die Expertin. Da das leider nicht immer der Fall ist, empfiehlt sie, folgende Punkte zu beachten: 1. Verbesserungsvorschläge haben mehr Chancen, wenn sie unter vier Augen übermittelt werden. Vor versammelter Mannschaft werden Empfehlungen leicht übelgenommen und abgeschmettert. 2. Kritik verbal und nonverbal immer erwachsen und ruhig vortragen. Nie wie ein quengeliges und trotziges Kind auftreten, so werden Sie nicht ernst genommen, sondern nur beschwichtigt und schlimmstenfalls zurechtgewiesen. 3. Überlegen Sie, worum es inhaltlich genau geht und formulieren Sie Ihr Anliegen in Form eines Lösungsansatzes. Kein Chef mag Mitarbeiter, die nur über Probleme lamentieren.

Kaum jemand redet über sein Gehalt. Woher weiß ich, was ich fordern kann?

„Solche Informationen bekommt, wer ein gutes Netzwerk pflegt“, weiß Expertin Cornelia Topf („Gehaltsverhandlungen für freche Frauen“, Redline). Sie rät, alte Studienkollegen und Firmenkontakte zu fragen, mit denen man offen reden kann, und die in Ihrer Branche und Position arbeiten. Oder Sie suchen in einem Frauennetzwerk nach Personalerinnen, die Ihnen Auskünfte geben können. Topf: „Orientieren Sie sich immer an männlichen Gehältern, sonst fordern Sie zu wenig.“

Ich möchte auch mit Familie weiter arbeiten. Wie mache ich meinem Arbeitgeber klar, dass ich trotz Kind an Karriere interessiert bin?

„Da Frauen erst nach der Geburt sagen müssen, wie viel Elternzeit sie nehmen möchten, ist es für Firmen schwer, wichtige Positionen für ihre Rückkehr freizuhalten“, sagt Business-Coach Sabine Walter. Sie empfiehlt deshalb, bereits vor Beginn des Mutterschutzes ein klares Commitment abzugeben, wann Sie zurückkommen und mit welcher Stundenzahl (Vollzeit oder mindestens 75 Prozent, wenn man Karriere machen will). „Suchen Sie mit Ihrem Chef strategisch wichtige Projekte, die Sie losgelöst vom Tagesgeschäft betreuen können. Fragen Sie nach flexiblen Arbeitsmodellen und ob Sie tageweise zu Hause arbeiten können. Wichtig ist, dass der Arbeitgeber früh erkennt, dass Sie ihn weiter unterstützen werden.“

Bei uns wird viel gelästert. Wie gehe ich mit Kollegen um, die schlecht über die Leistungen anderer reden?

„Fragen Sie den Mitarbeiter, was ihn konkret zu der Einschätzung veranlasst. Kann er seine Behauptung belegen, bitten Sie ihn, Vorschläge zur Verbesserung und Unterstützung zu machen, um dem anderen Kollegen zu helfen“, empfiehlt Sabine Walter. Bringt das keine Einsicht, rät sie, ihm den Spiegel vorzuhalten: Was würde er denken, wenn andere ständig über seine Leistung lästerten? „Signalisieren Sie deutlich, dass Sie sich Ihr Urteil selbst bilden wollen.“

FOTOS: NEIL KIRK/KLEIN PHOTOGRAPHEN, PAMELA HANSON/MAREK & ASSOC/TRUNKARCHIVE.COM

Ich habe bereits einige Karrierestufen erklommen. Wie finde ich jetzt etwas, das mich wirklich erfüllt und glücklich macht?

„Überlegen Sie sich genau, welchen Kriterien ein Job entsprechen müsste, um Sie inhaltlich zu erfüllen, und schreiben Sie mindestens fünf davon auf“, sagt Business-Coach Silke Kienecker. Sie rät, sich umgekehrt auch zu notieren, was auf keinen Fall auf ihn zutreffen darf. „Dann recherchieren Sie Firmen, deren Leistungen und Produkte Sie wirklich begeistern. Zum Schluss überlegen Sie, wie Sie mit Ihrem Profil für diese Unternehmen nützlich sein können. Schreiben Sie danach ganz gezielte Initiativbewerbungen.“ Diese fokussierte Suche erfordert zwar mehr Arbeit als eine „normale“ Bewerbung, führt aber eher zu einer Stelle, die Sie zufrieden macht. Buchtipp: „Durchstarten zum Traumjob“ von Richard Nelson Bolles (Campus).

In meiner Firma werde ich als Frau nicht gefördert. Soll ich mich durchbeißen oder lieber gleich das Unternehmen wechseln?

„Dieses Problem ist kaum zu lösen“, glaubt Coach Sabine Walter. Ihr Rat: Eigene Erfolge verkaufen, neue Aufgaben einfordern und konkret begründen, warum gerade man selbst diese übernehmen sollte. „Pflegen Sie ein Netzwerk strategisch wichtiger Personen und suchen Sie sich einen Mentor aus der Führungsebene.“ Hilft das alles nicht, loten Sie Wechseloptionen aus, aber bedenken Sie dabei, dass es die gläserne Decke leider noch in vielen Unternehmen gibt.

Ich liebe feminine Outfits. Aber wie kurz und sexy darf ein Rock im Job sein?

