o groß die Freude über einen Jobwechsel ist, so stark ist bei vielen auch die Unsicherheit. Es ist wie mit einer neuen Liebe oder Stadt: Man hat die Chance, noch mal alles anders, sogar besser, zu machen. Und will sie nicht verbocken. Wie das gelingt, erklärt Business-Coach Tom Diesbrock, Profi für Neuanfänge. Vorbereitung ist alles - gilt das auch

## für den ersten Tag im neuen Job?

Definitiv. Listen Sie erst mal Folgendes auf: Wo könnten Probleme auftauchen? Wovor haben Sie vielleicht Angst? Beschäftigen Sie sich dann mit jedem Punkt. Man braucht keine perfekten Lösungen, aber es beruhigt ungemein, sich mit möglichen Stolpersteinen schon vorab gedanklich befasst zu haben.

#### Tag X steht endlich an. Da wird sicherlich ein Einstand erwartet, oder?

Sofort mit Sekt und Kuchen in der Tür zu





stehen, könnte etwas forsch rüberkommen. Ich rate dazu, in den ersten Tagen eher zu beobachten und zu erfragen, was für eine Kultur und welche Rituale im neuen Unternehmen gelten.

#### Aber ich möchte doch schnell neue Kontakte knüpfen...

Stellen Sie sich den Mitarbeitern aktiv vor, mit denen Sie in Zukunft zu tun haben werden. Erwarten Sie nicht, dass andere auf Sie zukommen. Falls doch, nehmen Sie deren Kontaktangebote unbedingt an. Spielen Sie nicht das Mauerblümchen, das sich erst bei der dritten Einladung traut – die kommt nämlich vielleicht nicht. Schlagen Sie nicht sofort gemeinsame Mittagessen vor, sondern erkundigen Sie sich erst bei den neuen Kollegen, wie es im Unternehmen läuft: Geht man in die Kantine oder in Restaurants der Umgebung? Und falls Sie alleine gehen: Trauen Sie sich, bereits vertraute Gesichter anzusprechen, fragen Sie, ob Sie sich dazu setzen dürfen. Das kostet Überwindung, aber wenn man Sie irgendwann nur als "die, die immer allein isst" kennt, kommen Sie schwer aus dieser Ecke wieder heraus. Einerseits soll man anfangs viele Fragen stellen, andererseits

Ein wichtiger Punkt! Bei vielen Menschen ist die Angst zu nerven viel größer als das Risiko, tatsächlich zu aufdringlich zu sein. Die Folge: Man fragt nicht und holt sich nicht die Unterstützung, die man braucht. Für richtige Probleme ist meistens der Vorgesetzte der beste Ansprechpartner, das ist sein Job. Für Alltagsprobleme sucht man sich am besten einen Menschen mit gleicher Wellenlänge. Wenn nötig außerhalb der eigenen Abteilung.

will man die neuen Kollegen damit ja nicht nerven...

## Wie gehe ich grundsätzlich mit der anfänglichen Unsicherheit und Nervosität professionell um?

Dabei hilft ein Mentor, der einem Tipps gibt und später bei Meetings und Präsentationen dabei ist. Dann sitzt da zumindest schon einmal ein vertrautes Gesicht. Darüber hinaus ist es hilfreich, sich genau zu überlegen, was schiefgehen könnte und wovor man die größte Furcht hat. Besser man schaut seinen Dämonen ins Auge und überlegt, wie man sich im *worst case* am klügsten verhält.

#### Und wo finde ich einen solchen Mentor?

Suchen Sie danach am besten in unmittelbarer Umgebung. Jemanden, der Ihnen sympathisch ist und offen wirkt. Auch hier gilt: Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus und überhäufen Sie niemannt allen Fragen am ersten Tag. Lassen Sie es langsam angehen.

