

10 FRAGEN, 10 ANTWORTEN

---

Das große  
*Job*—  
Coaching

**E**inen Großteil unseres Lebens verbringen wir auf der Arbeit – umso wichtiger, dass hier alles rundläuft. Klar, schlechte Tage hat jeder mal, aber was, wenn ich mich ernsthaft frage, ob mein Job überhaupt noch der richtige für mich ist? Wenn meine Leistung einfach nicht gesehen wird, obwohl ich mich Tag für Tag abstrample? Oder wenn ich auch nach Jahren immer noch keine Gehaltserhöhung bekomme und stattdessen mit Totschlag-Argumenten abgespeist werde? Solche und ähnliche Probleme sind für viele von uns leider nichts Neues.

Fatal, denn sie können die Motivation ganz schön beeinträchtigen und die Freude an der Arbeit sehr drücken. Spätestens dann ist es Zeit, einen Job-Coach zurate zu ziehen. Wir haben uns gleich sechs tolle Expertinnen ins Boot geholt, die es sich zum Ziel gesetzt haben, Frauen im Berufsleben zu unterstützen und voranzubringen zu den Themen Sichtbarkeit, Gehalt, Bewerbungen oder Karriereplanung. Auf den nächsten Seiten haben sie sich zehn Fragen unserer Leserinnen angenommen – und für jede Situation praxisnahe Lösungsansätze und Strategien entwickelt.

## UNSERE EXPERTINNEN:



**Ulrike Aninger**  
berät als Business-Coach/Wirtschaftsmediatorin zu beruflichen Problemen und Konflikten. Infos: [coaching-zentrum-baden-baden.de](http://coaching-zentrum-baden-baden.de)



**Linda Bosse**  
unterstützt Frauen als Bewerbungsexpertin, Autorin und Mentorin dabei, ihre Karriereziele zu erreichen. Infos: [lindabosse.de](http://lindabosse.de)



**Claudia Irsfeld**  
ist Autorin von „Frauen und Gehalt. So verhandeln Sie gelassen und erfolgreich“ (Marie von Mallwitz Verlag, E-Book 16,99 Euro)



**Claudia Kimich**  
coacht seit über 25 Jahren mit Humor und Kompetenz zu den Themen Gehalt, Schlagfertigkeit und Selbstmarketing. Infos: [kimich.de](http://kimich.de)



**Tijen Onaran**  
ist Unternehmerin und Autorin des Buches „Nur wer sichtbar ist, findet auch statt“ (Goldmann Verlag, 12 Euro). Infos: [tijen-onaran.de](http://tijen-onaran.de)



**Ragnhild Struss**  
spricht alle drei Wochen im Podcast „Von innen nach außen – Struss & Claussen“ über die wichtigsten Fragen der Jobplanung

„Ich fühle mich in meinem alten Job nicht mehr wohl und würde mich gern beruflich verändern, habe aber keinen Plan B – wie finde ich, was zu mir passt?“

**D**amit Sie genau den Job finden, der zu Ihnen passt, ist es wichtig, dass Sie sich mit zwei Themen intensiv beschäftigen: Ihren Fähigkeiten und Ihrem Wunschunternehmen. Im ersten Schritt sollten Sie sich ein Kompetenzprofil erstellen: Jetzt heißt es, die große Schatzkiste Ihrer Fähigkeiten auszupacken – was können Sie so richtig gut? Auf welchem Gebiet sind Sie eine Expertin? Dafür ist es wichtig, dass Sie in

jede Station Ihres beruflichen Lebens eintauchen. Nehmen Sie sich Ihre Arbeitszeugnisse und Erinnerungen zu Hilfe. Sie können auch Freundinnen, Familie und Kolleginnen fragen, wo diese Ihre Kernkompetenzen sehen – Sie werden überrascht sein, wie viele positive Rückmeldungen Sie erhalten. Strukturieren Sie Ihre Liste nach fachlichen, methodischen und sozialen Kompetenzen, Ihren Erfolgen,

Qualifikationen und Werten. Im zweiten Schritt überlegen Sie sich, wie Ihr Wunschunternehmen aussehen sollte. Unterteilen Sie hier am besten in zwei Kategorien: Unter „Must-haves“ listen Sie alle Dinge auf, die Ihnen an einem potenziellen Arbeitgeber wichtig sind, zum Beispiel Home-Office und Umweltbewusstsein. In die Rubrik „No-Gos“ fallen hingegen die Dinge, die Sie auf keinen Fall erleben möchten, wie etwa ein langer Anfahrtsweg oder unflexible Arbeitszeiten. Kostenlose Vorlagen, auch zum Kompetenzprofil, finden Sie unter [lindabosse.de](http://lindabosse.de).

