



Auch als iOS- und Android-App
www.karrierefuehrer.de
 Besuchen Sie den karrierefuehrer auch auf:



Das Jobmagazin für Hochschulabsolventen
 102013 – 092014

karrierefuehrer

→ hochschulen

QR-Code scannen
 Extra: Bücher und
 Tipps zum Titelthema



stress
 Berufung Mut
 Freude Prüfungsangst
 scheitern Liebeskummer
 Balance Unterstützung
 Kreativität Glück
 Zweifel

Nur Mut, Sie schaffen das!

Gut beraten durchs Studium und in den Beruf

Partner:



QR-Code mit dem Handy scannen und Firmenprofile direkt mobil lesen

Jetzt bewerben: Aktuelle Firmenporträts





Einscannen und
„Daimler Jobs“-App
bei iTunes laden!



Jobsuche jetzt auch von unterwegs. Mit der
„Daimler Jobs“-App zu Ihrem Traumjob.

Neue Wege zur nachhaltigen Mobilität. Mit Ihnen.

Für den besten Weg in die Zukunft der Mobilität haben wir einen einzigartigen Kompass – die Ideen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Durch die Fähigkeiten jedes Einzelnen und die Möglichkeit, sich ständig weiterzuentwickeln, entstehen in den Teams zukunftsfähige Produkte und unkonventionelle Lösungen. Nicht nur in der Forschung und Entwicklung, sondern z.B. auch in der Produktion, Logistik, im Vertrieb, Einkauf oder in der Informationstechnologie. Nur so überzeugen wir unsere Kunden auch weiterhin mit Automobilen, die in puncto Komfort, Sicherheit und Verbrauch die Richtung vorgeben. Ihr Weg in die Zukunft startet hier. In einem Konzern, in dem alles möglich ist, weil Sie es möglich machen.

Mit unserem konzernweiten Trainee-Programm CAREer lernen Sie die Daimler AG in allen Facetten kennen. Der Einstieg in CAREer ist für Absolventinnen und Absolventen, Berufseinsteiger sowie Bewerber mit Praxiserfahrung in vielen technischen und kaufmännischen Bereichen möglich. Aktuell besetzen wir u.a. Stellen in folgenden Bereichen:

- IT-Projektmanagement
- Controlling und Wachstumsprojekte
- Controlling R&D Trucks
- Arbeitsschutz
- Personalcontrolling
- Umformtechnik
- Produktions- und Werkstofftechnik
- Qualitätsmanagement
- Fabrikplanung
- Elektrik/Elektronik im Fahrzeug
- Konstruktion/Leichtbau
- Instandhaltung und Anlagentechnik
- Projekt- und Prozessmanagement
- Betriebsmittel-/Anlage-/Werkzeugbau
- Power-Train
- Karosserierohbau

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.career.daimler.com
Wir freuen uns auf Ihre vollständige Online-Bewerbung.

DAIMLER

Liebe Leserinnen und Leser,

Köln im Oktober 2013

das Deutsche Studentenwerk hat 2013 eine Studie in Auftrag gegeben, um herauszufinden, wie sehr das Studium die Studierenden anstrengt. Das Ergebnis: Stress und Belastungen sind nicht mehr die Ausnahme. 59 Prozent der befragten Bachelorstudenten hatten das Gefühl, in den vergangenen Wochen gestresst oder nervös gewesen zu sein. 47 Prozent berichteten von Gefühlen wie Erschöpfung und Überforderung, 44 Prozent klagten über psychosomatische Beschwerden – und weit mehr als ein Drittel fühlt sich durch Lern- und Leistungsstörungen hoch belastet.

Mit dieser Ausgabe wollen wir Ihnen Mut machen: Wer als junger Mensch seelische Probleme erkennt, steht damit nicht alleine da. An beinahe jeder Universität und Fachhochschule gibt es Ansprechpartner für seelische Nöte. Hier finden Studenten, die sich gestresst und unsicher fühlen, den nötigen Halt, um sich während des Studiums als Person weiterzuentwickeln. Denn bei allem Fachwissen: Genau um diese Weiterentwicklung geht es.

Im Top-Thema stellen wir die Arbeit von psychosozialen Studentenberatungsstellen vor und berichten von deren umfassenden Hilfsangeboten. In unseren Interviews geben Psychologen, Mediziner und erfahrene Coachs wertvolle Tipps, wie Sie mit Stress, Erfolgsdruck und Versagensängsten umgehen können. Und wenn Ihre Beziehung ausgerechnet zum Berufseinstieg zerbricht und Sie unter Liebeskummer leiden? Eine Expertin weiß Rat.

Wer heute psychologische Hilfe in Anspruch nehmen möchte, ist nicht mehr stigmatisiert. Wir wollen Sie ermutigen, sich Ihren Gefühlen zu stellen – packen Sie's an und holen Sie sich Hilfe, um individuelle Lösungen zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und einen guten Start ins Berufsleben,

Ihr Karriereführer-Team



Extra: Bücher und Tipps
zum Titelthema unter
diesem QR-Code
oder auf
www.karrierefuehrer.de



Impressum: **karrierefuehrer hochschulen** 13.14; 27. Jahrgang, 10.2013-09.2014 Das Jobmagazin für Hochschulabsolventen ISSN: 1435-1978 **Herausgeber:** Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln **Fon:** 0221 4722-300 **Fax:** 0221 4722-370 **E-Mail:** info@karrierefuehrer.de **Web:** www.karrierefuehrer.de **Redaktionskonzept:** Viola Strüder, Transmedia Verlag GmbH & Co. KG **Redaktion dieser Ausgabe:** André Bolße, Theresa Hupp, Sabine Olschner, Stefan Trees, Kerstin Neurohr & Franziska Immel-Andrä (verantwortlich), neurohr & andrä GbR, Dillenburger Straße 75, 51105 Köln **PR, Kooperationen, Hochschulkontakte:** Stefan Trees **Anzeigen:** Jessica Lütkenhaus (verantw.), Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln **Anzeigendisposition und -technik:** Jessica Lütkenhaus **Firmenporträts:** Jan Hiermann **Onlineauftritt** www.karrierefuehrer.de Thomas Böttcher (verantw.) **Grafik:** Olaf Meyer, Köln **DTP/Lithografie:** Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn+Berlin **Druck:** westermann druck GmbH, Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig, Fon: 0531 708-501, Fax: 0531 708-599 **Verlag:** Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln, Fon: 0221 4722-300, Fax: 0221 4722-370 **Geschäftsführerin:** Viola Strüder. In der **karrierefuehrer-Reihe** erscheinen in der Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Köln, die Publikationen: **karrierefuehrer** recht: März und September **karrierefuehrer** frauen in führungspositionen: März **karrierefuehrer** wirtschaftswissenschaften: März und September **karrierefuehrer** hochschulen: Oktober **karrierefuehrer** ingenieure: April und Oktober **karrierefuehrer** ärzte: April **karrierefuehrer** consulting: Mai **karrierefuehrer** banken/versicherungen: Mai **karrierefuehrer** green-tech: Juni **karrierefuehrer** naturwissenschaften: September **karrierefuehrer** informationstechnologie: Oktober **karrierefuehrer** handel: November **karrierefuehrer** bauingenieure: November. Der **karrierefuehrer** hochschulen wird auf 100 % chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Alle Rechte vorbehalten. Auszüge dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Verlages vervielfältigt oder verbreitet werden. Dies gilt auch für die Vervielfältigung per Kopie oder auf CD-ROM sowie die Aufnahme in elektronische Datenbanken.

Inhalt:



Top-Thema

8

Hilfe für die Seele

Studierende leiden immer häufiger unter psychischen Problemen. Dabei ist die psychische Gesundheit wichtig für den Erfolg im Studium und Berufsleben.

10

Nichts geht mehr

Wenn man alleine nicht mehr aus der Krise kommt, helfen Therapeuten und die Beratungsstellen der Hochschulen mit modernen Methoden weiter.

12

„Produktivität und Kreativität gehören zusammen“

Der Mediziner und Leiter der psychosozialen Studierendenberatung in Heidelberg, Prof. Dr. Rainer Holm-Hadulla, über Kreativität als wichtige Schlüsselkompetenz für den Beruf und die Lebensqualität.

Top-Interview

16

Dr. Till Bastian

Der Mediziner, Psychotherapeut und Publizist erklärt im Interview, warum das eigene Seelenheil so wichtig ist und wie man sich gut um sich kümmert.

Coaching

22

Schaffe ich das?

Die Coachs Angelika Gulder und Claudia Wissemann über Versagensängste und wie man sie überwindet.

24

Emotionale Kompetenz gefragt

Der Diplom-Psychologe und Bestseller-Autor Robert Betz über den Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz.

26

Herzschmerz am Schreibtisch

Mit einem gebrochenen Herzen fällt alles schwer – auch die Arbeit. Wie man den Spagat zwischen Beruf und Privatleben schafft, wenn man Liebeskummer hat.



Foto: Fotolia/stokkete

Projekt

28

„Ein Stück Berufung wäre schön“

Walter Kohl, Unternehmer und Schriftsteller, hat Wege gefunden, mit Erfolgsdruck produktiv umzugehen.

Weiterbilden

30

Die Kraft der Worte

Die heilende Wirkung von Poesie- und Bibliothherapie.



Foto: Tom Frenzel

Help!

32

Krisengespräche

Tom Frenzel hat die Hilfsorganisation „Psychologen über Grenzen“ gegründet.

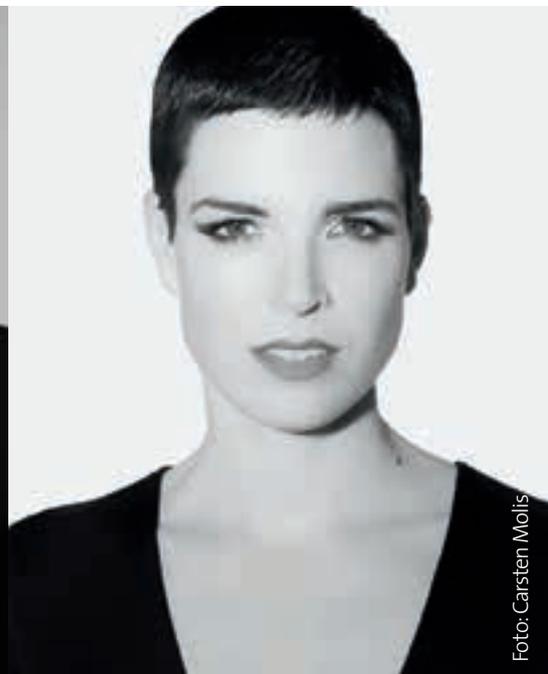


Foto: Carsten Molis

Handzeichen

48

Louise Jacobs

Über schwere Kindheitstage und das Glück, das in der Befreiung liegt: „Meine kreative Kraft hat mich stärker als die Krankheit gemacht.“

Standard

- 01 Editorial
- 01 Impressum
- 02 Inhalt
- 04 Inserenten
- 06 Kurz + knapp

Service

- 44 Checkliste Bewerbung
- 45 Firmenporträts

karriereführer crossmedial

Diese Ausgabe erscheint als:

- Printmedium
- iOS- und Android-App
- E-Paper



Hinweise darauf finden Sie auch
→ auf unserer Facebook-Fanpage
→ auf unserem Twitter-Kanal
→ auf unserer Google+-Seite

Mehr dazu: www.karrierefuehrer.de



Inserenten



bmv Consulting GmbH

15



Daimler AG

U2



Der Entrepreneurs Club

15



FERCHAU Engineering GmbH

U3



HFH • Hamburger Fern-Hochschule gem. GmbH

29



IQB Career Services AG

21



LIDL

U4



MAG IAS GmbH

5



World Business Dialogue

OFW Organisationsforum Wirtschaftskongress gemeinnützige GmbH

31



ORTEC Messe und Kongress GmbH

31



SÜDZUCKER

SÜDZUCKER AG Mannheim/Ochsenfurt

7



WiSo-Führungskräfte-Akademie (WFA)

21





Wir suchen Sie!

Erkennen Sie Ihr Potenzial: Unsere Mitarbeiter sind unser wichtigster Erfolgsfaktor! Dieses Prinzip garantiert Ihnen gezielte Personalentwicklung zur regelmäßigen Verbesserung Ihrer persönlichen und fachlichen Kompetenzen.

Leben Sie Ihre Ideen: Unsere Arbeit zeichnet sich durch hohe Kreativität, Autonomie und Flexibilität aus. MAG fördert die Ideen seiner Mitarbeiter und setzt erfolgreiche Konzepte um. Die weltweit erfolgreichsten Projekte werden jährlich mit dem MAG Award prämiert. Erleben Sie, wie motivierend es sein kann, aktiv am Erfolg Ihres Unternehmens mitzuwirken!

Erweitern Sie Ihren Horizont: MAG bietet als international ausgerichteter Konzern weltweite Berufs- und Entwicklungschancen. Ob in Festanstellung oder als Expatriate – entdecken Sie mit MAG die Welt!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen oder informieren Sie sich auf unserer Website über unsere Produkte, Technologien und aktuelle Stellenangebote.

MAG IAS GmbH | Standort Göppingen | Stuttgarter Str. 50 | 73033 Göppingen
Tel. + 49 7161 201-294 | jobs@mag-ias.com | www.karriere-bei-MAG.de



Kurz+ knapp

Von Kerstin Neurohr

Wachrütteln!

MIT SOZIALKOMPETENZ PROBLEME LÖSEN

Was uns allen fehlt und was wir noch lernen können, hat Eric Adler in seinem Buch „Schlüsselfaktor Sozialkompetenz“ zusammengetragen. In verschiedenen Szenarien schildert er den moralisch mangelhaften Zustand unserer Gesellschaft und zeigt unmissverständlich, dass es uns an Sozialkompetenz fehlt. Adler stellt aber nicht nur an den Pranger, er präsentiert auch Lösungen, wie wir uns Sozialkompetenz erarbeiten können, und macht klar, wie wichtig das für unsere Zukunft ist. Mit den „Goldenen Zwölf“ präsentiert er Grundsätze und erklärt, was soziale Kompetenz überhaupt ausmacht und wie wir sie für unser privates und berufliches Vorwärtskommen nutzen können. Eine Leseprobe gibt es unter www.eric-adler.com/buecher. Eric Adler: Schlüsselfaktor Sozialkompetenz. Econ 2012. ISBN 978-3430201292. 20,60 Euro

Bestehen



→ Leseprobe

RICHTIG VORBEREITET IN DIE PRÜFUNG GEHEN

Viele Studenten plagt dasselbe Problem: Die Prüfung rückt näher, und der Stoff sitzt noch nicht richtig. Häufig klappt das Lernen nicht, weil man die falsche Lerntechnik anwendet. Sabine Grotehusmann hat in ihrem Buch „Der Prüfungserfolg“ einen Test veröffentlicht, mit dem man die eigene Lernerpersönlichkeit ermitteln kann. Sobald man diese kennt, fällt es leichter, die richtige Lernstrategie aufzustellen und sich den gewünschten Stoff anzueignen. Im Buch finden sich nicht nur hilfreiche Tipps und Tricks für den Lernerfolg, es überzeugt außerdem mit charmantem Sprachstil und witzigen Zeichnungen. Hintergrundwissen über das menschliche Gehirn wird mit Beispielen erklärt und erleichtert so den Lernprozess. Sabine Grotehusmann: Der Prüfungserfolg. Gabal 2008. ISBN 978-3897498594. 19,90 Euro

Gesund
bleiben

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

Zum Thema psychische Gesundheit in der Arbeitswelt gibt es jetzt eine eigene Internetseite, die durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) gefördert wird: www.psyGA.info, kurz für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Seite bündelt umfassende Informationen und Materialien zum Thema. So finden Interessierte dort Checks, Studien und Handlungshilfen und können sich darüber informieren und daraus lernen, was Unternehmen tun, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu erhalten. Für Berufseinsteiger besonders interessant ist die Broschüre „Kein Stress mit dem Stress“, die als PDF zur Verfügung steht. Zu finden ist das Dokument auf der Internetseite unter: Über psyGA – Materialien – psyGA-Material – Handlungshilfe für Beschäftigte.



→ Zur Broschüre



Südzucker

hat viele Gesichter...

... und interessante Perspektiven für Ihre Karriere: Sie haben frische Ideen sowie eine gesunde Portion Teamgeist? Große Ziele sind für Sie eine Herausforderung? Sie suchen ein modernes, internationales Unternehmen mit flachen Hierarchien und offener Kommunikation? Dann sind Sie bei Südzucker als Führungskräfte­nachwuchs auf nationaler und internationaler Ebene an der richtigen Stelle!