## Auch Fehler gehören dazu, wenn man sich noch nicht so gut auskennt. Wie lasse ich mich von denen nicht runterziehen?

Nur wer sich traut, Fehler zu machen, kann überdurchschnittliche Arbeit leisten. Wichtig ist, die eigenen Ansprüche zu reflektieren: Wer meint, immer 100 Prozent liefern zu müssen, lässt sich von seinen Ängsten antreiben. Das ist niemals klug. Das hat nichts mit Qualität oder Anspruch zu tun, das reden sich Perfektionisten nur gern ein. Professioneller ist es, auch mal 80 Prozent zu liefern, wenn die Umstände es erfordern. Wer Angst hat, überschätzt grundsätzlich die negativen Konsequenzen von Fehlern. Und wer seine Angst durch Perfektionismus und Über-Engagement zu kompensieren versucht, landet womöglich im Burn-out. Besser ist es, Ängste zu hinterfragen, und sich notfalls Hilfe zu holen, wenn man alleine nicht mit ihnen klarkommt.

## Sagen wir mal, ich möchte mich an meinem neuen Arbeitsplatz komplett neu aufstellen. Ist das überhaupt machbar?

Sich zu verändern, heißt, seine Komfortzone zu verlassen. Das ist kein Spaziergang. Denn auch wenn wir die Veränderung noch so sehr wollen, wir tragen Widerstände und Ängste in uns. Und die treten auf die Bremse.

#### Aber ich will jetzt Gas geben und auffallen...

Achtung, darin steckt ein Risiko! Gestern noch graue Maus und heute "Hey, hier komme ich!"? Das geht wahrscheinlich schief, weil Sie dann kaum authentisch wahrgenommen werden. Gespieltes Selbstbewusstsein wirkt putzig bis unverschämt, aber nicht selbstbewusst. Kleine Schritte gehen und sich langsam aus dem Mauseloch raustrauen.

#### Kann eine optische Veränderung, etwa eine neue Frisur, oder andere Outfits, mich dabei unterstützen?

Klar, aber der *cut* allein bringt nichts. Als mentale Hilfe ist er nicht verkehrt, denn Äußerlichkeiten können eine gute Erinnerungshilfe an den Veränderungswunsch sein.

# Außerdem platze ich auch noch vor neuen Ideen...

Die Neue, die sofort damit um sich wirft, wird man wahrscheinlich auflaufen lassen. "Jetzt sag ich euch mal, wie man's richtig macht", hört niemand gern. Halten Sie sich in der ersten Zeit unbedingt zurück. Verstehen Sie erst einmal, warum die Dinge so laufen, wie sie laufen. Danach können Sie Vorschläge als Versuchsballon steigen lassen, um zu schauen, wie man mit neuen

#### Alter Job, neues Ich – so gelingt der Neustart auch am aktuellen Arbeitsplatz

Endlich verstanden werden
Wer den Eindruck hat, nicht richtig
gehört zu werden, muss lernen, klar
und eindeutig zu kommunizieren.
Sie sind sich nicht sicher, ob Ihre Botschaft ankommt? Haken Sie nach!

Selbstbewusster auftreten
Das liegt einzig und alleine an Ihnen.
Ihr Umfeld könnte höchstens irritiert
sein, wenn Sie plötzlich stärker Ihre
Meinung vertreten, sich häufiger abgrenzen und auch mal "Nein" sagen.
Egal, wichtig sind Ihre Interessen.

Anerkennung erhöhen Let's face it: Man bekommt nicht das Gehalt, das man verdient, sondern das, was man aushandelt. Lohn kann man fordern, Lob nicht. Bleibt es aus, müssen Sie sich Ihre Bestäti-

gung anders, etwa monetär, holen.

Erfolge stärker hervorheben Üben Sie sich in Selbstmarketing. Ein tolles Produkt herzustellen, ist nur eine Seite der Medaille – die andere besteht darin, es in gutem Licht darzustellen und so zu verkaufen. Falls das noch unklar ist: Das Produkt sind – Sie! Erfolge, die Sie nicht verkaufen, sind nur Erfolge – und nicht Ihre.

Arbeitsklima verbessern

Sie wünschen sich mehr Schwung im Team? Sprechen Sie es im Meeting an. Geht es den Kollegen auch so, können Sie gemeinsam überlegen, was dazu nötig wäre. Alleine können Sie leider gar nichts tun. Anzügliche Sprüche kontern Sagen Sie direkt und unmissverständlich, dass Sie so etwas nie wieder hören wollen. Bringt das nichts, ab zum Vorgesetzten. Setzt der sich daraufhin nicht ein, suchen Sie das Gespräch mit dem Betriebsrat. Sexistische Dinosaurier stoppt man nicht mit kleinen Kalibern.