– Linda Bosse –

„Ich wurde kürzlich befördert und bin nun plötzlich für meine Kolleginnen, mit denen ich jahrelang auf einer Stufe war, die Chefin. Es fällt mir schwer, Ansagen zu machen – denn ich befürchte vor allem, dass mich die anderen nicht wirklich ernst nehmen“

**E**rst einmal herzlichen Glückwunsch zur Beförderung, man scheint in Ihrem Unternehmen großes Vertrauen in Sie und Ihre Fähigkeiten zu haben. Sie können stolz auf sich sein! Trotzdem ist es ganz normal, dass Sie in Ihrer Situation Angst vor Konflikten oder Neid haben. Aber mit diesen Tipps gelingt der Rollenwechsel von der Kollegin zur Chefin: Fragen Sie Ihren Vorgesetzten nach einem Training für Führungskräfte, dadurch bekommen Sie das nötige Know-how und Sicherheit. Ein „Fahrplan“ für die erste Zeit in Ihrer neuen Rolle, bestehend aus einem begleitenden Coaching und einem gezielten Training zur Selbstreflexion, wäre in diesem Fall ideal. Es wird Ihnen dabei helfen, Ihre Ängste zu überwinden, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sich mit Ihrer neuen Rolle im Unternehmen zu identifizieren. Begegnen Sie Ihren Kolleginnen auf Augenhöhe, schaffen Sie eine Vertrauensbasis durch regelmäßige Mitarbeiter- und Zielvereinbarungsgespräche. Beweisen Sie Sozialkompetenz, indem Sie auf Wünsche eingehen und sich empathisch zeigen, aber ganz klar Geschäftliches von Privatem trennen. Wenn Sie offen, ehrlich und transparent mit Ihrem Team kommunizieren, werden Sie schnell Akzeptanz gewinnen und in Ihre neue Rolle hineinwachsen.