Südzucker AG Mannheim/Ochsenfurt
Theodor-Heuss-Anlage 12 · 68165 Mannheim
Telefon: 0621/421-381 · bewerbung@suedzucker.de
www.suedzucker.de

Gut beraten durchs Studium und in den Beruf



Hilfe für

Unterstützend. Immer mehr Studierende leiden unter psychischen Problemen: Im Rahmen einer neuen Studie im Auftrag des Deutschen Studentenwerks gaben rund 59 Prozent der befragten Bachelor-Studenten an, in den vergangenen Wochen nervös oder gestresst gewesen zu sein. 47 Prozent berichteten von Erschöpfung oder Überforderung. Die Besucherzahlen der psychosozialen Beratungsstellen steigen. Dort gibt es Methoden, um der leidenden Seele zu helfen und sich selber wieder im besseren Licht zu sehen.

Top-Thema

10

Nichts geht mehr

Stress gehört zum Alltag vieler Studierender, und häufig verursacht er psychische Probleme. Die Beratungsstellen der Hochschulen, Coachs und Psychologen kennen Wege aus der Krise.

12

„Produktivität und Kreativität gehören zusammen“

Dr. Rainer Holm-Hadulla, Leiter der psychosozialen Studienberatung in Heidelberg, im Interview.

die Seele





Nichts geht mehr

Hilfe vom Psychologen? Was früher mal tabu war, ist heute ein anerkannter Weg, um mit Krisen und seelischen Problemen klarzukommen. Die Beratungsstellen der Hochschulen kennen viele Auswege – und die sind häufig nicht nur im Studium hilfreich, sondern auch auf dem weiteren Berufsweg.

Von **André Boße**

Im Sommer stand Bruce Springsteen wieder auf den größten deutschen Bühnen. Vor ihm Zehntausende Fans, die jeden seiner Songs mitsangen. Fans und Journalisten nennen ihn „Boss“. Es gibt kaum einen Rockstar, den man so sehr mit Begriffen wie Kraft und Leistung in Verbindung bringt. Was viele Fans nicht wissen: Der „Boss“ kennt auch Tage, an denen nichts geht. In seiner Biografie „Bruce“ spricht Springsteen offen über das Thema Depression. Er sagt: „Du kannst eine ganze Zeit lang eine gute Phase haben, doch dann löst plötzlich irgendwas die ganze Geschichte wieder aus.“ Erstaunlich, oder? Da schenkt ein Mann Millionen von Menschen mit seiner Musik Kraft. Dabei ist er selbst an manchen Tagen kraftlos. Psychologen warnen seit langem davor zu glauben, Leistungsträger, die in der Öffentlichkeit stark auftreten, dürften keine Schwäche zeigen.

Psychische Krankheiten haben in der Regel etwas mit Stress und Druck zu tun. Und darunter leiden heute fast alle: Top-Manager, Fußballprofis, Politiker – und nicht zuletzt Studierende.

Anfang 2013 stellte Arbeitsministerin Ursula von der Leyen den „Stressreport 2012“ vor. Darin heißt es, dass Arbeitnehmer im Jahr 2011 in Deutschland an 59,2 Millionen Tagen wegen psychischer Erkrankungen krankgeschrieben wurden – das ist ein Anstieg von mehr als 80 Prozent in den letzten fünfzehn Jahren. Wer als Student heute Anzeichen psychischer Probleme erkennt,

weiß, dass er damit nicht alleine ist. Und er kennt Stellen, wo er Hilfe findet.

Unter Druck

Aber warum sind die Studenten heute so anfällig für psychische Störungen? Der Psychotherapeut Peter Schott ist seit vielen Jahren Leiter der Zentralen Studienberatung der Uni Münster und sagt: Die Einführung von Bachelor und Master war ein Einschnitt. „Der große Unterschied zwischen der Zeit vor und nach Bologna ist, dass die Bachelor- und Master-Studierenden niemals frei von Prüfungsstress sind.“ Die heutige Studenten-Generation zeige eine stärkere Bereitschaft, diesen Stress auch zu benennen. „Es ist zu einem gesellschaftlichen Phänomen geworden, sich von den Umständen stressen zu lassen. Auch Studenten sind immer weniger bereit, Dinge auf sich zukommen zu lassen.“ Dabei, so Schott, könnten sie sich das mit Blick auf Studium und Job durchaus leisten: „Die Berufschancen für Akademiker sind objektiv betrachtet so gut wie nie zuvor.“ Dennoch: Der Druck ist da. Und der Psychotherapeut der Uni Münster glaubt, dass es sich dabei um einen besonders problematischen Druck handelt. Anders als früher wird er nicht von Autoritäten wie den Eltern oder besonders strengen Professoren ausgeübt, sondern vom System und nicht zuletzt von jedem Einzelnen selbst. „Dadurch wirkt er subtiler und diffuser – was es schwerer macht, damit umzugehen.“

Was in der Beratung passiert

Die Psychotherapie kennt viele Ansätze, um Menschen mit seelischen Problemen



Foto: Fotolia/fotomatrix



Foto: Fotolia/lassedesignen

GUT BERATEN

Eine Übersicht aller Beratungen geben die Deutschen Studentenwerke: www.studentenwerke.de

ABBRECHER GEFRAGT

Studienabbrecher denken oft, sie seien gescheitert – dabei sind sie in der Wirtschaft sehr gefragt, wie eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln zeigt: www.iwkoeln.de, unter Infodienste – iwD – Archiv – Heft 11, März 2013



→ Studie

zu helfen. „Zu Beginn ist es wichtig, dass die jungen Menschen sich ihrer Probleme bewusst werden“, beschreibt Gabriele Bensberg, Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Mannheim, den Einstieg in die Beratung. Die Studenten erhalten zum Beispiel einen Fragebogen, auf dem sie potenzielle Probleme gewichten – von 0 wie „trifft gar nicht zu“ bis 5 wie „belastet mich sehr“. Auf der Liste stehen Schwierigkeiten wie Probleme beim Lernen oder bei der Erbringung der notwendigen Leistungen, Selbstwert- und Entscheidungsprobleme oder auch die Angst vor dem Scheitern.

Dabei zeigt die Erfahrung: Gewichten die Studierenden ein Problem auf einer der unteren Stufen, kann man ihnen raten, sich selber zu helfen. „Zum Beispiel über Gespräche mit Freunden oder auch mithilfe von Büchern“, sagt Gabriele Bensberg. Erweisen sich die Probleme als schwerwiegender, greift die Diplom-Psychologin auf einen speziell für die studentische Beratung konzipierten Methodenkoffer zurück – wobei es vor allem darum geht, das häufig negative Selbstbild zu verbessern. „Menschen, die zu uns kommen, haben häufig eine verzerrte Vorstellung von der eigenen Person“, erläutert Gabriele Bensberg. „Ziel der psychologischen Beratung ist es, dass diese Verzerrung verschwindet.“

Ein bewährter erster Schritt ist es, zusammen mit den Studierenden in die Vergangenheit zu blicken, um Erfolge zu identifizieren. Man widmet sich der

Frage, was einem im Leben bereits gelungen ist. Oder die Betroffenen sammeln zusammen mit dem Berater ihre positiven Eigenschaften auf einem weißen Blatt. Funktionieren diese Methoden nicht, kann die Beratung sogenannte kognitive Umstrukturierungsstrategien einsetzen. Klingt kompliziert, ist vom Ansatz her aber ganz einfach: Es geht darum, den pessimistischen Blick des Studierenden auf die eigene Person zu widerlegen. „Dafür werden zunächst einmal die negativen Gedanken identifiziert und formuliert“, sagt Gabriele Bensberg. Häufig sind das Feststellungen wie „Ich kann nichts“, „Ich falle bestimmt wieder durch“ oder „Die anderen sind eh besser als ich.“ Dann fragt man sich gemeinsam, welche Argumente für und welche gegen diese Annahmen sprechen. „Auf diese Weise schätzt der Studierende den Realitätsgehalt der Annahme neu ein und findet schließlich einen weniger belastenden, positiveren Kernsatz.“ Dieser kann zum Beispiel lauten: „Wenn ich zu spät mit dem Lernen beginne, steigt die Chance, dass ich durchfalle“, wobei sich damit häufig Ansätze herauskristallisierten, mit denen man das Problem in den Griff bekommen kann – in diesem Fall zum Beispiel ein besseres Zeitmanagement.

Vom Studierenden zum Einsteiger

Die positiven Erfahrungen einer psychologischen Studienberatung helfen auch im Job. Einsteiger können bei einer Beratung lernen, ihren Tag sinnvoll zu strukturieren und erfahren, dass Auszeiten und persönliche Ziele wichtig sind. Sie lernen aber auch kognitive Strategi-

en für den Umgang mit Konflikten kennen. Und dieses Know-how ist wichtig, denn auch wenn die Aussichten für Absolventen gut sind, ist der Schritt von der Uni oder FH in den Job heute krisenanfälliger denn je, wie Martin Griepentrog vom Deutschen Verband für Bildungs- und Berufsberatung, formuliert. Als Grund für die Probleme auf der Schwelle zwischen Studium und Beruf sieht er die Vielzahl an Möglichkeiten, die Einsteiger haben. „Karrieren sind heute nicht mehr so festgelegt wie früher. Jeder kann scheinbar alles machen.“ Genau diese Optionsvielfalt werde jedoch nicht von jedem positiv wahrgenommen. „Einigen fehlt die Orientierung, was dazu führt, dass es ihnen sehr schwerfällt, sich zu entscheiden.“

Viele junge Menschen fühlen sich in dieser Situation wie gelähmt. Man spricht von „gravierenden Überforderungskrisen“, die Experten seit ein paar Jahren deutlich häufiger beobachten als zuvor. Der Beratungsansatz ist hier, Ruhe in die Sache zu bringen und dem Absolventen zu vermitteln, dass beim Übergang vom Studium in den Job keine Entscheidungen anstehen, die später nicht revidierbar sind. „Richtungsänderungen sind weiterhin möglich. Junge Menschen Mitte 20 haben das Recht, auch im Job zu experimentieren, um sich selber zu finden“, sagt Martin Griepentrog. Weder eine Neuorientierung noch ein Studienabbruch sind heute Belege fürs Scheitern.



Foto: Rainer Holm-Hadulla



„Produktivität und Kreativität gehören zusammen“

Als langjähriger Leiter der psychosozialen Studierendenberatung in Heidelberg kennt der Mediziner Prof. Dr. Rainer Holm-Hadulla die Probleme der Studierenden. Im Interview erklärt der 62-Jährige, warum Kreativität auch in Prüfungssituationen wichtig ist und was verfaulte Äpfel oder seltsam aromatisierte Kräutertees mit seelischer Balance zu tun haben. Interview: **André Boße**

ZUR PERSON

Prof. Dr. Rainer Holm-Hadulla, geboren 1951 in Peine, studierte Medizin und Philosophie in Marburg, Rom und Heidelberg. Nach einer ärztlichen und wissenschaftlichen Lehrtätigkeit an der Uni Heidelberg übernahm er 1986 die Leitung der Psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks der Uni Heidelberg. 1996 habilitierte er zum Thema „Psychische Störungen von Studenten und ihre Behandlung“. Neben Beratung und Coaching ist die Kreativität sein zweites großes Forschungsthema, über das er eine Reihe von wissenschaftlichen Publikationen und Bücher geschrieben hat.

Herr Prof. Dr. Holm-Hadulla, wie charakterisieren Sie als Psychotherapeut die Zeit des Studiums?

Das Studium ist für junge Menschen seit jeher eine interessante Entwicklungszeit. Sie beginnt in der Regel in der Phase der Spätadoleszenz – eine besonders kreative Phase, die jedoch auch oft mit Unsicherheit und Orientierungslosigkeit verbunden ist. Es geht während der Studienzeit ja nicht nur um fachlichen Wissenserwerb, sondern auch um die persönliche Weiterentwicklung. Es bilden sich neue Werte und Freundschaften, die häufig ein Leben lang wichtig bleiben.

Kurz: Es ist eine prägende Zeit.

Ja, aber auch eine Zeit des Übergangs. Nicht nur zu Beginn des Studiums können Probleme entstehen. Wenn das Ende des Studiums abzusehen ist, muss man darauf vorbereitet sein,

sich von dieser besonderen Lebensphase zu trennen, um sich auf das Berufsleben mit seinen eigenen Chancen und Risiken einzustellen. Hier entdecke ich einen Unterschied zwischen der heutigen Generation und den Studierenden von vor 20 oder 40 Jahren: Die jungen Menschen heute konzentrieren sich im Studium mehr auf das, was Institutionen und Unternehmen von ihnen erwarten. Diese Entwicklung hat Vor- und Nachteile: Es gibt junge Menschen, die dadurch wesentlich fokussierter, direkter und zielsicherer studieren. Andere verlieren durch diese Fokussierung wichtige Freiräume.

Welchen weiteren Unterschied zu früher beobachten Sie in Ihrer Beratungsarbeit?

Die Studierenden kommen heute früher zu uns – ganz klar ein Effekt der



Foto: Fotolia/Sashkin

Studienreformen nach Bologna. Waren einige Studiengänge früher hoffnungslos unterstrukturiert, sorgt der Bachelor dafür, dass die ersten wichtigen Prüfungen nun schon nach wenigen Monaten anstehen. Die Studierenden bemerken daher eine eventuelle Prüfungsangst sehr viel früher – und kommen schon mit 19, 20 oder 21 Jahren zu uns. Das ist durchaus eine positive Entwicklung, die auch damit zusammenhängt, dass der Gang in eine psychosoziale Beratung heute viel weniger stigmatisiert wird als früher.

Sie sprachen gerade von den Freiräumen, die heute den Studierenden fehlen. Warum sind diese so bedeutsam?

Es ist wichtig, als Student den zeitlichen Freiraum zu besitzen, auch mal bei einem anderen Fach vorbeizuschauen. Zudem benötigen junge Menschen mehr denn je kreative Freiräume. Empirische Studien zeigen, dass die Fähigkeit zu flüssigem, originellem und kombinatorischem Denken seit 1990 deutlich abgenommen hat. Wir benötigen aber nicht nur kompetente Fachleute, sondern auch Menschen, die neue Problemstellungen bewältigen können. Personen, die nicht nur fleißig studieren, weil sie dafür mit guten Noten belohnt werden, sondern eine intrinsische Motivation und Freude am Denken verspüren. Diese Freude geht verloren, wenn man vier Jahre lang nur mit Powerpoint-Folien arbeitet.

Bei aller Kreativität: Zum Studium gehört eine gewisse Produktivität und Effektivität mit dazu. Wie bringt man beides zusammen?

Es ist ein Vorurteil, dass sich Produktivität und Kreativität ausschließen. Im Gegenteil: Beides gehört zusammen. Nur durch konzentriertes Arbeiten erschafft man sich die Voraussetzungen, die nötig sind, um dann das Wissen kreativ neu zu kombinieren. Diese Vorbereitung ist die erste Phase der Kreativität: Man muss etwas wissen und können, um kreativ zu sein. Nehmen Sie Picasso, der schon als Fünfjähriger akribisch immer wieder Tausende zeichnete und anschließend grandiose technische Fertigkeiten entwickelt hat – und dem dann in einer großen Lebenskrise der Sprung in seine „Blaue Periode“ gelungen ist.

Welche Phase der Kreativität folgt auf die Vorbereitung?

Die zweite Phase der Kreativität ist die Inkubation. Also die Zeit, in der meine Ideen zu reifen beginnen und in der festes Wissen labilisiert und manchmal sogar zerstört wird, um es dann wieder neu aufzubauen. Dafür benötigt man kreative Freiräume: Spazieren oder schwimmen gehen, in einem Café herumsitzen oder sich in eine Wolkenformation versenken. Die Konzentrationsareale im Gehirn regulieren herunter, der Ruhemodus des Gehirns wird dominant – und es findet kombinatorisches Denken statt. Es ist wichtig, sich auch in stressigen

Prüfungszeiten diese Freiräume zu schaffen.

Warum ist Kreativität wichtig, wenn ich mich auf eine Prüfung vorbereite?

Kurze Konzentrationsunterbrechungen, bei denen ich meine Gedanken schweifen lasse, behindern nicht meinen Lerneffekt. Im Gegenteil: Sie erhöhen meine Leistungsfähigkeit. Man nennt diese Pausen „Random Episodic Silent Thinking“, kurz REST, und wir kennen ihre Wirkung aus dem Alltag: Angenommen, Sie lesen ein Fachbuch und merken, dass Ihnen langsam, aber sicher die Konzentration verloren geht. Sie müssen Sätze zwei- oder dreimal lesen, verlieren immer häufiger den Faden und müssen daher andauernd zurückblättern. Es gibt dann zwei Möglichkeiten: sich am Riemchen reißen, was jedoch sehr anstrengend ist. Oder mal kurz für eine Minute aus dem Fenster schauen – und Sie sind anschließend wieder zurück in Ihrem Fachbuch.

Wie kann es gelingen, Konzentration und kreativen Ausgleich miteinander zu verbinden?