„Ihr Outfit ist weit mehr als ein modisches Statement. Gerade im Berufsleben dient es als wichtiges Kommunikationsmittel“, sagt Expertin Anke Schmidt-Hildebrand („Image+Stil=Erfolg“, Redline). Fragen Sie sich also immer: Ist die Kleidung meiner Position und professionellen Wirkung zuträglich, sende ich damit die richtigen Signale? Die Expertin warnt: „Das demonstrative Herausstellen weiblicher Reize wird selten mit Kompetenz in Verbindung gebracht.“ Im Klartext: Vorsicht bei nackter Haut! Zu viel Dekolleté, freie Schultern, offene Schuhe und zu kurze Röcke – mehr als eine Handbreit über dem Knie – kurbeln vielleicht die Fantasie Ihres Gegenübers zu sehr an. Besser: „Zeigen Sie ruhig Figur in einer schlanken Silhouette, aber halten Sie Ihre Haut weitgehend bedeckt. Denn sexy ist im Job der falsche Ansatz. Modern und feminin darf Ihr Outfit dennoch gern sein.“ >

Meine Offenheit hat mir schon geschadet. Wie viel Vertrauen kann ich im Unternehmen zu Kollegen und Vorgesetzten haben?

„Besonders Frauen rate ich, sich strategisch zu verhalten, auch wenn es schwer fällt, weil sie meist kommunikativ und mitteilsam sind“, sagt Coach Cornelia Topf. Sie warnt davor, in der Firma Negatives wie Liebeskummer und Krankheiten mitzuteilen: „Alles, was Ihnen als Schwäche ausgelegt werden kann, sollten Sie für sich behalten. Sonst merken Sie später, dass Sie als nicht belastbar dargestellt werden.“ Grundsätzlich sollte man eher zurückhaltend sein, um nichts zu sagen, was man anschließend bereut. Um nicht zu verschlossen zu gelten, empfiehlt Topf: „Berichten Sie lieber von angenehmen Dingen, also gelegentlich über Ihr Hobby oder von einem Urlaub.“ Hilfreich zur Selbstkontrolle ist immer die Frage: Kann das über mich in meiner Personalakte stehen? Besondere Vorsicht ist laut Topf bei folgenden Personen geboten: Mitarbeiter, denen Sie unsympathisch sind, mit Ihnen konkurrierende Kollegen und Leute, die gern tratschen.

NETZWERKEN SIE IN DER NEUEN COSMO-KARRIERE-GRUPPE AUF WWW.XING.DE

JOBTHEMEN können Sie ab sofort in der Gruppe „Cosmopolitan Karriere“ auf der Business-Plattform XING diskutieren.

EXPERTEN-CHAT mit Stefan Schmidt Grell: Am 12.8. zwischen 16 und 18 Uhr beantwortet der Fachmann in der Cosmo-Gruppe Ihre Fragen rund um die Themen professioneller Online-Auftritt und Jobsuche im Web 2.0.

2 PREMIUM-MONATE bekommen Leserinnen, die noch kein XING-Mitglied sind. Anmeldung unter www.xing.com/premium-cosmopolitan

Wie erkläre ich Brüche und Lücken im Lebenslauf?

„Wichtig ist vor allem, dass Sie sich auf die Fragen nach solchen Knackpunkten vorbereiten“, empfiehlt Carolin Lüdemann („Die 111 wichtigsten Fragen im Vorstellungsgespräch“, Redline). Achten Sie auf den roten Faden in Ihrem Lebenslauf und heben Sie hervor, wie Sie diesen trotz allem verfolgt haben.

Ich fühle mich unterfordert. Wie bekomme ich meinen Boss dazu, mir neue Aufgaben zu übertragen?

„Fragen Sie Ihren Chef nach Feedback zu Ihren Leistungen und dem Potenzial, das er in Ihnen sieht“, rät Coach Sabine Walter. Bereiten Sie dieses Gespräch sorgfältig vor: Welche Stärken haben Sie? Welchen Nutzen hat Ihr Boss bisher von Ihrer Arbeit gehabt? Hierbei besonders wichtig: „Verkaufen Sie das bislang Geleistete anhand von Fakten, je konkreter, desto besser.“ Und: In welchen neuen Aufgaben und Projekten können Sie Ihre Stärken noch intensiver einsetzen?

Meine Chefin schreibt mir häufig nach Feierabend Mails. Muss ich in meiner Freizeit antworten?

„Besprechen Sie mit Ihrer Chefin deren Erwartungshaltung und signalisieren Sie professionelle Unterstützung. Dabei hilft es, wenn Sie wissen, bis wann Fragen geklärt oder Projekte vorbereitet werden sollten. Bitten Sie deshalb Ihre Vorgesetzte, in den Betreff zu schreiben, bis wann sie eine Antwort braucht“, empfiehlt Coach Sabine Walter.

Ich habe sechs Mitarbeiter und möchte für sie da sein. Allerdings kostet das viel Zeit. Wie kann ich mit weniger Aufwand eine gute Chefin bleiben?

Vorgesetzte, die sich Zeit für ihre Mitarbeiter nehmen, hält Business-Coach Silke Kienecker für bewundernswert: „Gerade heute kommt der menschliche Aspekt in vielen Unternehmen zu kurz.“ Allerdings darf das Geschäft nicht darunter leiden. Ökonomen empfehlen als Richtwert einen Zeitaufwand von 20 Prozent für das Personal. Kienecker: „Wo die für Sie und Ihre Firma gesunde Balance liegt, können Sie selbst am besten beurteilen. Zeichnen Sie dazu auf einer Skala ein, wie viel Prozent Ihrer Arbeitszeit Sie aktuell in Ihre Mitarbeiter investieren, und wie viel es zukünftig sein soll. Konzentrieren Sie sich dann darauf, wie Sie dieses Ziel konkret erreichen wollen.“ Hilfreich ist dabei die Frage, welche Anteile der Mitarbeiterbetreuung Sie weiterhin selbst übernehmen möchten und welche Sie an andere abgeben können.

FOTO: MAAK ROBERTS/GALLERYSTOCK; REDAKTION: SVENJA LASSEN