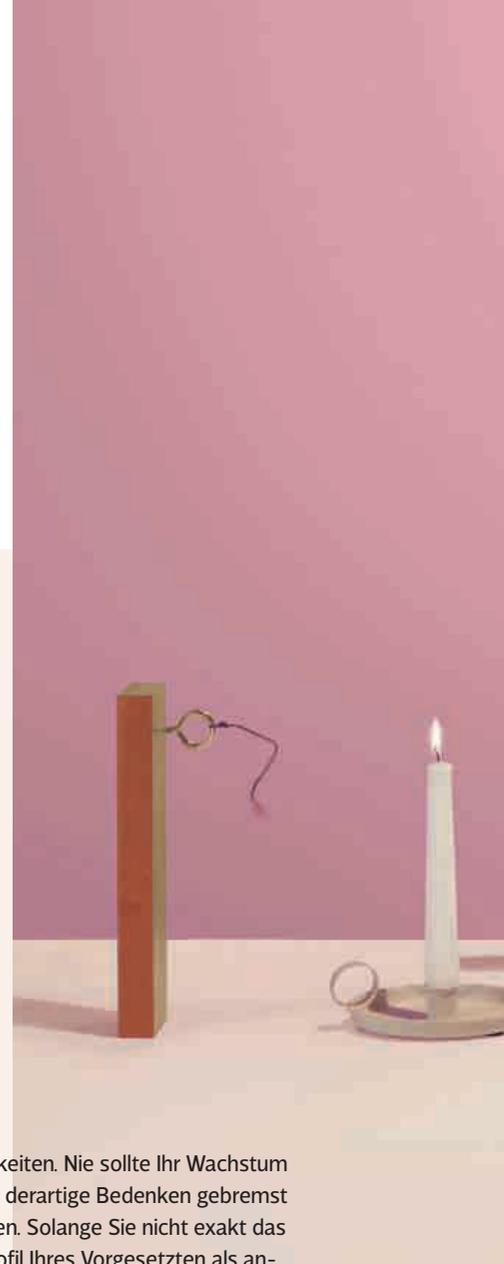
– Ulrike Aninger –

„Ich möchte in meinem Job mehr Verantwortung übernehmen. Wie kommuniziere ich meinen Wunsch, ohne dass mein Vorgesetzter denkt, ich würde nun an seinem Stuhl sägen?“

**G**anz simpel gesagt: Kommunizieren Sie Ihren Wunsch nach mehr Verantwortung so direkt wie möglich! Bringen Sie Ihre Motivation zum Ausdruck, erklären Sie, dass Sie eine neue Herausforderung suchen. Und nennen Sie am besten proaktiv Ideen, welche zusätzlichen oder neuen Aufgaben Sie gerne übernehmen und warum diese gut zu Ihrem Profil passen würden. Ihre Befürchtung zeigt, dass Sie gefallen anstatt unangenehm auffallen wollen. Aber machen Sie sich bitte klar: Sich vorab darüber Sorgen zu machen, was andere Menschen wohl denken oder wie sie reagieren könnten, schwächt die Entfaltung Ihrer

Fähigkeiten. Nie sollte Ihr Wachstum durch derartige Bedenken gebremst werden. Solange Sie nicht exakt das Jobprofil Ihres Vorgesetzten als angestrebtes Ziel nennen, gibt es auch keinen Grund zur Annahme, dass Sie ihm seine Position streitig machen möchten. Das können Sie ganz offen kommunizieren. Sollten Sie an einer ähnlichen Stelle interessiert sein, prüfen Sie, inwiefern diese Entwicklung bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber überhaupt möglich ist. Vielleicht bietet es sich eher an, in einem anderen Unternehmen in eine Führungsposition zu wechseln. Stehen Sie zu sich und zu Ihrem beruflichen Potenzial!

– Ragnhild Struss –





„Ich möchte meine Stunden reduzieren. Habe ich ein Recht auf Teilzeit? Und was kann ich tun, falls die spannenden Aufgaben dann ausbleiben?“

Im Grunde hat jeder Arbeitnehmer, der länger als sechs Monate in einem Betrieb mit mehr als 15 Mitarbeitern arbeitet, ein Recht auf Teilzeit. Der Antrag muss schriftlich gestellt werden und darf vom Arbeitgeber laut Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) nur abgelehnt werden, wenn betriebliche Gründe entgegenstehen. Solche Gründe können vorliegen, wenn die Reduzierung der Arbeitszeit den Ablauf oder die Sicherheit im Betrieb gefährdet. Um weiterhin spannende Aufgaben zu übernehmen, sollten Sie sich selbstbewusst über Ihre Kompetenzen im Klaren sein – auch mit weniger Stunden arbeiten Sie genauso qualifiziert. Promoten Sie Ihre Erfolge sichtbar und zeigen Sie sich flexibel, indem Sie für wichtige Themen auch in den freien Zeiten erreichbar sind.

– Linda Bosse –

„Meine letzte Gehalts-Erhöpfung liegt sechs Jahre zurück. Immer wenn ich meinen Chef darauf anspreche, behauptet er, dafür sei kein Budget da. Ein Totschlag-Argument. Wie komme ich da trotzdem weiter?“

Kein Budget – diese Begründung ist leider immer noch der Klassiker, mit dem man sich aber noch lange nicht abspeisen lassen muss. Fragen Sie konkret nach, was „kein Budget“ genau bedeutet. Geht es dem Unternehmen etwa so schlecht? Oder betrifft es nur Ihre Abteilung? Wurde das Budget für Gehaltserhöhungen eventuell schon anderen Kolleginnen versprochen? Wann wird wieder Budget zur Verfügung stehen? Arbeiten Sie auf eine konkrete

Abmachung hin, fragen Sie Ihren Chef, welche Erhöhung er bei Ihren Leistungen denn für angebracht halten würde, wenn er das nötige Budget hätte. Vereinbaren Sie auf Grundlage dieser Informationen einen neuen Termin – ein paar Monate bevor (!) das neue Budget zur Verfügung steht. Und noch ein persönlicher Tipp zum Schluss: Überlegen Sie einmal für sich, ob Sie wirklich im richtigen Unternehmen arbeiten, wenn Sie sechs Jahre lang hingehalten wurden ...