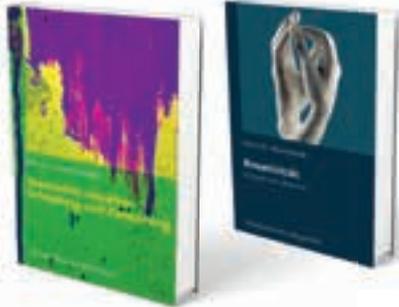
Entscheidend ist es, eine Balance aus Konzentration und Gedanken-Schweifen-Lassen herzustellen. Rituale helfen, diese Balance zu finden. Ich kann meine Arbeitsphasen ritualisieren, aber auch die Zeiten, in denen ich mir den Raum nehme, etwas ganz anderes zu machen – wobei diese Zeit genau den gleichen Wert hat wie die Arbeits-





Foto: Fotolia/peshkova

BÜCHER VON RAINER HOLM-HADULLA



Kreativität zwischen Schöpfung und Zerstörung. Vandenhoeck & Ruprecht 2011. ISBN 978-3525404331. 19,99 Euro

Kreativität – Konzept und Lebensstil. Vandenhoeck & Ruprecht 2010. ISBN 978-3525490730. 19,99 Euro

www.holm-hadulla.de

zeit. Hier kommt also die Disziplin ins Spiel. Sie ist eben nicht die Feindin der Kreativität, sondern ihre Gehilfin. Es gibt viele Künstler, die unglaublich diszipliniert arbeiten. Gabriel García Márquez zum Beispiel. Seine Texte lesen sich wie aus einem Gefühl heraus geschrieben, doch er schreibt hoch ritualisiert, da muss auf seinem Schreibtisch jede Blume am rechten Platz sein.

Angenommen, jemand steht vor der Aufgabe, eine wichtige Denkarbeit zu beginnen – und merkt: Nichts geht. Was raten Sie ihm?

Den Rechner zuklappen. Sich vornehmen, morgen früh um 9 Uhr die Arbeit wieder aufzunehmen. Den Tag dann mit etwas ganz anderem verbringen. Und schließlich am nächsten Morgen um 9 Uhr den Rechner wieder öffnen, um mit der Arbeit zu beginnen.

Und das klappt?

Die Chancen stehen gut, wobei ich davor warnen möchte, das Thema Kreativität zu sehr zu verallgemeinern. Die richtige Balance zwischen Konzentration und Kreativität zu finden, ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Es ist daher wichtig, eigene individuelle Rituale zu finden. Das dürfen auch seltsam riechende Kräutertees sein. Nur die verfaulten Äpfel, wie Friedrich Schiller sie in seinem Schreibtisch aufbewahrte, würden wahrscheinlich die Kommilitonen in der Bibliothek stören. (lacht)

Wie sieht das mit dem entspannenden Wein oder Bier am Abend aus?

Das Problem sind nicht alkoholische Getränke in angemessenen Mengen.

Das Problem ist, dass in bestimmten Bereichen – und dazu gehört unter Umständen auch das Studium – destruktive Rituale an Bedeutung gewinnen. Dazu zählen das rauschhafte Trinken, andere Drogen, aber auch Medikamente. Die Ausarbeitung von Ideen wird durch Alkohol und alle bekannten Drogen erschwert oder unmöglich gemacht.

Können Sie einen kurzen Einblick in die Inhalte Ihrer Beratung geben?

Der Studierende und der Berater suchen gemeinsam nach Arbeits- und Freizeitritualen, die individuell angemessen sind. Dabei kann man beobachten, dass es sehr viele mögliche Rituale gibt. Man muss also tatsächlich gezielt die geeigneten auswählen. In der Regel sind feste Arbeitszeiten in einer angenehmen Bibliothek mit persönlichen Gesprächsmöglichkeiten in den Pausen sinnvoll. In der Freizeit sind unterstützende persönliche Beziehungen wichtig, kulturelle Aktivitäten, Sport, lange Spaziergänge. Auch Medienkompetenz ist gefragt: Wie erwähnt, findet kombinatorisches Denken im REST-Zustand statt, doch dieser wird durch affektgeladene visuelle Informationen gestört. Ein weiterer wichtiger Aspekt in unserer Beratung ist es, den jungen Menschen nahezubringen, dass es sich lohnt auch anstrengende Phasen des Lernens anzunehmen. Es lohnt sich, körperlich und geistig aktiv zu sein. Denn eines zeigt sich immer wieder in Studien: Leute, die ihr Leben als Gestaltungsaufgabe auffassen und dabei in der Lage sind, ein gutes Maß an Stress zu akzeptieren, leben zufriedener und gesünder.

12. KARRIERETAG FAMILIENUNTERNEHMEN

Deutschlands Familienunternehmer treffen Fach- und Führungskräfte



Ausrichter



Wacker Neuson
Group

22. November 2013
München

Bewerbungsschluss 7. Oktober

www.Karrieretag-Familienunternehmen.de



DER ENTREPRENEURS CLUB



Stiftung
Familienunternehmen

Lead-Medienpartner



Medienpartner



Schirmherrschaft



KOMM ZUR TALENTS.



21.+ 22. FEBRUAR 2014 München

Verlagsgebäude der Süddeutschen Zeitung

Süddeutsche Zeitung



(Hauptmedienpartner)

bmv Consulting GmbH | Jarrestraße 20 | 22303 Hamburg | Tel.: 040 / 21 90 83-50 | Fax: 040 / 69 65 81-94

TALENTS

DIE JOBMESSE



Foto: Fotolia/ARTENS

Top-Interview

Der Mediziner, Psychotherapeut und Schriftsteller im Interview

Dr. Till Bastian

Der Seelenkenner. Dr. Till Bastian ist Mediziner, Psychotherapeut, Schriftsteller – und Kenner der menschlichen Seele. Während sich viele Menschen penibel um den Körper kümmern, nimmt man das Wohl und Wehe der Seele oft gar nicht wahr – und wenn, dann erst, sobald etwas aus dem Ruder läuft. Ein Gespräch über Dinge, die der Seele guttun und ihr gefährlich werden. Die Fragen stellte André Boße.





Top-Interview

Herr Dr. Bastian, als wir uns vor einer Woche für das Interview verabredeten, mussten Sie sich in Ihrer Klinik um einen Notfall kümmern und sprachen von einem sehr stressigen Tag. An welchen Symptomen erkennen Sie, wenn Sie seelisch erschöpft sind?

Ich spüre, dass ich unkonzentriert werde. Fahrig, nervös, unruhig. Mein Gedächtnis leidet. An körperlichen Symptomen merke ich, dass mein Muskeltonus höher ist, ich also angespannt und verkrampft bin. Dann tut mir nach längerem Sitzen das Kreuz weh. Körper und Seele senden also recht viele Anzeichen, wenn etwas aus dem Ruder läuft.

Klingt, als bildeten Körper und Seele ein gutes Team: Der Körper übersetzt die Not der Seele in physische Symptome, richtig?

Bei Angst und Dauerstress spannen sich eben auch die Muskeln an. Je nach körperlicher Geometrie des Betroffenen führt das zu Rückenschmerzen an der Hals- oder Lendenwirbelsäule oder auch zu Kopfschmerzen. Andere knirschen beim Schlafen mit den Zähnen.

Was ist Ihre Strategie, um sich nach einem Tag voller Stress und Anspannung wieder wohlfühlen?

Es ist wichtig, sich Pausen für die Regeneration zu gönnen. Diese Pausen sollten bei mir als 64-Jährigem länger dauern als bei jüngeren Menschen. Ganz einfach, weil nicht nur ein älterer Körper mehr Erholungszeit benötigt, sondern auch eine ältere Seele. Für jung und alt gilt: Man muss für diese Pausen etwas finden, das einem die innere Stimmigkeit bietet. Bei dem ich

sicher sein kann: Das passt zu mir. Die reine Abschirmung vor Reizen ist daher in der Regel nicht genug. Zwar ist es gut, sich an einem Ort zu erholen, an dem nicht fortlaufend das Telefon klingelt. Aber eine Ruhezeit alleine reicht nicht aus. Man sollte eine Tätigkeit finden, die die Erholung fördert.

Was für eine Aktivität ist das bei Ihnen?

Die Musik. Leider nicht aktiv – das wäre noch besser. Aber auch das Hören hilft, wie Untersuchungen feststellen.

Welche Stücke dienen denn erwiesenermaßen der Erholung?

Zum Beispiel Barockmusik mit dem Generalbass und der darüber aufbauenden, variierenden Melodie.

Wie wirkt die Musik? Was genau entspannt den Hörer?

Der Rhythmus der Musik überträgt sich auf den Körper, die Melodien sorgen dafür, dass sich ein Zustand der inneren Harmonie einstellt. Darauf reagiert dann das Gehirn und schüttet die Endorphine aus, auch Glückshormone genannt. Wobei das nur funktioniert, wenn man die Musik mag. Findet man sie grausam, führt das Hören zu Hochstress – wie zum Beispiel der Film „Uhrwerk Orange“ zeigt. Und wie erwähnt schüttet das Gehirn sogar noch mehr Glücksstoffe aus, wenn man aktiv in einer Gruppe musiziert.

Sprich: Bands gründen hilft!

Genau. Oder auch im Chor singen. Das gemeinsame Singen und Musizieren ist eine uralte kulturelle Erfahrung. Das älteste bislang entdeckte Instrument hat man hier in der Nähe meiner Klinik

auf der Schwäbischen Alb gefunden, eine 35.000 Jahre alte Flöte. Also schon in den Höhlen der Steinzeit haben die Menschen gemeinsam Musik gemacht und wohl auch miteinander getanzt und gesungen. Wir modernen Menschen sind schlecht beraten, wenn wir diese uralten Kulturtraditionen nicht nutzen.

Etwas weiter gedacht: Kann es auch entspannen, sich tanzend eine Nacht um die Ohren zu schlagen?

Durchaus, wobei ich das tatsächlich eher den jüngeren Menschen raten würde, weil dann die Regenerationszeit kürzer ist.

Hier kommen wir zu einem heiklen Punkt: Junge Menschen wissen, dass ihr Körper und auch ihre Seele mehr aushalten. Das führt jedoch bei manchen dazu, dass sie denken, psychologische Beratung dürfe für sie noch kein Thema sein. Ein Fehlgedanke?

Ja. Wenn ein junger Mensch bei sich selber bedenkliche Symptome feststellt, sollte er keinen falschen jugendlichen Stolz haben.

Was sind solche Symptome?

Es gibt eine Vielzahl. Das geht von veränderten Essgewohnheiten über eine überhöhte Risikobereitschaft bis hin zu Lustlosigkeit sowie ersten Anzeichen eines depressiven Rückzugs.

Welche Symptome beobachten Sie heute häufiger als noch vor einigen Jahren?

Sorgen macht mir das Symptom des sozialen Rückzugs bei jungen Menschen. Ich meine damit vor allem Leute, die mit einem veränderten Tag-Nacht-Rhythmus nur noch zu Hause vor dem Computer hängen und das Haus kaum noch verlassen. Wir sprechen hier vom Syndrom der Sozialen

„Man kann jungen Menschen raten, sich nicht alleine auf ein Projekt im Leben zu fokussieren.“



Foto: Fotolia/ARTENS

Stagnation: Kontakt gibt es nur noch zur Maschine, nicht mehr mit lebendigen Mitmenschen.

Sehen Sie daher Jobprofile oder auch Studiumsmöglichkeiten kritisch, die über Home Office organisiert werden und mitunter nächtliche Konferenzen mit Kollegen von anderen Kontinenten beinhalten?

Das ist durchaus ein zweischneidiges Schwert. Es gibt Menschen, die daheim wesentlich erbarmungsloser mit sich umgehen als in einem Büro oder Seminar. Es fehlt die soziale Kontrolle, die zum Beispiel dafür sorgt, dass es ein Mindestmaß an Pausen und Auszeiten gibt. In Japan gibt es sogar bereits eine Bezeichnung für Menschen, die monatelang das Haus nicht mehr verlassen haben, die Hikikomori. Davon gibt es in Japan sehr viele, doch als die BBC vor einigen Jahren eine Dokumentation über dieses Syndrom ausstrahlte, meldeten sich beim Sender sehr viele Menschen, die sagten: Glaubt nur nicht, dass es sich hier um ein rein japanisches Problem handelt.

Können Sie kurz beschreiben, warum die menschliche Seele nicht dafür gemacht ist, einsam zu leben? Warum sie den Kontakt zu anderen Menschen benötigt?

Wir sind ganz offensichtlich als Rudeltiere konzipiert. Man muss bedenken, dass die Steinzeit 99 Prozent der menschlichen Geschichte ausmacht – und diese Zeit haben wir in kleineren, aber intensiv miteinander zusammenlebenden und kooperierenden Gruppen verbracht. Das hat uns geprägt, und das ist aus uns Menschen nicht herauszubekommen. Nehmen Sie neuere Trends wie den Boom von großen Open-Air-Festivals oder das Public Viewing während eines großen Fußballturniers. Es gibt offensichtlich bei emo-

tional aufwühlenden Ereignissen ein Bedürfnis nach Gruppenerlebnissen – sonst würde man ja zu Hause schauen, bei besserem Bild, saubereren Toiletten und einem gefüllten Kühlschrank.

Können Sie beschreiben, warum uns Begegnungen so guttun?

Unser Gehirn ist so gepolt, dass es bei jeder Begegnung zunächst einmal eine Chance wahrnimmt. Man spricht hier von einem Möglichkeitsvorrat, der sich aus positiven Erinnerungen speist. Das funktioniert auch bei einer Tasse: Stellen Sie mir eine solche auf den Tisch, reagiert mein Gehirn, indem es prüft, auf welche Weise ich diese Tasse ergreifen kann. Bei menschlichen Begegnungen kommt dann noch die Empathie ins Spiel: Unsere Spiegelneuronen erzeugen ein Gefühl, wie es dem anderen gehen mag, sodass wir uns in das Gegenüber hineinversetzen können.

Klingt, als sei das Seelenleben eine sehr bunte und vielfältige Angelegenheit.

Unbedingt. Deshalb ist es gefährlich, wenn man es verkümmern lässt, zum Beispiel, weil man sich nur noch an einigen wenigen Funktionen orientiert. Unser natürliches Seelenleben, wie es sich in den Tausenden Jahren der Evolution gebildet hat, ist auf die mögliche Vielfalt konzipiert. Wir bewegen uns immer in mehreren Welten zugleich. Da hat der Schriftsteller Robert Musil schon Recht gehabt, als er im „Mann ohne Eigenschaften“ vom „Möglichkeitssinn“ sprach, der im Gegensatz zum Realitätssinn fragt, ob es eben nicht auch anders sein könnte. Jedoch ist es möglich, diese seelische Vielfalt abzutrainieren. Zum Beispiel in Jobs, bei denen man nur auf eine wichtige Funktion schaut. Aus der Landwirtschaft und Tierhaltung weiß man jedoch, dass jede Monokultur, die alles



Foto: Till Bastian

ZUR PERSON

Dr. Till Bastian, geboren 1949 in München, studierte in Mainz Medizin und promovierte 1979. Er engagierte sich in der Organisation „Internationale Ärzte für die Verhütung des Atomkrieges“ und erarbeitete Studien über den Zusammenhang zwischen Umweltzerstörung und Kriegsgefahr. Nach dem Freitod seines Vaters, des Grünen-Politikers Gert Bastian, und dessen Lebensgefährtin Petra Kelly schrieb er das Buch „Die Finsternis der Herzen“. Es folgten weitere Bücher mit psychologischen Themen, darunter zuletzt „Seelenleben: Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche“ sowie „Die Seele als System: Wie wir wurden, was wir sind“. Zudem ist er Autor von historisch-medizinischen Sachbüchern und Kriminalromanen. Till Bastian lebt und arbeitet im Allgäu als Arzt und Psychotherapeut in der Fachklinik Wollmarshöhe.



Top-Interview



Foto: Fotolia/kalafoto



BUCHTIPP

Um in unserer schnelllebigen, technisierten Gegenwart nicht den Halt zu verlieren, rät der Autor zu einem „seelischen Partisanentum“. Till Bastian: *Die seelenlose Gesellschaft – Wie unser Ich verloren geht.* Verlag Kösel 2012. ISBN 978-3466309252. 17,99 Euro

→ Leseprobe



auf eine Karte setzt, schädlich ist. Das gilt auch für die menschliche Psyche.

Heißt für Studenten vor den entscheidenden Prüfungen und Einsteiger ins Berufsleben: Das Examen oder das erste Projekt darf nicht alles sein.

Genau. Es hilft, beim alten Goethe zu lernen. Der hat als junger Mensch lange gebraucht, bis er entschieden hatte, ob er nun Maler oder Jurist, Dichter oder Steinsammler werden sollte.