Alten Streit ad acta legen Konflikte können nur alle Beteiligten gemeinsam lösen. Sprechen Sie die Person an und Ihren Wunsch, miteinander ins Reine zu kommen. Will sie nicht? Loslassen und keine weitere Energie investieren. Ideen umgeht. Will die Teamleitung überhaupt Input von den Mitarbeitern? Gibt es Kollegen, die Neues grundsätzlich abschießen? Das sollten Sie alles wissen, bevor Sie sich so richtig reinhängen. Ein gutes Stichwort: Ich möchte natürlich kollegial sein, aber

## keine unnötigen Fleißarbeiten mehr übernehmen wie in meinem alten Job. Wie grenze ich mich korrekt ab?

Wichtige Frage, da man in der ersten Zeit die Weichen stellt. Wer zu "nett" auftritt und sich die Arbeiten anderer aufdrücken lässt, kommt später aus der Rolle des everybody's darling schwer wieder heraus. Prüfen Sie, ob das, was man an Sie heranträgt, wirklich zu Ihren Aufgaben gehört oder ob andere versuchen, ungeliebte Tätigkeiten bei Ihnen abzuladen. Fragen Sie höflich nach, ob Ihr Gegenüber dies wirklich für Ihre Aufgabe hält. Und machen Sie klar, dass Sie Aufgabe A sehr gern übernehmen, B und C aber nicht. Gilt das auch für Überstunden?

Wenn die an Ihrem neuen Arbeitsplatz üblich sind und von allen gemacht werden, haben Sie schlechte Karten. Arbeiten nur einige Mitarbeiter mehr, während andere pünktlich gehen, sollten Sie das Thema beim Chef ansprechen. Machen Sie klar, in welchem Umfang Sie zu Überstunden bereit sind und wo Ihre Grenzen liegen.

#### Auch sonst will ich nicht mehr alles akzeptieren. Aber wie fasse ich den Mut, neue Kollegen und Chefs zu kritisieren?

Gehen Sie besonnen und strategisch vor. Größere Kritikpunkte sollten Sie erst einmal für sich selbst notieren und reflektieren möglicherweise mit einem vertrauten Menschen. Und dann überlegen, wie Sie sie auf konstruktive Weise äußern können.

#### Vor allem Männern gegenüber will ich mich in Zukunft besser durchsetzen...

Seien Sie professionell, klar und kommunizieren Sie verbindlich. Man muss nicht laut auftreten, um ernst genommen zu werden. Das geht auf ruhige Weise oft sogar besser.

Vor typischen Frauenfallen will ich mich auch schützen. Wie also entkomme ich Tratschtanten?

Halten Sie sich anfangs beim Reden über andere sehr zurück und geben Sie nur das von sich preis, was alle erfahren dürfen.

### Gleichzeitig will ich freundlich rüberkommen. Mir wurde nämlich im alten Job gesagt, ich sei oft zu schroff...

Wissen Sie denn, in welchen Situationen andere Sie schroff finden? Dann können Sie nämlich überlegen, welches Gefühl auf Ihrer Seite dahintersteckt. Vielleicht Hektik? Oder haben Sie sich zu sehr auf eine Aufgabe konzentriert und dabei Ihr Gegenüber nicht im Blick gehabt? Dann können Sie das nächste Mal in so einer Situation gegensteuern.

#### So viele gute Vorsätze – wie verpuffen die im neuen Job nicht sofort?

Dafür bedarf es klarer, zeitlich terminierter und vor allem schriftlicher Ziele. Schreiben Sie so konkret wie möglich auf, was Sie tun wollen. Was man nicht notiert, wird sich meist nicht ändern. // INTERVIEW: SVENJA LASSEN





## Wenn die Haut im Winter streikt

- · bei Rötungen, Juckreiz und Ekzemen
- · beruhigt und fördert die Heilung





Mit EBENOL® kommt die Haut zur Ruhe!