– Claudia Irsfeld –

„Ich trommle nicht so laut für meine Leistungen, wie es die männlichen Kollegen tun. Fachlich stehe ich denen in nichts nach, im Gegenteil. Wie kann auch ich endlich sichtbarer werden?“

Zuerst sollten Sie sich folgende Fragen stellen: Will ich wirklich sichtbarer werden? Was könnte der negative Aspekt davon sein? Ich erlebe es oft bei KlientInnen, dass sie davor zurückscheuen: weil Sichtbarsein manchmal auch Angreifbarsein bedeutet. Hand aufs Herz, wollen Sie das mit allen Facetten? Wenn die Antwort Nein lautet, dann steigern Sie zuerst Ihren Selbstwert, bevor Sie auf das Sichtbarsein zurückkommen. Wenn Sie die Frage mit einem freudigen Ja beantworten, dann zeigen Sie sich am besten genau so, wie es zu Ihnen passt. Finden Sie den Weg, der für Sie leicht und mit Spaß begehbar ist. Schauen Sie hin, wo Ihre Scheu liegt. Ersetzen Sie trommeln durch Tatsachen verkünden, und schon geht's besser. Überlegen Sie sich, wo und wann Sie Ihre Leistung und damit sich selbst sichtbarer machen. Zum Beispiel durch „CC“ in Ergebnismails, Darstellung des aktuellen Stands in Meetings oder auch lockeres Erzählen in der Mittagspause. Erkennen Sie, was Ihnen liegt, üben Sie mit einer Freundin und steigern Sie das in kleinen Schritten. Stehen Sie zu sich und Ihrer Leistung, denn Sie dürfen gesehen werden!

- Claudia Kimich -

„Mein Kollege macht in Meetings immer Witze auf meine Kosten. Ich fühle mich dann wie ein kleines Mädchen und ziehe mich zurück. Wie kann ich lernen, mit solchen Situationen souverän umzugehen und schlagfertig zu reagieren?“

Gemeinsam ist man immer stärker als allein. Wenn ein Kollege Witze auf Kosten anderer macht, ist es sehr wahrscheinlich, dass andere dies ebenso als unangenehm empfinden. Warum also nicht eine Kollegin oder einen Kollegen, der/dem man vertraut, darauf aufmerksam machen, dass besagter Kollege ständig Grenzen überschreitet? Wenn man sich nicht selbst traut, hilft es oft, jemanden an der Seite zu wissen, der in solchen Situationen für

einen spricht. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass vermutlich auch ein Gespräch mit dem Kollegen hilft – immer unter der Perspektive, was die vermeintlichen Witze bei einem auslösen. Nur wenn man offen kommuniziert, kann sich etwas ändern. Und bitte auf keinen Fall die Sache in sich hineinfressen, damit ist keinem geholfen. Sich ein Herz zu fassen und für sich selbst einzustehen kann außerdem ungeahnte Stärken in einem freisetzen.

- Tijen Onaran -

„Ich schaffe es einfach nicht, Nein zu sagen. Alle Kollegen wissen das, nutzen meine Hilfsbereitschaft gern mal aus. Ich war schon kurz vorm Burnout. Wie kann ich lernen, mich abzugrenzen und insgesamt besser für mich zu sorgen?“