Heute würde man sagen: Da weiß einer nicht, was er will.

Dafür hat er eine seelische Vielfalt gelebt, die ihn letztlich zu einem Universalgelehrten werden ließ. Man kann daher jungen Menschen raten, sich nicht alleine auf ein Projekt im Leben zu fokussieren – und sei es ein vermeintlich noch so wichtiges wie die Abschlussklausur, ein Bewerbungsgespräch oder den Einstieg in den Job. Das ist nicht nur gefährlich, wenn die Sache schief geht. So ein Verhalten tut auch unserer Seele nicht gut.

Untersuchungen zeigen, dass die Menschen mehr denn je für ihre körperliche Fitness tun – gerade auch die jüngere Generation. Warum eigentlich hören wir jedoch in seelischen Fragen vergleichsweise selten auf unsere innere Stimme?

Das hat damit zu tun, dass der moderne Mensch zu einem hohen Teil von außen geleitet wird. Anstatt zu schauen, was uns guttut, schauen wir darauf, was die anderen machen. Dabei geht es nicht nur um Aktivitäten, sondern auch um Werte. Wir glauben, selbst in Angelegenheiten der Freizeit mithalten zu müssen. Einen noch spannenden Urlaub zu verbringen. Noch mehr Sport zu treiben. Dieses ständige Vergleichen entspricht nicht unserer Natur, weil wir Menschen auf Gemeinschaftsgefühl und Solidarität gepolt sind. Anders hätten wir die Steinzeit nicht überlebt. Aber auch hier hat die Moderne die evolutionären Voraussetzungen des Seelenlebens umgekehrt.

Das moderne Leben tut uns also nicht gut?

Das kann man zusammengefasst so sagen. Es empfiehlt sich daher, tatsächlich immer wieder auf unser Steinzeiterbe zurückzublicken und zu fragen: Was zeichnet uns als Menschen aus? Wir sollten uns nicht zu sehr als Gefangene der Moderne betrachten. Schließlich gibt es die Kommunikationsgesellschaft von heute gerade mal 50 Jahre, die Industriegesellschaft rund 300 Jahre. Das sind im Vergleich zur Menschheitsgeschichte nur Sekundenbruchteile. Daher sollten wir in der Lage sein, unser über viele Tausend Jahre erprobtes Seelenleben vor den Einflüssen dieser kurzen Episoden zu schützen.

„Unser natürliches Seelenleben, wie es sich in den Tausenden Jahren der Evolution gebildet hat, ist auf die mögliche Vielfalt konzipiert.“

Deine Jobsuche: ungeahnte Möglichkeiten

Bei uns dreht sich alles um deine berufliche Zukunft:

- Profitiere von unserem praktischen Online-Bewerbungsmanager!
- Triff auf unseren Karriere-Events viele attraktive Arbeitgeber!
- Informiere dich über interessante Stellenangebote!
- Hole dir nützliche Bewerbungstipps von Experten!

Infos und Bewerbungsservice
unter: www.iqb.de
Join us on Facebook: [f /iqb.de](https://www.facebook.com/iqb.de)

IQB.de
CAREER SERVICES

JURAcon

meet@

JOBCON
ENGINEERING

JOBCON
FINANCE

heads&
hands

akademika 13
Die Job-Messe



FÜR STUDENTEN,
ABSOLVENTEN UND
YOUNG PROFESSIONALS

Messe Augsburg
akademika.de
20.11.2013
21.11.2013

- Jobs, DirektEinstieg, Trainee Stellen, Praktika, Abschlussarbeiten
- Schwerpunkte: Ingenieurwissenschaften, Informatik, Wirtschaftswissenschaften
- Bewerbungsgespräche mit Personalverantwortlichen
- Karriere-Coaching, Bewerbungsunterlagen-Check, Online-Reputation-Check
- Kostenlose Bewerbungsfotos
- Teilnahme für Absolventen und Studenten kostenlos

Infos und Anmeldung unter www.akademika.de

aktuelle Ausstellerliste unter www.akademika.de



Veranstalter

WFA
WISO-FÜHRUNGSKRÄFTE-
AKADEMIE
WISO-Führungskräfte-
Akademie (WFA)
Tel. +49 (0) 911 95117-288
Fax +49 (0) 911 95117-289
E-Mail info@akademika.de
www.akademika.de

Kooperation Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Augsburg

karriereführer

Medienpartner audimax
MEDIEN

Augsburger Allgemeine

Quelle: www.geschäftsfreunde.de

Schaffe



Foto: Angelika Gulder

ich das?

Der Studienabschluss ist geschafft, jetzt gilt es, zu zeigen, was man drauf hat. Hat man's denn drauf? Der erste „richtige“ Job bringt so manchen Selbstzweifel und Ängste ans Tageslicht: Passt diese Stelle wirklich zu mir, und kann ich die entsprechenden Erwartungen erfüllen? Diplom-Psychologin **Angelika Gulder** und Selbstbewusstseinstrainerin **Claudia Wissemann** erklären, worauf es ankommt.

Für Jonas beginnt gleich das Meeting mit dem Vorgesetzten, bei dem er über den Stand seines ersten eigenen Projektes berichten soll. „Ich weiß, es ist nicht nachvollziehbar. Aber immer in solchen Situationen beginnt mein Herz zu rasen, ich fange an zu schwitzen und mein Hirn verweigert die Mitarbeit. Ich schnappe nach Luft und bin zu keiner klaren Antwort fähig.“

Versagensangst – normal oder nicht? Zu versagen, Fehler zu machen oder zu scheitern, gehört zu den häufigsten Ängsten in unserer Gesellschaft. Schon an der Uni durchlebt mehr als ein Drittel der Studenten massive Prüfungsängste. Verspüren wir Angst, in einer bestimmten Situation nicht die erwartete Leistung erbringen zu können, handelt es sich um Versagensangst. Das ist seit frühester Kindheit erlernt. Wenn wir in einer sicheren und liebevollen Umgebung aufgewachsen sind, haben wir meistens ein starkes Selbstbild entwickelt, durch das wir uns den Herausforderungen unseres Lebens gewachsen fühlen. Wenn nicht, entwickeln wir eine „Überlebensstrategie“, um Liebe und Aufmerksamkeit zu erhalten: „Wenn ich gute Leistungen bringe, werde ich gelobt“ ist eine Annahme, die zu einer solchen Strategie gehört, oder auch „Wenn ich etwas Kluges sage, bekomme ich ein Lächeln zurück“.

Versagensängste erkennen

Im normalen Alltag und Berufsleben ist Versagen normalerweise nicht lebensbedrohlich. Trotzdem fühlen und verhalten sich Menschen oft so, als wäre es das. Sie bekommen Herzrasen und Schwächeanfälle, sie zittern, die Brust wird eng, es gibt Magenprobleme, Kopfschmerzen und vieles mehr. Dazu kommen im schlimmsten Fall Depressionen. Um das zu vermeiden, werden die Angst auslösenden Situationen oft gemieden. Was in einem neuen Job natürlich gar nicht möglich ist. Hier geht es ja vor allem am Anfang darum, sich zu beweisen und von der besten Seite zu zeigen. Was also tun?

Das Wichtigste ist, für sich selbst zu klären, wovor man eigentlich Angst hat. Ist es eine bestimmte Situation? Eine Person, die den Stress in uns auslöst? Oder ist es eine eher grundsätzliche Angst vorm Versagen? Angst ist im Prinzip erst einmal positiv und hilft uns, körperliche und psychische Kräfte zu mobilisieren. Schlecht ist Angst aber dann, wenn sie uns blockiert, statt zu Bestleistungen zu bringen. Darum checken Sie, ob Ihre Angst noch leistungssteigernd und fördernd ist oder eher hinderlich und hemmend. Sprechen Sie mit Ihren Freunden, wie es ihnen ergeht und wie sie mit ähnlichen Situationen umgehen. Oft hilft es schon zu wissen, dass andere auch nicht immer so cool sind, wie sie wirken.



Foto: Fotolia/bahrialtay

Wenn die Angst vor dem Versagen allerdings zu groß wird, ist es sinnvoll, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Coach, der hilft, ein besseres Selbstbewusstsein aufzubauen, oder auch ein Psychologe, mit dem man herausfinden kann, woher die Ängste kommen, sind die richtigen Ansprechpartner. Mit Hilfe der klassischen Verhaltenstherapie können automatische Angstmuster unterbrochen werden. Bei tieferliegenden Ursachen gibt es neue therapeutische Ansätze wie EMDR (www.emdr.de) oder PEP (www.dr-michael-bohne.de).

Der richtige Job?

Manchmal ist der Grund für die Versagensangst aber auch ein ganz anderer: Viele Studenten sind nach dem Abschluss froh, einen Job gefunden zu haben – auch, wenn es nicht der Traumjob ist. Und das ist auch okay. Ist der neue Job aber zu weit von dem entfernt, was man sich eigentlich gewünscht und vorgestellt hat, und hat man das Gefühl, dort völlig falsch zu sein, kommt zur Versagensangst auch noch die Furcht davor, dass jemand merken könnte, dass man auf diesen Job eigentlich keine Lust hat. Dann ist es wichtig, herauszufinden, was man wirklich will, und die Weichen für die Zukunft richtig zu stellen.

Was tun, wenn mir die beruflichen Anforderungen über den Kopf wachsen? Engagierte Mitarbeiter sind für jeden Arbeitgeber Gold wert. Für eine erfolgreiche Karriere ist aber ebenso eine gute Balance zwischen Engage-

ment und Freizeit wichtig. Überstunden dürfen sein, allerdings erfordern neue Aufgaben auch Kraft und Energie. Ein Ausgleich durch regelmäßige Erholungspausen und soziale Kontakte auch außerhalb der Firma helfen, die inneren Batterien wieder aufzuladen.

Tipps zum Umgang mit Ängsten

- Stoppen Sie Ihr Kopfkino! Schlimmer als die tatsächliche Katastrophe ist das, was wir uns vorher in unseren Gedanken dazu ausmalen.
- Beobachten Sie Ihre inneren Dialoge: Wie sprechen Sie mit sich selbst? Was denken Sie über sich? Jeder macht mal Fehler. Üben Sie den respektvollen Umgang mit sich selbst und Ihrer eigenen Leistung.
- Arbeiten Sie an Ihrem Selbstwertgefühl: Was macht Sie aus, was macht Sie besonders? Finden Sie zu einem positiveren Bild von sich selbst und Ihren besonderen Fähigkeiten.
- Setzen Sie sich Ihre Ziele nicht zu groß. Das erhöht die Angst und gibt das sichere Gefühl, dort niemals ankommen zu können. Auch kleine Ziele sind sexy.
- Geben Sie auch dem Körper, was er braucht. Menschen, die zu Ängsten neigen, leben unter ständig erhöhtem Stressniveau und haben oft Schwierigkeiten, Druck abzulassen. Regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen helfen abzuschalten.

ÜBER DIE AUTORINNEN

Diplom-Psychologin Angelika Gulder ist Berufungsfinderin, Coach und Bestsellerautorin. www.coaching-up.de

Claudia Wissemann arbeitet als Karrierecoach und Selbstbewusstseinstrainerin. www.cwissemann.de



Foto: Monika Werneke



BÜCHER VON ANGELIKA GULDER

Finde den Job, der dich glücklich macht: Von der Berufung zum Beruf. Campus 2013. ISBN 978-3593398396. 19,99 Euro

Aufgewacht! Wie Sie das Leben Ihrer Träume finden. Campus 2011. ISBN: 978-3593393520. 19,99 Euro



Foto: Robert Betz

Emotionale Kompetenz gefragt

Robert Betz, geboren 1953 im Rheinland, ist Psychologe, Autor, Vortragsredner und Seminarleiter. Sein Buch „Willst du normal sein oder glücklich?“ steht seit der Erscheinung 2011 auf der Spiegel-Bestsellerliste, seine Facebookseite hat über 100.000 Fans. In seinem Beitrag hier erklärt er, welchen Platz Gefühle am Arbeitsplatz haben.

Zurzeit findet in vielen Unternehmen ein krasser Generationenwechsel statt, der zugleich einen Werte- und Verhaltenswandel einläutet. Die neue Generation von Führungskräften begreift mehr und mehr, dass Firmen authentische Menschen benötigen, die vieles hinterfragen, was bisher in Stein gemeißelt schien. Selbstständiges und kreatives Denken erhält einen deutlich höheren Stellenwert und wird mindestens so sehr gewünscht wie fachliches Know-how – gefragt sind neue Ideen, Offenheit, Transparenz, Wertschätzung in den Beziehungen und innere Beweglichkeit. Zu diesen Qualitäten, die jetzt in den Vordergrund rücken, gehört ganz besonders die Kompetenz im Umgang mit den eigenen Gefühlen sowie mit den Gefühlen anderer, also emotionale Kompetenz.

Wenn jemand morgens an seinen Arbeitsplatz kommt, dann erscheint da nicht nur ein Mensch mit Körper und Gehirn, sondern zugleich ein Wesen voller gespeicherter Emotionen, die er seit seiner Kindheit durch Tausende Gedanken erschaffen hat. Dazu gehören Gedanken wie „Ich

muss es schaffen“, „Ich könnte scheitern“, „Ich bin nicht liebenswert“, „Ich will nicht allein bleiben“, „Ich könnte (wieder) verlassen werden“. Solche und andere Gedanken erschaffen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Scham, Schuld, Ohnmacht, Neid und Eifersucht. Wir sind von Haus aus emotionale Wesen, lernen aber weder in Schule noch Hochschule, wie man mit Gefühlen so umgeht, dass wir nicht an ihnen leiden. Stattdessen verdrängen wir viele Gefühle und lehnen sie ab, weil wir sie als negativ und störend empfinden, ganz besonders am Arbeitsplatz.

Besonders in der Arbeitswelt erleben wir täglich Menschen und Situationen, in denen unsere emotionalen Knöpfe gedrückt werden: der Chef, der unsere Leistung nicht anerkennt, der nicht lobt, sondern herabsetzt oder seinen Launen freien Lauf lässt. Der Kollege, der neidisch auf uns schaut, wenn wir einen Erfolg verbuchen konnten. Der aufgebrachte Kunde, der sich über Produktmängel oder die Lieferverzögerung beschwert. Sie alle lösen Emotionen in uns aus, die uns oft sprachlos und hilflos dastehen las-



Foto: Fotolia/Phatic-Photography

sen, und das wiederum lässt das Gefühl der Scham in uns aufsteigen.

Generationen von Führungskräften haben gelernt, dass solche Emotionen im Unternehmen keinen Platz haben. Bis heute reißen sich ältere genauso wie junge Männer und Frauen zusammen, wenn Gefühle in ihnen hochsteigen, die man ihnen als Schwäche auslegen könnte. Erst recht sind Tränen in den meisten Firmen noch immer ein No-Go.

Erst in den letzten Jahren, in denen unter anderem immer mehr Frauen die Verantwortung im Personalmanagement übernommen haben, hat diese rigide Abwehrwand gegen Emotionen zu bröckeln begonnen. Langsam begreift man in den Führungsetagen: Wenn man sich einen lebendigen, begeisterten jungen Mitarbeiter wünscht, der mit Freude an seiner Aufgabe erfolgreiche Teams anleitet oder das Herz seiner Kunden erreicht, dann gehören zu diesem Mitarbeiter auch Emotionen wie Angst, Wut oder Ohnmacht. Sie können nicht außen vor bleiben. Denn wer solche „negativen“ Gefühle systematisch unterdrückt, der kann auch keine echte Freude und Begeisterung empfinden und zeigen. Aber dieses Umdenken steckt noch in den Kinderschuhen, vor allem deshalb, weil kaum jemand zeigen kann, wie man unangenehme Gefühle wie Angst oder Wut in Freude verwandeln kann.

Niemand kann jeden Tag gleichermaßen gut drauf sein, denn jeder bringt

täglich seine private Geschichte mit an den Arbeitsplatz. Ob mich gerade der Partner betrogen oder verlassen hat, ob Mutter oder Vater gerade ins Krankenhaus eingeliefert wurden, ich von einem Freund enttäuscht wurde, die Freundin unerwartet schwanger ist oder ich nachts aus unerfindlichen Gründen nicht mehr durchschlafe, weil der Kopf voller Sorgen und Ängste ist – all dies löst Gefühle in uns aus, die wir nicht verstecken können, auch wenn wir uns zusammenreißen und tun, als sei alles in bester Ordnung. Hier hilft es, wenn wir den Mund aufmachen und offen zugeben: „Mir geht es gerade nicht gut. Ich habe da ein Problem...“. Die anderen sind auch Menschen und kennen solche Situationen aus eigener Erfahrung. Der Mut, sich schwach und verletzlich zu zeigen und mit jemandem im Unternehmen das Gespräch zu suchen, der Vertrauenswürdigkeit ausstrahlt, ist ein Weg, der sich auszahlen kann, aber das hängt von der Lebenserfahrung und Reife des Gegenübers ab.

Für die meisten Arbeitgeber gilt nach wie vor: Herzliche, begeisterte und authentische Menschen sind gewünscht. Und man darf auch mal einen emotionalen Durchhänger haben. Den muss man im Büro nicht verheimlichen – aber lösen werden die Kollegen die Krise wohl nicht. Dazu sucht man sich besser Unterstützung woanders, außerhalb der Firma.

AKTIVITÄTEN VON ROBERT BETZ

AUDIO-CDs

Negative Gefühle in Freude verwandeln: Geführte Meditation zur Befreiung von Angst, Wut, Scham & Co. Betz 2006. ISBN 978-3940503404. 20 Euro. Hörproben unter www.robert-betz-shop.de/negative-gefuehle-freude-verwandeln-meditations-p-26985.html

Frieden mit meinen „Arsch-Engeln“ – Meditations-CD: Verstrickte und verstrittene Beziehungen verstehen und verändern. Betz 2008. ISBN 978-3940503626. 20 Euro

IM INTERNET



www.robert-betz.com und www.facebook.com/betz.robert
Eigener Channel unter www.youtube.com/user/RobertBetzTV.

BESTSELLER

Willst du normal sein oder glücklich? Aufbruch in ein neues Leben und Lieben. Heyne 2011. ISBN 978-3453701694. 8,99 Euro





Herzschmerz am Schreibtisch

„Liebeskummer ist eine scheußliche Krankheit“, hat Tina Turner einmal gesagt. Dagegen meint der französische Schriftsteller Marcel Pagnol: „Liebeskummer ist wie ein Diamant: Man sollte ihn mit Fassung tragen.“ Einfacher gesagt als getan. Gerade wer erst ins Berufsleben eingestiegen ist, kann eigentlich nichts weniger brauchen als ein gebrochenes Herz – und muss manchmal eben doch damit zurechtkommen. Nur: Wie stellt man das an? **Kerstin Neurohr** und **Theresa Hupp** haben **Elena Sohn**, die Liebeskümmerin, dazu befragt.

Der Berufseinstieg hat tadellos geklappt, motiviert ist man in den Traumjob gestartet – da zerbricht plötzlich die Liebe. Irgendwie muss man zwischen dem Verarbeiten seiner Gefühle und dem Funktionieren im Job überleben. Keine einfache Sache. Wie geht man mit dieser Situation um? Tritt man in jedem Fall morgens im Büro an, auch wenn sich der Partner am Vorabend getrennt hat? Natürlich möchte man gerade als Berufseinsteiger in einem neuen Job nicht mit plötzlichen Krankschreibungen auffallen. Daher ist es wichtig, sich zunächst zu fragen, ob sich die Arbeit bewältigen lässt, eventuell sogar willkommene Ablenkung sein kann, oder nicht. Im ersten Fall ist es auf jeden Fall sinnvoll, seiner Arbeit weiter nachzugehen. Für den zweiten Fall gibt Elena Sohn vom Beratungsunternehmen „Die Liebeskümmerer“ Tipps: „Man sollte sich zunächst einige Fragen stellen: Bin ich momentan bei der Arbeit entbehrlich? Wie viel Verantwortung und Genauigkeit verlangt mir meine Arbeit ab, und kann ich ihr überhaupt gerecht werden? Oder riskiere ich, gravierende Fehler zu machen? Kann ich mit meinen Kollegen oder dem Chef über meinen Zustand sprechen oder muss ich mich verstellen – und könnte ich das überhaupt? Anhand solcher Fragen

sollte man sich ehrlich beantworten, ob es möglich und sinnvoll ist, weiterzuarbeiten“.

Wichtig ist, eine klare Entscheidung zu treffen. Im Büro zu stehen und sich unablässig zu fragen, ob man der Arbeit gewachsen ist, verstärkt nur das Gefühl der Ohnmacht. „Ich vergleiche das gern mit einem gebrochenen Arm oder einer schweren Grippe: Kein Mensch würde von Ihnen verlangen, mit einer derartigen Erkrankung normal weiterzuarbeiten. Bei Liebeskummer ist das anders – obwohl der oft wesentlich schlimmer ist“, sagt Elena Sohn. Wer also merkt, dass die Arbeit unter dem Kummer leidet, sollte sich ernsthaft Gedanken über eine kurze Auszeit machen.

Allzu lange sollte man sich dem Alltag und damit dem Job allerdings nicht entziehen, da er auch wichtigen Halt bietet: Die Struktur, die er in den Tag bringt, kann sehr hilfreich sein. Zudem bietet die Arbeit Ablenkung und die Möglichkeit, aktiv und produktiv zu sein – etwas, das einem im Privaten gerade vielleicht schwer fällt. Im Job besonders Gas zu geben, kann sogar für ein neues Hoch sorgen, denn Lob steigert das Selbstwertgefühl, und der Liebeskummer kann ein Karriere-



Foto: Elena Sohn

DIE EXPERTIN UND IHRE LIEBESKÜMMERER

Elena Sohn, 33 Jahre, ist Gründerin des Unternehmens „Die Liebeskummerer“. Nachdem sie vor einigen Jahren selbst schlimmen Liebeskummer erlebte, gab sie ihren Job in einer Berliner PR-Agentur auf und krepelte ihr Leben um. Seitdem hilft sie als Liebeskummer-Expertin mit ihrem Team anderen, Krisen zu überwinden. Die Liebeskummerer bieten unter anderem Liebeskummer-Reisen, Beratung per E-Mail oder Telefon durch ein Team von Psychotherapeuten, einen Online-Shop mit kleinen Geschenken sowie Veranstaltungen für alle, die Liebeskummer haben.

www.die-liebeskummerer.de und
www.facebook.com/dieliebeskummerer

In ihrem ersten Buch, das Ende Oktober 2013 erscheint, erzählt Elena Sohn wahre Geschichten von Frauen und Männern mit Liebeskummer: *Schluss mit Kummer, Liebes. Geschichten vom Herzscherz und wie er verging*. Ullstein 2013. ISBN 978-3548374826. 8,99 Euro



sprungbrett sein. „Eine junge Frau, über die ich in meinem Buch berichte, hat in dieser Situation richtig Karriere gemacht, weil ihre Arbeit ihr so viel Halt bot“, sagt Elena Sohn.

Falls es im Büro Momente gibt, in denen man um Fassung ringen muss, hilft es, tief durchzuatmen und den schwarzen Gedanken einen klaren Riegel vorzuschieben, bis man wieder in den eigenen vier Wänden ist. Es ist notwendig und richtig, der eigenen Trauer nachzugehen – nicht aber, sich ihr immer und überall zu ergeben. Wenn es sich anbietet, eine Kollegin oder einen Kollegen des Vertrauens einzuweihen, sollte man das tun: In einem Umfeld, in dem man sich auch menschlich verstanden weiß, arbeitet es sich leichter.

Auch außerhalb der Arbeit sollte man sich gerade in Zeiten des Liebeskummers bewusst um sich selbst kümmern: Es ist wichtig, gut zu essen und genug zu schlafen, um gesund zu bleiben und sich ein gutes Körpergefühl zu bewahren. Sport bietet Zerstreuung und setzt Endorphine frei. Zudem empfiehlt es sich, mal wieder gründlich die Wohnung auszumisten und sich ein klares, freundliches Zuhause zu gestalten, sowie auch neben der

Arbeit den normalen Tagesrhythmus zu erhalten: Die Freizeit aktiv zu gestalten und Freunde zu treffen schafft positive Energie.

Hilfe suchen

„Wenn der Liebeskummer auch nach einer längeren Auszeit immer noch so schlimm ist, dass Sie sich schwer konzentrieren können, können Sie psychotherapeutische Hilfe in Erwägung ziehen“, sagt Elena Sohn. „Davor braucht keiner Angst zu haben, und man ist auch nicht schwach oder labil, weil man das macht – im Gegenteil.“ Keine Lösung ist es, den Schmerz auszusetzen oder gar zu ignorieren, denn ein gebrochenes Herz kann krank machen. So kann der Kummer zu ernsthaften Beschwerden wie starken Kopfschmerzen und Magenbeschwerden führen, die die Leistungsfähigkeit erheblich einschränken, in schlimmen Fällen sogar zum „Broken Heart Syndrom“, welches wie ein Herzinfarkt behandelt werden muss. Es gilt: Jeder Mensch ist anders, geht individuell mit Schmerz um und braucht dementsprechend individuelle Lösungen, um wieder gesund zu werden. Deshalb sollte man sich nicht scheuen, sich genau die Hilfe zu holen, die man benötigt.

BUCHKLASSIKER ZUR LIEBE

Der 1956 erstmals erschienene Klassiker des Sozialpsychologen Erich Fromm wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt, immer wieder neu aufgelegt und hat weltweit Millionen von Lesern gefunden: Erich Fromm: *Die Kunst des Liebens*. dtv 2012. ISBN 978-3-423-36102-6. 7,90 Euro



EXTRA: FILMTIPP

Was ist schiefgelaufen, wenn man 30 Jahre alt wird – aber der Kontostand in Sachen Liebe noch auf Null steht? Dieser Frage geht Filmemacher Wolfram Huke in *Love Alien* nach. Seine sehr persönliche filmische Dokumentation war letzten Sommer im Kino zu sehen, hat zahlreiche Preise abgeräumt und erscheint demnächst auf DVD. <http://love-alien.de>

Projekt



Foto: Walter Kohl

„Ein Stück Berufung wäre schön“

ZUR PERSON

Walter Kohl, geboren am 16. Juli 1963, ist der ältere von zwei Söhnen des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Kohl. Er studierte am Harvard College, an dem er mit einem Bachelor-Doppelabschluss in VWL und Geschichte graduierte, und absolvierte ein Aufbaustudium in Wien, das er als Diplom-Volkswirt abschloss. Im Anschluss daran arbeitete er bei der US-Investmentbank Morgan Stanley, dann kehrte er nach Deutschland zurück und arbeitete in leitender Position im Controlling bei Unternehmen wie Kaufhof und Metro. 2005 machte er sich selbstständig und ist nun Inhaber der Firma Kohl & Hwang, die Spezialteile für die Autoindustrie aus Korea vertreibt. Zusammen mit seiner Familie lebt Walter Kohl in Königstein. Er ist Autor von zwei Büchern, in denen er sich mit der Beziehung zu seinem Vater beschäftigt und Lebenshilfe für psychologische Krisensituationen gibt. Zudem konzipiert er ein „Zentrum für eigene Lebensgestaltung“ – einen Ort, an dem Menschen, die sich in biografischen Umbrüchen befinden, Hilfe finden sollen. www.walterkohl.de

Walter Kohl ist ehemaliger Investmentbanker und Controller, Bestseller-Autor, Mentor für Menschen, die vor großen biografischen Brüchen stehen – und ältester Sohn von Alt-Bundeskanzler Helmut Kohl. Warum man im Alter Probleme gelassener betrachtet als in jungen Jahren, verriet der 50-Jährige André Boße.

Herr Kohl, können Sie sich noch an den Moment erinnern, an dem für Sie die berufliche Karriere an Bedeutung verlor – und dafür die persönliche Weiterentwicklung in den Fokus rückte?

Diesen Moment hat es für mich bisher nicht gegeben. Und ich hoffe auch, er kommt nie. Ich finde, die Dinge sollten in einem Gleichklang stehen, denn Beruf, Beziehung, Familie und Freunde gehören zusammen. Dass dies manchmal schwierig ist, weiß ich aus eigener Erfahrung. Beruf sollte mehr als ein Job sein, ein Stück Berufung wäre schön. Es gibt Zeiten im Leben, da steht der Beruf im Vordergrund. Dann kommen wieder andere Phasen, in denen private Themen dominieren. Die wichtigste Erfahrung für mich war, dass ich eines Tages begonnen habe, mein Selbst-

wertgefühl immer weniger vom Applaus der anderen abhängig zu machen. Das ist eine besonders im beruflichen Umfeld wichtige Form der Befreiung. Heute lebe ich leichter als früher, da ich mehr Gelassenheit mir selbst gegenüber zulasse. Ich versuche, weniger verbissen zu sein und mit Dankbarkeit und Achtsamkeit den kleinen Dingen des Lebens einen großen Platz in meinem Tagesablauf zu widmen.

Ist diese Gelassenheit – auch mit Blick auf Krisen und Rückschläge – eine Tugend des Alters?

Für junge Menschen sind viele Situationen besonders belastend, wenn sie zum ersten Mal passieren. Ich erinnere mich noch sehr gut an meinen ersten

„Was zählt, ist, einen authentischen Weg zu gehen und die Überzeugung zu haben, dass dieser Weg Spaß macht und sinnvoll ist.“

Liebeskummer, damals glaubte ich, dass die Welt untergeht. Zu diesem Zeitpunkt waren das ehrliche und wahre Gefühle. Heute, nach vielen Erlebnissen, würde ich vielleicht anders fühlen – aber das nützte mir damals wenig.

Was raten Sie jungen Menschen, die zum ersten Mal mit solchen Problemen konfrontiert werden?

Mein erster Rat: Nimm die Situation in ihrer vollen Härte, in ihrem vollen Schmerz vorbehaltlos an. Weiterhin hat mir ein Perspektivwechsel sehr geholfen: Anstatt sich über das „Was“ einer Situation aufzuregen, versuche ich heute durch ein anderes „Wie“ mit Enttäuschungen, Schmerzen oder Problemen umzugehen. Also mit einer anderen Sicht auf die Dinge, einer anderen inneren Haltung. Vom römischen Philosophen Seneca können wir lernen, dass alles eine Frage der Sichten ist.

Eines Ihrer Bücher heißt „Leben oder gelebt werden“. Für Einsteiger gilt häufig Letzteres, da sie plötzlich mit vielen Pflichten und Erwartungen konfrontiert werden. Gehört diese Phase zu einem jungen Leben einfach dazu?

Das Leben kennt Phasen des Gelebtwerdens – und das ist okay. Gäbe es keine Nacht, dann würden wir nicht das Licht des Tages schätzen. Damit sage ich aber nicht: Gesund ist, was hart macht – denn dieses Denken schätze ich überhaupt nicht. Ich sage vielmehr, dass wir alle Phasen und Erlebnisse unseres Lebens annehmen sollten und sie versöhnt in unseren Lebensweg integrieren sollten. Manchmal müssen wir uns für ein Ziel anstrengen, vielleicht sogar etwas quälen. Das gehört zum Leben dazu. Denn nur, wer auch aushalten und sich schinden kann, wird die Früchte des Erfolges wirklich zu schätzen wissen. Was zählt, ist, einen authentischen Weg zu gehen und die Überzeugung

zu haben, dass dieser Weg Spaß macht und sinnvoll ist.

Sie haben für viele Jahre als Controllingverantwortlicher in Unternehmen gearbeitet. Wie wirkt sich eine Position, die auf Misstrauen statt auf Vertrauen basiert, auf das Wohlbefinden aus?

Controlling, wie ich es praktisch umgesetzt habe, war weit mehr als blanke Zahlenakrobatik. Mir ging es stets um den Arbeitsprozess, seine Optimierung und vor allem den vernünftigen Umgang mit den dort befindlichen

Menschen. Controlling heißt nicht Kontrolle, so wie es oft praktiziert wird. Ein guter Controller ist ein Lotse. Er besitzt Autorität in der Sache und Verständnis für die Menschen. Nachhaltiger Erfolg in Unternehmen wird nur mit Menschen erreicht, nicht gegen sie.



**WALTER KOHL
NEUESTES WERK:**

Leben was du fühlst. Von der Freiheit glücklich zu sein. Der Weg der Versöhnung.
Scorpio 2013. ISBN 978-3943416008. 16,99 Euro

Anzeige

**Berufsbegleitend
studieren an der HFH
in Ihrer Nähe.**



Die HFH bietet Ihnen an über 40 Studienzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Möglichkeit eines wohnortnahen und berufsbegleitenden Studiums mit anerkannten Bachelor- und Master-Abschlüssen in den Bereichen **Gesundheit und Pflege, Technik** sowie **Wirtschaft und Recht**.

10.000 Studierende und mehr als 5.000 Absolventen sind Ausdruck des Vertrauens in unser bewährtes Fernstudienkonzept.

Fordern Sie jetzt kostenlos Ihre Studienführer an.

Infoline: 040/350 94 360
(mo.-do. 8-18 Uhr, fr. 8-17 Uhr)



www.hfh-fernstudium.de

Weiterbilden



Die Kraft der Worte

Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung

„Psyches iatreion“ – auf Deutsch „Hospital für die Seele“ – stand vor rund 2300 Jahren über dem Tor der Bibliothek von Alexandria, der größten Schriftensammlung der antiken Welt. Schon damals wusste man, dass Literatur eine heilende Wirkung haben kann.