**W**ie reagieren Sie, wenn jemand zu Ihnen Nein sagt? Sind Sie verletzt, resigniert oder fragen Sie munter den nächsten Kollegen? Warum ich frage? Oft gibt es einen Zusammenhang zwischen den Varianten „Nein hören“ und „Nein sagen“. Wollen Sie in beiden Fällen lieb gehabt werden und vergessen dabei, dass Ihr Seinswert von innen kommt? Ich weiß: Sie sind okay, wie Sie

sind! Beobachten Sie, am besten schriftlich, wo, wann, wobei Ihnen Nein sagen schwerfällt. Ähneln sich Situationen oder Menschen, bei denen das zutrifft? Schauen Sie da genauer hin, gern mit professioneller Hilfe. Übrigens: Nein ist ein ganzer Satz! Streichen Sie Rechtfertigungen. Und üben Sie – wenn die Verkäuferin an der Käsetheke fragt: „Darf es ein bisschen mehr sein?“, sagen Sie: „Nein, bitte 100 Gramm.“ Oder: „Nein, heute nicht.“ Schreiben Sie sich reale Termine in den Kalender mit Ihren Aufgaben. So können Sie nachschauen, ob Sie noch etwas annehmen können, und gewinnen zusätzlich Zeit für Ihre Antwort. Tragen Sie sich Dates mit sich selbst als feste Termine ein! Dann können Sie wahrheitsgemäß sagen: „Nein, da habe ich einen Termin.“ Mit mehr Übung wird dann später auch ein klares Nein ohne Erklärung locker über Ihre Lippen kommen.

– Claudia Kimich –



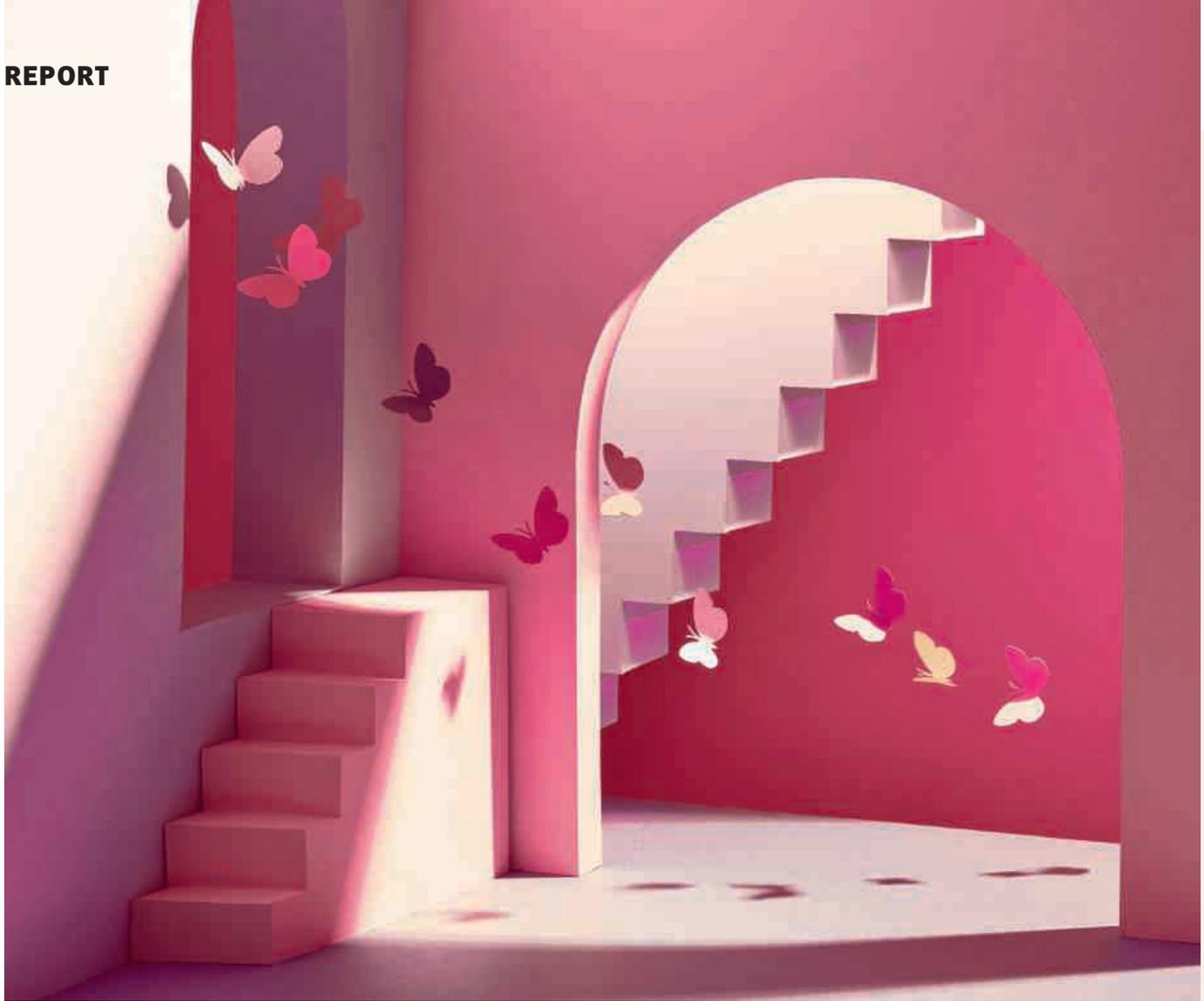
„Es wird erwartet, dass wir ständig Überstunden machen. Keiner traut sich, dagegen anzugehen, weil wir Angst um unsere Jobs haben. Aber das hält auf Dauer doch niemand durch ...“