Von Kerstin Neurohr

WEITERE INFOS ZUM THEMA

Links zu Seminarangeboten der DGPB-Mitglieder unter www.dgpb.org/links.php

BUCHTIPPS

Brigitte Schulte, Barbara Schulte-Steinecke, Lutz von Werder: *Die heilende Kraft des Schreibens*. Patmos 2011. ISBN 978-3843600873. 14,90 Euro

James W. Pennebaker: *Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe*. Huber 2009. ISBN 978-3456847429. 19,95 Euro

Auch heute nutzt man das Lesen und Schreiben von Texten, um Gedanken zu sortieren, Klarheit zu gewinnen und Probleme anzupacken. Viele tun das für sich, zum Beispiel, indem sie Briefe, Tagebuch oder Gedichte schreiben. Aber auch Therapeuten und Coachs setzen entsprechende Methoden ein: Sie sprechen dann von Poesie- und Bibliothherapie (PBT), einer Therapieform, die wissenschaftlich erforscht und deren Wirksamkeit belegt ist. Bei der Poesietherapie werden eigene Texte geschrieben, bei der Bibliothherapie arbeitet man mit den Texten von anderen – und meist geht beides Hand in Hand, zum Beispiel in Gruppen.

Alexander Wilhelm, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie (DGPB), erklärt: „Die Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig: PBT stammt aus der Integrativen Therapie, die verschiedene methodische Ansätze vereint. Sie ist jedoch ebenso im Rahmen anderer Verfahren, zum Beispiel der Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie, anwendbar und eignet sich auch als Instrument zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung.“ Letzteres ist im Rahmen von Coachings und Schreibwerkstätten möglich, in Einzelsitzungen oder in Gruppen. „Gemeinsam mit anderen zu schreiben und über Texte zu sprechen, ist eine bereichernde

Erfahrung“, bestätigt Alexander Wilhelm, der seit über zwanzig Jahren mit PBT arbeitet und mittlerweile zum Poesie- und Bibliothherapeuten ausgebildet.

Geeignet ist die Methode für alle, die grundsätzlich gerne schreiben und lesen. Dabei geht es weder darum, einen Roman zu schreiben, noch werden Texte wie im Schulunterricht interpretiert. Vielmehr ist das Ziel, kreativ zu werden und Denkanstöße zu bekommen. Alexander Wilhelm gibt ein Beispiel aus seiner Praxis: „Kürzlich habe ich einen Patienten empfangen, der ungewöhnlich angespannt wirkte. Er sagte mir, er wisse auch nicht recht, was mit ihm los sei. Ich habe ihm dann einen Text von Erich Kästner vorgelesen, in dem es um einen Mann geht, der ebenfalls nicht weiß, woher seine Stimmung kommt. Mein Patient wurde dabei richtig wütend. Beim Zuhören wurde ihm bewusst, dass er sich über einen Kollegen geärgert hatte – und darüber konnten wir in der weiteren Sitzung sprechen.“

Wer Lust hat, die Methode selbst auszuprobieren, sollte einen Anbieter wählen, der eine DGPB-Zertifizierung hat. Diese Zertifizierung gibt es in drei Stufen, sie stellt sicher, dass der Anbieter Erfahrung mit der Methode gesammelt hat und über eine entsprechende Qualifikation verfügt.

Ausbildung + Studium
Weiterbildung + Personal
Gründung + Selbständigkeit

Karriere
Start 2014

Die Bildungs-, Job- und
Gründermesse in Sachsen

MESSE DRESDEN
24. – 26. Januar

Fr. 9 – 17 Uhr, Sa./So. 10 – 17 Uhr

www.messe-karrierestart.de

Veranstalter:

ORTEC Messe und Kongress GmbH · karrierestart@ortec.de ☺ IHRE FREUNDLICHE MESSE



Auszug Rahmenprogramm:

- ▶ Frei zugängliches Fachprogramm mit Vorträgen, Diskussionsrunden und Workshops im Rahmen der Messe
- ▶ Bewerbungsmappencheck für Studenten, Absolventen, Ein- und Umsteiger ... für eine erfolgreiche Jobsuche
- ▶ Bewerbertrainings
- ▶ Vorstellung weiterführender Studiengänge
- ▶ Studieren im Ausland
- ▶ Einstieg in die Berufswelt

Änderungen vorbehalten!

Schwerpunktt Themen

- Studium
- Bildung international
- Weiterbildung
- Bewerbertrainings
- Einstieg in den Beruf
- Nachwuchskräftegewinnung
- Existenzgründung

KarriereStart 2013

Fläche: 12.000 qm

Aussteller: 384 – Ausstellerrekord

Besucher: 28.000 – Besucherrekord



17TH WORLD BUSINESS
DIALOGUE

Raus aus der Routine! →

Hast Du Dich immer schon gefragt, wie es hinter den Kulissen eines großen Events aussieht?

Bist Du es leid, im Studium nur hinter dicken Büchern zu versauern und willst lieber mit anpacken?

Willst du die Großen der Wirtschaft und Wissenschaft live erleben und mithelfen, für Dich und andere ein einmaliges Erlebnis zu schaffen?

Bewirb Dich jetzt für das Kongresshelferteam des *World Business Dialogue 2014* und werde Teil des Teams vom Organisationsforum Wirtschaftskongress (OFW)!

Für Infos zum *World Business Dialogue* und Deiner Mitarbeit im Kongresshelferteam, sende eine E-Mail an: hr@ofw.de



Help!



Fotos: Tom Frenzel

Tom Frenzel, 35 Jahre, Dipl.-Psychologe
Projekt: **Psychologen über Grenzen**
Ort: **Potsdam**
Web: www.psychologen-ueber-grenzen.org

Krisengespräche



Foto: Fotolia/andersphoto

Hinter freiwilligem sozialen Engagement, Corporate Social Responsibility oder Corporate Volunteering stehen Menschen, die sich engagieren – der **karrierefürer** stellt sie vor.

Aufgezeichnet von **Stefan Trees**

Kaum zu glauben, dass niemand zuvor auf diese Idee gekommen ist: Der Psychologe Tom Frenzel gründete mit Kollegen die Hilfsorganisation Psychologen über Grenzen, um unabhängige und professionelle Unterstützung vor, in und nach Krisen zu leisten. Ehrenamtlich.

Wie alles begann

Die Idee zu „Psychologen über Grenzen“ hat 2008 auf dem Internationalen Kongress für Psychologie in Berlin Form angenommen, wo ich sie meinem Kollegen und heutigen Mitgeschäftsführer Gerd Reimann vorgetragen habe: Ich wollte eine psychologische Organisation nach dem Vorbild der Ärzte ohne Grenzen oder anderer in der Entwicklungszusammenarbeit tätigen Organisationen gründen. Wir waren uns in unserer Begeisterung sofort einig, dann ging die Arbeit erst richtig los. Zusammen mit einem harten Kern an ebenfalls ehrenamtlich tätigen Psychologen haben wir ab 2009 die Aufbauarbeit geleistet.

Als „Psychologen über Grenzen“ haben wir uns auf drei Arbeitsfelder spezialisiert: Eines ist die Notfallpsychologie. Man kann mit einer gezielten notfallpsychologischen Betreuung kurz nach traumatisierenden Ereignissen, also einer Krisenintervention, langwierige, schwierige posttraumatische Belastungsstörungen bei einem erheblichen Teil der Betroffenen abwenden. Krisenintervention bedeutet zu verhindern,

dass sich Menschen aufgrund der Überlastung, die sich durch eine traumatisierende Situation ergeben hat, aus ihrer sozialen Umwelt und ihren sozialen Ressourcen zurückziehen. Stattdessen sollen sie aktiv bleiben, sich Unterstützung suchen und sich austauschen. Zweiter Bestandteil unserer Arbeit ist die Prävention. Viele Entwicklungsländer verfügen nicht über die psychologische Infrastruktur, Ressourcen und fachliche Kapazität und können im Krisenfall nicht auf ein so gut ausgebautes Netzwerk von professionellen Unterstützern zurückgreifen wie wir. Umso wichtiger ist es, als Betroffenen zu wissen, was man machen kann, um vorbeugend die Folgen negativer Ereignisse wie beispielsweise Naturkatastrophen abzuschwächen. Das kann in schwachen Sozialstrukturen entscheidend sein. In unserem dritten Arbeitsbereich Evaluation ist die Hauptaufgabe, die Wirkung und Wirksamkeit des Erfolgs von Projekten im Non-Profit-Bereich zu beobachten, sowohl national als auch international. Weltweit ist die systematische Überprüfung von Wirkungen in der Entwicklungszusammenarbeit stärker in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt, weil man herausfinden möchte, wie die investierten Mittel noch mehr bewirken können.

Warum ich das mache

Ich halte es für ein Privileg, in einem der reichsten Länder der Welt studieren zu können. Klingt pathetisch, ist aber



Foto: Tom Frenzel

Weitere Infos:

www.psychologen-ueber-grenzen.org

meine ehrliche Meinung. Ich denke, dass sozial privilegierte Menschen wie ich, die nur deshalb Zugang haben zu den besten international anerkannten Ausbildungen, weil sie zufällig in ein reiches Land geboren worden sind, automatisch eine Verantwortung tragen, ob sie wollen oder nicht. Ich nenne das angeborene Mitverantwortung für diejenigen, denen es nicht so gut geht. Ich werde häufiger für diese Ansicht belächelt und halte das für ein deutsches Spezifikum. In den USA ist dieser Gedanke für die meisten gar nicht außergewöhnlich. Wer in den USA ein Stipendium erhalten möchte, muss erst einmal nachweisen, wie er sich für das Gemeinwohl engagiert. Das ist dort viel selbstverständlicher. Ich wünsche mir, dass sich ehrenamtliches und uneigennütziges Engagement auch bei uns im allgemeinen Wertekanon durchsetzt.

Was es bislang gebracht hat

In der psychologischen Landschaft – und da spreche ich nicht nur von Deutschland – war es noch niemandem aufgefallen, dass es im Unterschied zum Beispiel zu ärztlichen Organisationen noch keine psychologische Hilfsorganisation gab. Dabei haben wir als Psychologen Einiges zu bieten, immerhin verfügen wir über solide wissenschaftliche Erkenntnisse aus 50 Jah-

ren intensiver empirischer und theoretischer Forschung. Es ist allerdings nicht so, dass wir mit offenen Armen begrüßt werden. Wir bekommen zu hören: Jetzt wollen auch noch Psychologen Entwicklungszusammenarbeit machen. Da ist wohl noch viel Überzeugungsarbeit zu leisten.

In den vergangenen vier Jahren haben wir unter anderem strategisch und präventiv in der Notfallpsychologie gearbeitet. Beispielsweise haben wir Wissenschaftler der Uni Köln im Rahmen einer notfallpsychologischen Schulung auf ihre Reise nach Bangladesch vorbereitet, die sie mit einer Forschungsfrage in die Slums von Dhaka führte: Wie kann man den Menschen vor Ort vermitteln, dass Flutereignisse in Zukunft wahrscheinlich häufiger und heftiger auftreten können und dass Vorsorgemaßnahmen schlimmere Folgen für sie und ihre Kinder verhindern können?

Im November 2010 sind wir dann selbst in die Hauptstadt Bangladeschs gereist, um im Rahmen eines Evaluations-Auftrags die Wirkung des Slum-Schulprojekts der Organisation „Ärzte für die Dritte Welt“ zu überprüfen. Diese Schule hat sich in den vergangenen etwa zwanzig Jahren mit Unterstützung der „Ärzte für die Dritte Welt“ aus Deutschland und Österreich enorm

weiterentwickelt: Früher war es eine einfache Slumhütte mit wenigen Schülern, mittlerweile wird dort etwa 750 Kindern aus dem Großstadtslum eine Schulbildung ermöglicht. Um die Wirksamkeit der Schule für die Kinder und deren Familien noch weiter zu erhöhen, haben wir verschiedene Vorschläge zur Weiterentwicklung des Projekts erarbeitet.

In Dhaka hatte ich die Gelegenheit, mir einige Hinterhof-Produktionsanlagen anzusehen, die es dort zahlreich gibt. Was ich gesehen habe, war schier unerträglich für westeuropäische Augen – und wir waren nicht mal im schlimmsten Slumgebiet. Nun bin ich umso entschlossener, als Arbeitspsychologe bei „Psychologen über Grenzen“ meine Unterstützung auch zu den Themen Arbeitsschutz und Arbeitsorganisationsbedingungen von Unternehmen in Entwicklungshilfelandern anzubieten.



Foto: Fotolia/andersphoto



**Verbinde Deine Karrierewünsche
mit weltweiten Chancen.**
Your career connection.

top 2015
BESTER ARBEITGEBER
WELTWEIT

LEONI ist führender, international präsen- ter Hersteller von Drähten, optischen Fasern, Kabeln und Kabelsystemen. Mit mehr als 59.000 Mitarbeitern in 32 Ländern bieten wir überall auf der Welt Chancen, damit Menschen optimale Bedingungen vorfinden, um ihre Begabungen zu entfalten. Unsere Unternehmenskultur, die individuelle Förderung von Talenten und unser Teamgeist machen LEONI zu einem Top-Arbeitgeber für anspruchsvolle Persönlichkeiten, die offen für neue Herausforderungen sind. Gehören Sie dazu? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. www.leoni.com

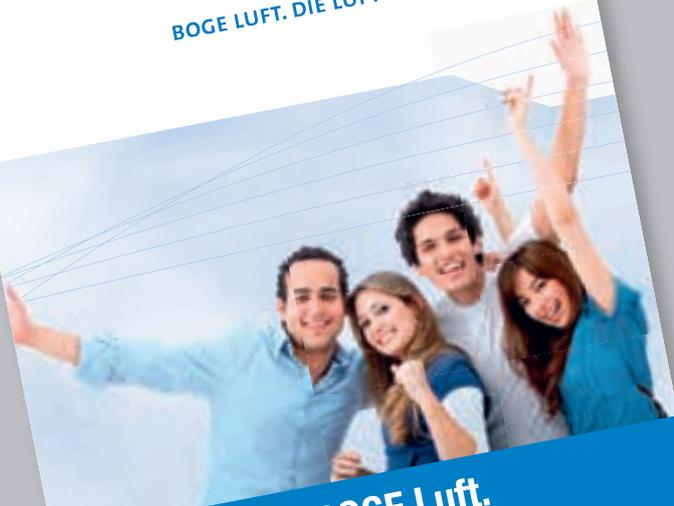
LEONI

ERSTKLASSIGE JOBS.

Liebe karrierefürher-Leserinnen und -Leser,

auf Jobware inseriert, wer erstklassige Mitarbeiter für anspruchsvolle Fach- und Führungsaufgaben sucht. Ob weltweit tätiger Konzern oder mittelständisches Unternehmen: Die Vielfalt und Attraktivität der bei Jobware veröffentlichten Stellenanzeigen kann sich sehen lassen.

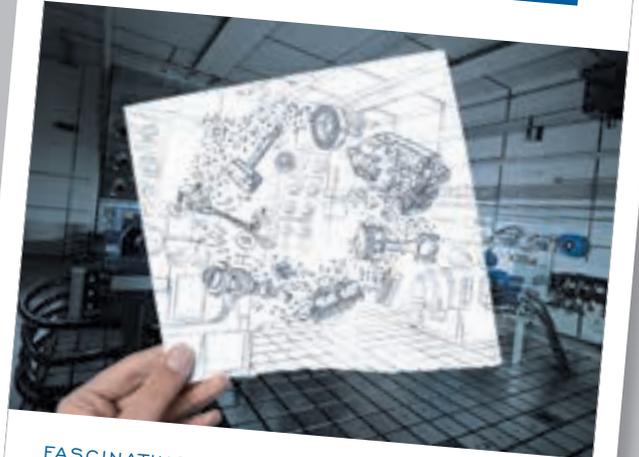
Ob Absolventen, Young Professionals oder berufserfahrene Fach- und Führungskräfte, ob Ingenieure, IT-Spezialisten oder Betriebswirte: Bei Jobware findet jeder schnell und unkompliziert erstklassige und auch wirklich noch offene Positionen.



Lust auf Luft. BOGE Luft.
Druckvoll in die Zukunft!

Wir bauen Maschinen, die aus Luft Energie machen. Kompressoren von BOGE gehen aus Bielefeld in über 120 Länder dieser Welt. Unsere Verdichter unterschiedlichster Bauart sind unverzichtbar in vielen Industrien. BOGE ist eine Premiummarke in der Drucklufttechnik und 100 Jahre jung. Lust auf eine Bewerbung?

Fon: 05206 601-524 • myjob@boge.de • www.boge.de



FASCINATING AVL
WHATEVER YOU HAVE IN MIND

AVL ist das weltweit größte unabhängige Unternehmen für die Entwicklung, Simulation und Prüftechnik von Antriebssystemen. Wir suchen junge Menschen, die aktiv die Zukunft der Mobilität mitgestalten wollen. Egal ob in Graz, Mainz, München, Stuttgart,

Ingolstadt, Regensburg oder Remscheid – bei uns könnt ihr etwas bewegen. Bewerbt euch jetzt um eine Werkstudententätigkeit bei AVL und setzt die Theorie in die Praxis um! Einen Einblick in die Welt von AVL bekommt ihr auf www.avl.com/jobs



ERSTKLASSIGE BEWERBER.

Probieren Sie's aus! Einfach www.jobware.de eingeben oder QR-Code mit dem Smartphone scannen und ab zur Jobsuche.



Sie sind

HOCHSCHULABSOLVENT
(m/w),

wollen Ihren beruflichen Erfolg selbst in die Hand nehmen sowie Beruf und Karriere aktiv gestalten.

Damit erfüllen Sie drei Voraussetzungen, Ihre Zukunft als Wirtschaftsberater (m/w) in einer krisensicheren Branche zu gestalten. Ihre Chance liegt in der Akquisition, Beratung und Betreuung exklusiver Mandanten und bietet Ihnen außergewöhnliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Unsere Philosophie: anders sein durch Ideen

A.S.I. konzentriert sich seit 1969 auf die Wirtschaftsberatung für Ärzte, Zahnärzte, Wirtschaftswissenschaftler und Ingenieure in mehr als 30 Städten Deutschlands. Unsere Philosophie, das Konzept und die Arbeitsweise haben uns zum zehnten Mal in Folge zum TOP Arbeitgeber in Deutschland werden lassen. Assakurata beschäftigt uns exzellente Einkommensmöglichkeiten, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten und Karriereperspektiven.

Wir suchen:

WIRTSCHAFTSBERATER (m/w)

und bieten Ihnen ein attraktives

TRAINEEPROGRAMM

Starttermine sind Januar, Mai und September

Seit mehr als 40 Jahren entwickeln wir das Aus- und Weiterbildungsprogramm für unsere Trainees und Berater weiter. Am Anfang steht das 4-monatige Traineeprogramm in der A.S.I. Akademie in Münster mit einem IHK-Abschluss. Ihr persönlicher Mentor begleitet Ihre Weiterbildungen im Rahmen Ihres Karriereplans in der nachfolgenden Geschäftsstellenzeit im training-on-the-job.

Wenn Sie erfolgreicher Wirtschaftsberater werden wollen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!



A.S.I. WIRTSCHAFTSBERATER SIND:



ASI
Wirtschaftsberatung AG

Von-Steuern-Straße 20
48143 Münster
Dipl. Volkswirt Werner Wirth oder
Ass. iur. Beate Ruge
Tel: 0251/2103-120 oder 122
www.asi-online.de

Aachen Berlin Bielefeld Bochum Bonn
Bremen Dresden Düsseldorf Erlangen Essen
Frankfurt Freiburg Grefrath Halle Hamburg
Hannover Heidelberg Kaiserslautern
Karlsruhe Kiel Köln Leipzig Lübeck Mannheim
Magdeburg Marburg Meschede München Münster
Osnabrück Paderborn Rostock
Stuttgart Tübingen Ulm

Die Bilder sind Porträts von Mitarbeitern und eines Mitarbeiters der A.S.I. Wirtschaftsberatung AG.



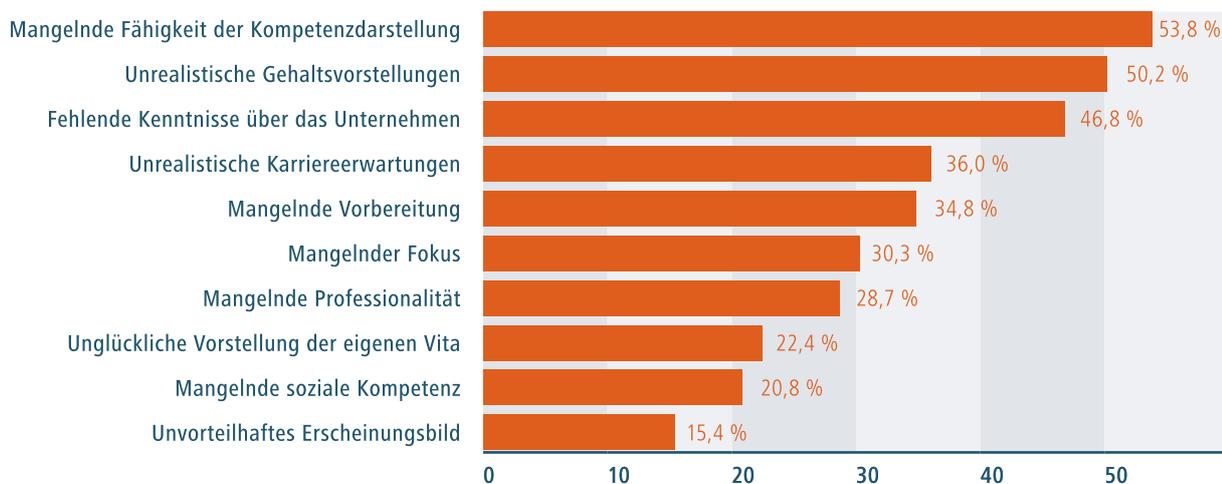
KOMPETENZ BEWEISEN.

Sie haben Ihr Studium abgeschlossen, sich beworben und werden doch nicht eingestellt?

Sie fragen sich warum? In der Hälfte der Fälle liegt es an der mangelnden Fähigkeit von Hochschulabsolventen, ihre Kompetenzen darzustellen, oder an unrealistischen Gehaltsvorstellungen.

Empfehlenswert ist es, sich im Vorfeld über das Unternehmen zu informieren, bei dem Sie eingestellt werden wollen.

Häufigste Schwächen bei Hochschulabsolventen



Quelle: Jobware Hochschul-Recruiting-Studie

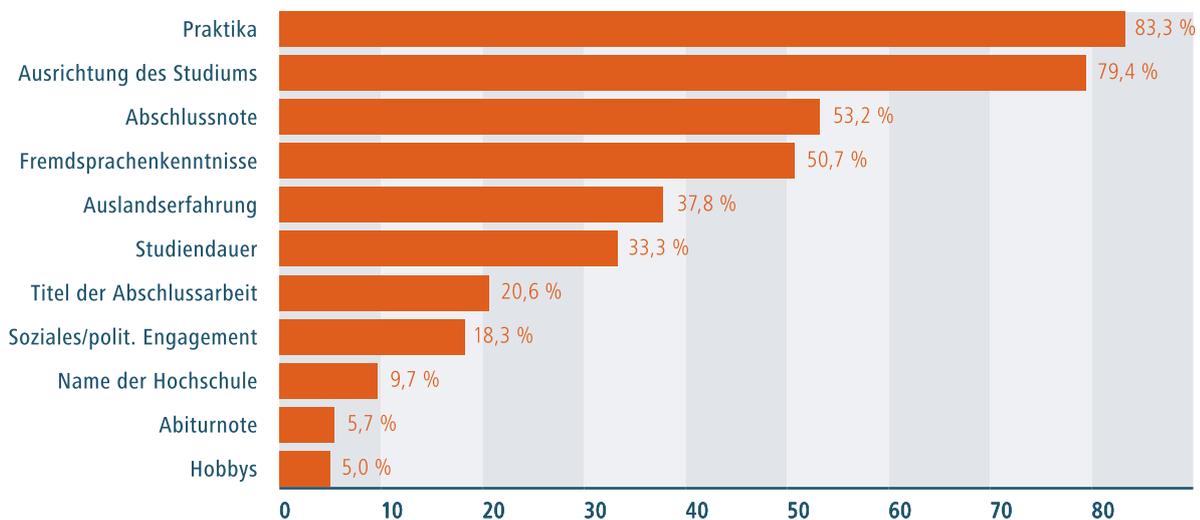


Mit Praktika bei Personalern punkten.

Haben Sie während Ihres Studiums Praktika absolviert? Dann haben Sie schon gute Karten. Praktika sind für viele Unternehmen sogar wichtiger als die Abschlussnote, denn die erhöht Ihren Marktwert nur für jedes zweite Unternehmen.

MARKTWERTE STEIGERN.

Was am ehesten den Marktwert eines Hochschulabsolventen erhöht



Quelle: Jobware Hochschul-Recruiting-Studie



„Ein individuelles Anschreiben ist das Aushängeschild Ihrer Bewerbung. Zeigen Sie, dass Sie sich mit dem Unternehmen und der Stelle auseinandergesetzt haben, und stellen Sie Ihre Motivation für die Bewerbung dar.“

Julia Tonn

ANSCHREIBEN

Lesen Sie, wie Sie mit Ihrem Anschreiben das Interesse von Unternehmen wecken und damit deutlich Ihre Chancen erhöhen:

<http://jw.de/Anschreiben>

RICHTIG BEWERBEN.

Renommierte Personalexperten geben Einblick in ihren Erfahrungsschatz und sagen, mit welchen Fehlern Unternehmen sich regelmäßig konfrontiert sehen.

Damit Sie die Chancen Ihrer Bewerbung steigern, enthält der Jobware Karriere-Ratgeber wertvolle Tipps rund um Jobsuche und Bewerbung. Wie findet man den richtigen Job? Welche Strategie sollte idealerweise bereits bei der Formulierung der Bewerbung verfolgt werden, und wie führt man diese Strategie im Vorstellungsgespräch erfolgreich fort? Gerne unterstützt Jobware Sie auf dem Weg zu einer erfolgreichen Karriere.

FALKE



„Mit Ihrer Bewerbung möchten Sie erreichen, dass man sich ein positives Bild von Ihnen machen kann und Sie zu einem Interview einlädt. Um das aus Ihren Unterlagen gewonnene Bild zu bestätigen, können Sie noch ein passendes Bewerbungsfoto hinzufügen, das professionell gemacht ist und der angestrebten Position entspricht.“

Dr. Frank Kirchner

FOTO

Seit dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz kann niemand von Ihnen verlangen, Ihrer Bewerbung ein Foto beizufügen. Es wird aber weiterhin als selbstverständlich erachtet. Schließlich erleichtert es das Foto, sich ein Bild vom Bewerber zu machen. Damit kommt dem Foto eine überaus große Bedeutung zu. Weitere Infos: <http://jw.de/Foto>



„Ich freue mich über gut vorbereitete Gesprächspartner, die sich mit klaren Zielen bewusst bei einem Premiumhersteller für nahtlose Stahlrohre bewerben.“

Petra Kasüscke

VORBEREITUNG

Sie haben eine Einladung für ein Vorstellungsgespräch erhalten? Herzlichen Glückwunsch! Wir zeigen Ihnen in zehn Schritten, wie Sie sich richtig auf das Vorstellungsgespräch vorbereiten:

<http://jw.de/Vorbereitung>



„Der Lebenslauf ist das Markenzeichen einer Bewerbung. Er sollte prägnant die wesentlichen Eckdaten schildern. Wichtig ist dabei, das Besondere an seiner Person darzustellen und authentisch zu sein.“
Konstanze Marinoff

LEBENS LAUF

Wir helfen Ihnen, Ihren Lebenslauf richtig zu strukturieren und auf die jeweilige Position perfekt zuzuschneiden. Der Maßanzug schlägt hier klar die Konfektionsware. Mehr dazu unter:
<http://jw.de/Lebenslauf>

PENTASYS

Unser Maßstab ist der Marsch



„Wir beziehen alle Bewerber in die Gestaltung des Gesprächsablaufs mit ein, Gespräche führen wir auf Augenhöhe. Nutzen Sie das Vorstellungsgespräch, um einen Einblick in das Unternehmen und Ihr zukünftiges Aufgabengebiet zu bekommen. Alles, was Sie interessiert, hat für uns Relevanz!“

Claudia Pentenrieder

VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Wir zeigen Ihnen, mit welchen Mustern Sie selbst solche Gesprächspartner überzeugen, die schon auf mehrere Hundert durchgeführte Vorstellungsgespräche zurückblicken:

<http://jw.de/Vorstellungsgespraech>



„Recherchen zu einer angemessenen Gehaltsangabe helfen, Unsicherheiten zu beseitigen – so kennen Sie Ihren eigenen Marktwert und können sicher und selbstbewusst verhandeln.“

Jana Reineke

GEHALT

Ein branchenübliches Gehalt lässt sich bei optimalen Rahmenbedingungen durch variable Anteile und gute Argumente aufbessern. Wir zeigen Ihnen, was sich im Einzelnen dahinter verbirgt: <http://jw.de/Gehalt>



Viele weitere nützliche Tipps rund um Jobsuche und Bewerbung finden Sie im Ratgeber von Jobware. Klicken Sie auf www.jobware.de/ratgeber oder scannen Sie einfach den QR-Code mit dem Smartphone.



Erstklassige Jobs finden Sie online, mobile & social



online: www.jobware.de

Bereits jeder achte Bundesbürger (13 Prozent) nutzt einen Tablet-Computer. Das entspricht rund 9,1 Millionen Personen, wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Hightech-Verbands BITKOM ergeben hat. Die Verbreitung von leistungsfähigen Smartphones boomt ebenfalls auf höchstem Niveau.

Diese Entwicklung hat auch die Jobsuche voll erfasst. Nahezu jede zweite deutsche Fach- und Führungskraft liest über das Smartphone oder Tablet Stellenanzeigen. Mehr als die Hälfte hiervon wünscht sich entsprechend angepasste Stellenanzeigen. Von diesen mobilen Lesern hat sich jeder zehnte bereits über das mobile Endgerät beworben, jeder dritte wünscht sich die Option hierzu.*

Bei Jobware finden Sie daher Jobs auf allen verfügbaren Kanälen.



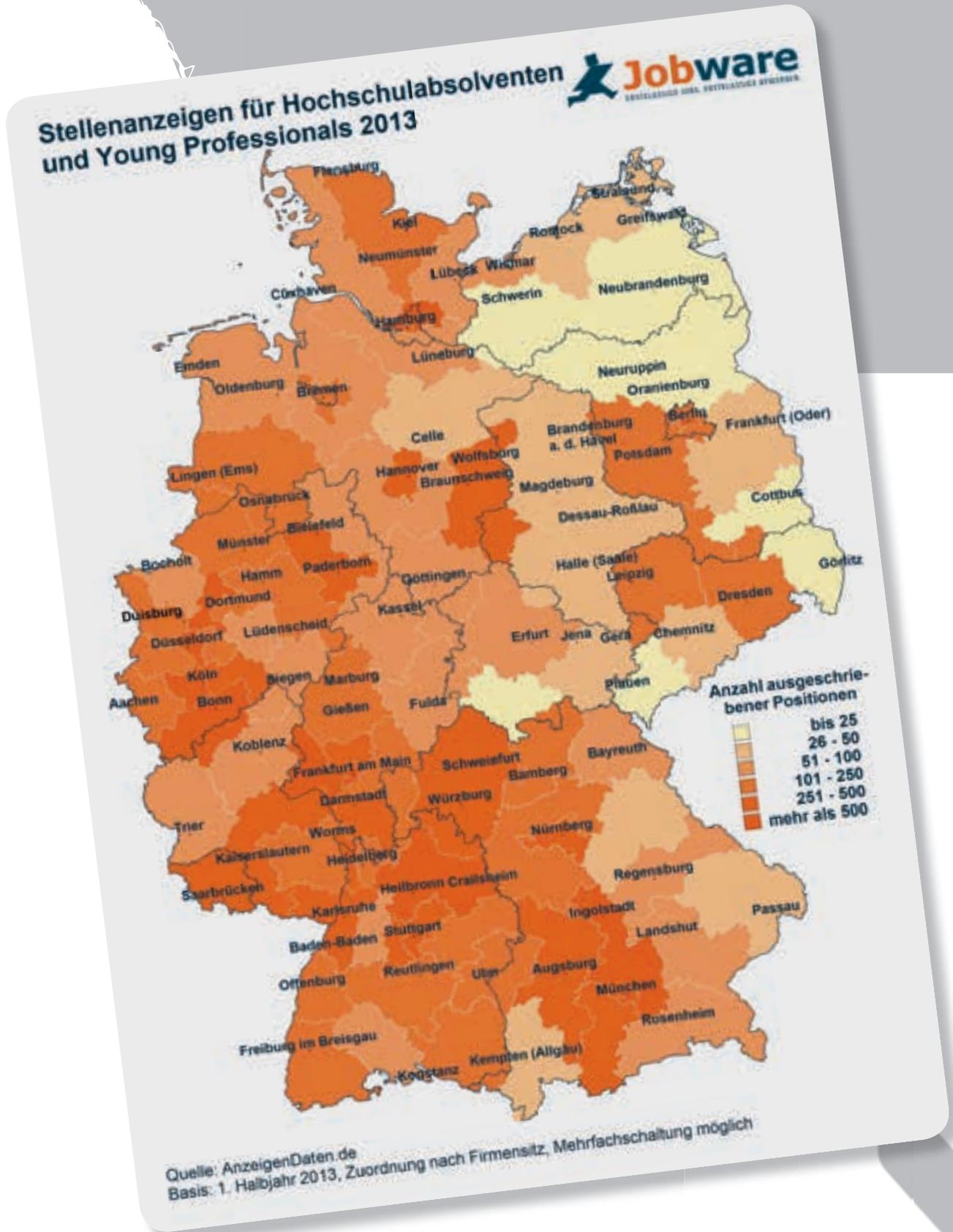
social: facebook.de/jobware,
xing.com/jobware, twitter.com/jobware



mobile: im Apple iTunes Store und unter Google Play

* Im Auftrag von Jobware wurden mehr als 1.400 Fach- und Führungskräfte in Deutschland befragt. Unter wissenschaftlicher Begleitung durch die Hochschule Rhein-Main wurden Verhalten und Erwartungen von Nutzern mobiler Stellenmärkte, mobiler Stellenanzeigen und mobiler Bewerbungen aufgenommen. Zielsetzung war es, die Bedeutung des mobilen Kanals zu erfassen und Bedingungen für die erfolgreiche Ansprache und Gewinnung von Fach- und Führungskräften über diesen neuen Kanal zu ermitteln.