**W**enn Überstunden dauerhaft die Bewältigungs-Ressourcen überschreiten, muss die persönliche Job-Person-Passung geprüft und verändert werden. Stellen Sie sich folgende Fragen: Bin ich grundlegend in meinem Job zufrieden und passen die Aufgaben zu meinen Stärken, ist aber lediglich der Workload zu hoch? Dann weisen Sie Ihren Arbeitgeber unter

Nennung all Ihrer Aufgaben und der dafür erforderlichen Zeiten darauf hin. Klären Sie, wie die Aufgaben mit der geringsten Priorität delegiert oder gestrichen werden können. Brauche ich länger für meine Tasks, weil die Arbeit mir nicht liegt, mir dafür wichtige Skills

fehlen, sie nicht zu meinen Bedürfnissen und Fähigkeiten passt oder mich demotiviert? Dann überlegen Sie, wie Sie sich fehlende Kenntnisse aneignen können, um die Aufgaben künftig einfacher und schneller zu bewältigen. Oder würden Ihnen andere Aufgaben leichter von der Hand gehen? Dann versuchen Sie ganz im Sinne des „Job Craftings“, Ihre Aufgaben so umzugestalten, dass sie binnen angenehmer Arbeitszeiten zu bewältigen sind. Ist das am Ende unmöglich, hilft vielleicht nur ein Jobwechsel.

– Ragnhild Struss –



Fotos: Getty Images (4), Marc Tran/Stocksy United, Andrea Heinsohn, Anselm Moors, Birgitta Petershagen, christianvogel.com, Florian Janssen, Oliver Hurst

„Ich arbeite in Teilzeit, und meine Kollegin verwickelt mich ständig in Gespräche. Wie kann ich ihr höflich klarmachen, dass ich dafür einfach keine Zeit habe?“

**K**lare Kommunikation gewinnt immer. Ganz nach dem Motto: lieber ein ehrliches Nein als ein unehrliches Ja. Wenn mir die Kollegin sympathisch ist, würde ich darauf verweisen, dass wir gerne privat mal einen Kaffee trinken gehen können, ich mich aber während der Arbeit fokussieren muss. Klare Aussagen scheuen wir häufig – aus Angst, nicht mehr gemocht zu werden. In dieser Situation können Sie aber gar nicht verlieren. Mag man die Kollegin

gerne, hat man vermutlich eine Art Vertrauensverhältnis, und sie wird sicherlich verstehen, dass man während der Arbeit Grenzen setzen muss. Kann man sich mit dieser Kollegin aber kein Verhältnis vorstellen, das über die Arbeit hinausgeht, sollte man es einfach professionell halten und sie höflich darauf hinweisen, dass gerade kein guter Zeitpunkt ist. Die wichtigste Person, die mich mögen muss, bin am Ende nämlich ich selbst.

– Tijen Onaran –