Wo sind die Jobs in Deutschland?



Wo werden Hochschulabsolventen und Young Professionals gesucht? Anhand dieser Karte sehen Sie, ob sich in Ihrer Nähe genügend Unternehmen befinden, die Berufseinsteiger oder Young Professionals mit erster Berufserfahrung suchen, oder ob Sie sich darauf einstellen müssen, eventuell umzuziehen.



GUTE VERDIENSTCHANCEN.

Große Unternehmen klagen überdurchschnittlich häufig über unrealistische Gehaltsvorstellungen und Karriereerwartungen. Damit Sie sich gut vorbereiten können, helfen Ihnen unsere Gehaltsspiegel. Was akademische Berufseinsteiger verdienen, sehen Sie in unserer Grafik.



Weitere Gehaltsspiegel zu anderen Branchen finden Sie unter <http://jw.de/Gehaltsspiegel> oder wenn Sie den QR-Code mit dem Smartphone scannen.

Gehaltsspiegel für akademische Berufseinsteiger/Absolventen (max. 2 Jahre Berufserfahrung)



Q1: unteres Quartil, 25 % verdienen weniger, Median: 50 % verdienen mehr, 50 % weniger,
 Q3: oberes Quartil, 25 % verdienen mehr; Quelle: gehalt.de



Checkliste Bewerbung

Service

Service: Bevor Sie unsere Firmenporträts für Ihre Bewerbungen nutzen, lesen Sie die Checkliste zur vollständigen Bewerbungsmappe für die schriftliche Bewerbung. Tipps zu Online-Bewerbungen und Bewerberportalen finden Sie auf www.karrierefuehrer.de.

Lebenslauf

Internet-Bewerbungen setzen sich durch

41 % der Unternehmen in Deutschland wollen Bewerbungen per Internet (28 % per E-Mail, 13 % über Online-Formulare auf ihren Webseiten).
40 % der befragten Personalchefs bevorzugen eine Bewerbung auf Papier.
17 % haben keine Präferenz.
Quelle: Bitkom-Umfrage 2012

- Achten Sie auf vollständige Kontaktdaten und eine seriöse Mailadresse.
- Persönliche Daten sollten Geburtsdatum, Geburtsort, Ihr Familienstand sein.
- Ist die Reihenfolge des Lebenslaufes korrekt, und sind die einzelnen Stationen nachvollziehbar?
- Sind die Zeiträume mit Monat und Jahr aufgeführt?
- Ist der Schwerpunkt des Studiums herausgearbeitet und passt er zur Stellenausschreibung?
- Sind Unternehmen korrekt mit ihrer Firmierung benannt?
- Sind zu Praktika und anderen Tätigkeiten erklärende Unterpunkte eingebaut?
- Außeruniversitäres Engagement: Sind die Tätigkeiten schlüssig und gut beschrieben?
- Weiterbildungen: Passen sie zur ausgeschriebenen Stelle?
- Wurden Fachkenntnisse und Soft Skills herausgearbeitet?
- Haben Sie Sprach- und EDV-Kenntnisse bewertet?
- Ist das aktuelle Datum angegeben, und haben Sie den Lebenslauf unterschrieben?

Anschreiben

- Achten Sie auf die genaue Firmenanschrift.
- Wenn Sie einen persönlichen Ansprechpartner anschreiben, stellen Sie sicher, dass Vor- und Nachname richtig geschrieben sind und ggf. Titel nicht fehlen.
- Haben Sie Erstellungsort und Tagesdatum aufgeführt?
- Beziehen Sie sich auf die richtige Stellenausschreibung?
- Haben Sie die Quelle der Stellenausschreibung in der Bezugszeile genannt?
- Ist Ihr Anschreiben auch lesefreundlich aufbereitet (Absätze, Schriftgröße, Schrifttyp, Seitenrand)?
- Haben Sie eine Endkontrolle durchführen lassen?
- Haben Sie Ihr Anschreiben unterschrieben?
- Sind Sie genügend auf das Anforderungsprofil der Stelle eingegangen?
- Falls es verlangt wurde, haben Sie eine Angabe zu Ihrem Eintrittstermin und Ihren Gehaltswünschen gemacht?
- Soft Skills: Haben Sie diese mit aussagekräftigen Praxisbeispielen umschrieben?
- Ist Ihr Anschreiben eine Erleichterung für den Leser zur Abgleichung von Bewerber- und Stellenprofil?
- Entspricht das Anschreiben trotz aller formalen Empfehlungen Ihrem Stil?

Bewerbungsmappe

- Haben Sie Ihr Anschreiben lose auf die Mappe gelegt?
- Sind Ihre Anlagen in der richtigen Reihenfolge sortiert?
- Falls vorhanden: Sind Ihre Praktikumsbescheinigungen beigelegt?
- Deckblatt: Ist dies auf die Einstiegsposition und das ausschreibende Unternehmen zugeschnitten?
- Falls Sie vor dem Studium eine Ausbildung abgeschlossen haben: Liegen Kopien des Ausbildungszeugnisses oder der Prüfungsergebnisse bei?
- Wenn Sie nach der Ausbildung gearbeitet haben: Ist Ihr Arbeitszeugnis beigelegt?
- Falls vorhanden, haben Sie Weiterbildungszertifikate ausgewählt, die für die ausgeschriebene Stelle wichtig sind?
- Gibt es auch Bestätigungen über Soft-Skill-Trainings? (Präsentieren, Rhetorik, Verhandlungsführung u. a.)
- Falls Sie umfangreiche Anlagen beifügen, haben Sie eine Anlagenliste erstellt?
- Sind die beigelegten Kopien in einer angemessenen Qualität?

DAIMLER

Daimler AG

Internet: www.career.daimler.com
www.career.daimler.mobi

Kontakt

Recruiting Services
 Fon: 0711 17-99544
 E-Mail: job.career@daimler.com

Branche

Automobilindustrie

Produkte/Dienstleistungen

Die Daimler AG ist eines der erfolgreichsten Automobilunternehmen der Welt. Mit den Geschäftsfeldern Mercedes-Benz Cars, Daimler Trucks, Mercedes-Benz Vans, Daimler Buses und Daimler Financial Services gehört der Fahrzeughersteller zu den größten Anbietern von Premium-Pkw und ist der größte weltweit aufgestellte Nutzfahrzeug-Hersteller.

Anzahl der Standorte

Konzernzentrale in Stuttgart, Deutschland.
 Standorte und Geschäftsbereiche weltweit.

Jahresumsatz

114,3 Mrd. Euro im Jahr 2012

Anzahl der MitarbeiterInnen

275.100 weltweit, rund 166.400 in Deutschland
 (31.12.2012)

Bedarf an HochschulabsolventInnen

Im Jahr 2013 planen wir allein für unser konzernweites Traineeprogramm CAREer erneut die Einstellung von mehreren Hundert qualifizierten Hochschulabsolventinnen und -absolventen sowie Berufseinsteigern

Gesuchte Fachrichtungen

Maschinenbau, Elektrotechnik, Nachrichtentechnik, Fahrzeugtechnik, Wirtschaftsingenieurwesen, Informatik, Wirtschaftsinformatik, Luft- und Raumfahrttechnik, Verfahrenstechnik, Wirtschaftswissenschaften

Mögliche Einstiegstermine

Jederzeit

Auswahlverfahren

Für alle Einstiegspositionen gilt grundsätzlich, dass für uns das Gesamtprofil eines Bewerbers entscheidend ist.

Auslandstätigkeit

Möglich

Angebote für StudentInnen

- Studienförderprogramm Daimler Student Partnership (dsp)
- Seminar-/Abschlussarbeiten/Dissertationen
- Werkstudententätigkeit/Ferienbeschäftigung
- Praktikum In- und Ausland

Siehe Anzeige Umschlagseite 2



FERCHAU Engineering GmbH

Steinmüllerallee 2
 51643 Gummersbach
 Internet: www.ferchau.de

Kontakt

Alexa Wigger
 Fon: 02261 3006-120
 Fax: 02261 3006-99
 E-Mail: bewerber@ferchau.de

Branche

Engineering-Dienstleistungen

Produkte/Dienstleistungen

Entwickeln, Konstruieren, Dokumentieren, Projektieren, Programmieren und Berechnen

Anzahl der Standorte

Über 60 Standorte in Deutschland

Jahresumsatz

430 Mio. Euro (Stand: 31. Dezember 2012)

Anzahl der MitarbeiterInnen

Mehr als 5500 (Stand: 31. Dezember 2012)

Bedarf an HochschulabsolventInnen

1000 Mitarbeiter (m/w), davon 500 Hochschulabsolventen und 500 Young Professionals und Professionals

Gesuchte Fachrichtungen

Anlagen-/Maschinenbau, Elektrotechnik, Fahrzeugtechnik, Informationstechnik, Luft- und Raumfahrttechnik, Schiffbau- und Meerestechnik

Einsatzmöglichkeiten

- Vertrieb
- Vertriebsleiter (m/w)
 - Regionalleiter (m/w)
 - Niederlassungsleiter (m/w)
 - Stellv. Niederlassungsleiter (m/w)
 - Leiter IT-Solutions (m/w)
 - Key Account Manager (m/w)
 - Senior Account Manager (m/w)
 - Account Manager (m/w)
 - Trainee (m/w)

Technik

- Technischer Leiter (m/w)
- Leiter Technisches Büro (m/w)
- Fachteamleiter (m/w)
- Projektleiter (m/w)
- Teamkoordinator onsite (m/w)
- CAD-Supporter (m/w)
- Technischer Mitarbeiter (m/w)

Einstiegsprogramme

Direkteinstieg; Trainee im Vertrieb

Auswahlverfahren

Bewerberinterview, Qualifikations-Check, ggf. Assessment Center

Angebote für StudentInnen

Praktika, Abschlussarbeiten

Siehe Anzeige Umschlagseite 3



HFH • Hamburger Fern-Hochschule gem. GmbH

Alter Teichweg 19
 22081 Hamburg
 Internet: www.hamburger-fh.de

Kontakt

Studienberatung
 Fon: 040 35094-360
 Fax: 040 35094-335
 E-Mail: info@hamburger-fh.de

Auf einen Blick

Mit rund 10.000 Studierenden ist die HFH Hamburger Fern-Hochschule eine der größten privaten Hochschulen Deutschlands. Sie verfolgt das bildungspolitische Ziel, Berufstätigen und Auszubildenden den Weg zu einem akademischen Abschluss zu eröffnen. An über 40 regionalen Studienzentren bietet die staatlich anerkannte und gemeinnützige Hochschule ihren Studierenden eine wohnortnahe Betreuung. Angeboten werden zahlreiche Bachelor- und Masterstudiengänge in den Bereichen Gesundheit und Pflege, Technik sowie Wirtschaft.

Folgende Bachelor-Studiengänge sind im Programm der HFH:

- Betriebswirtschaft (B.A.)
- Facility Management (B.Eng.)
- Gesundheits- und Sozialmanagement (B.A.)
- Health Care Studies (B.Sc.) für Auszubildende der Ergotherapie, Pflege, Logopädie und Physiotherapie
- Health Care Studies (B.Sc.) für Berufserfahrene
- Pflegemanagement (B.A.)
- Wirtschaftsingenieurwesen (B.Eng.)
- Wirtschaftsrecht (LL.B.)
- Wirtschaftsrecht online (LL.B.)

Das Bachelor-Studium ist gemäß Hamburgischem Hochschulgesetz mit entsprechender beruflicher Qualifikation (Ausbildung sowie mehrjährige berufliche Tätigkeit) auch für Berufstätige ohne Abitur möglich.

Weiterführende Studiengänge (Master):

- General Management (MBA)
- Wirtschaftsrecht online (LL.M.)

In Kooperation mit der University of Louisville (USA):

- Global Business (MBA, Uofl)

Verkürzte Studienmodelle:

Zahlreiche Studienprogramme für ausgewählte Zielgruppen ermöglichen eine verkürzte Studienzeit bzw. den parallelen Erwerb von Studienabschluss und Berufsausbildung.

Die Pluspunkte des Fernstudiums an der HFH auf einen Blick:

- sinnvolle Verknüpfung von Präsenz- und Selbststudienphasen
- Bildung fester Studiengruppen
- dichtes Netz an Studienzentren
- hohe Qualität der Lehre und der eingesetzten Medien
- Berücksichtigung beruflicher Kompetenz und Erfahrung
- serviceorientierte, qualifizierte Beratung und Betreuung
- faires Preis-Leistungs-Verhältnis
- langfristige Planung für Berufstätige möglich

Siehe Anzeige Seite 29



LIDL

Rötzelstraße 30
74172 Neckarsulm
Internet: www.karriere-bei-lidl.de

Kontakt

Abteilung Recruiting
E-Mail: bewerbung@lidl.de

Branche

Lebensmitteleinzelhandel

Produkte/Dienstleistungen

Food und Non-Food

Anzahl der Standorte

Rund 3300 Filialen deutschlandweit

Anzahl der MitarbeiterInnen

Über 65.000 Mitarbeiter deutschlandweit

Bedarf an HochschulabsolventInnen

Über 100 pro Jahr deutschlandweit

Gesuchte Fachrichtungen

Bevorzugt suchen wir die Fachrichtung Wirtschaftswissenschaften, aber auch andere Studienrichtungen sind für uns interessant.

Einsatzmöglichkeiten

Deutschlandweit als Verkaufsleiter (w/m) in einer unserer 38 Regionalgesellschaften sowie an unserem Hauptsitz in Neckarsulm (Baden-Württemberg), z. B. als Junior Consultant (w/m) in der IT-Abteilung.

Einstiegsprogramme

Trainee zum Verkaufsleiter (w/m) deutschlandweit oder Trainee (w/m) International sowie Direkteinstieg am Hauptsitz in Neckarsulm (Baden-Württemberg).

Mögliche Einstiegstermine

Ganzjährig

Auswahlverfahren

Individuell nach Stelle. Beim Trainee (w/m) zum Verkaufsleiter durchlaufen Sie einen Online-Workshop, ein Telefoninterview und einen regionalen Auswahltag.

Einstiegsgehalt

Individuelles Einstiegsgehalt für Direkteinsteiger. Für Trainees (w/m) zum Verkaufsleiter: 63.000 Euro Einstiegsgehalt mit attraktiver Entwicklung sowie Firmenwagen, der auch privat genutzt werden kann.

Auslandstätigkeit

Wir sind in mehr als 20 Ländern Europas vertreten. Ein Wechsel in eines dieser Länder, z. B. als Verkaufsleiter (w/m) ist möglich.

Angebote für StudentInnen

Praktika und Abschlussarbeiten; mehr unter www.karriere-bei-lidl.de/praktikum

Siehe Anzeige Umschlagseite 4



MAG IAS GmbH

Stuttgarter Straße 50
73033 Göppingen
Internet: www.mag-ias.com

Kontakt

David Losing
Fon: 07161 201-294
Fax: 07161 201-506
E-Mail: jobs@mag-ias.com

Branche

Maschinenbau

Produkte/Dienstleistungen

MAG ist einer der führenden Anbieter individueller Produktions- und Technologielösungen. Aus Traditionsmarken der internationalen Werkzeugmaschinenindustrie entsteht seit 2005 ein neues, global operierendes Unternehmen. Schwerpunkte der Aktivitäten von MAG sind die Luft- und Raumfahrt, Automotive und Nutzfahrzeugbau, Schwerindustrie, Energie- und Förderanlagen, Schienenverkehr, Solarenergie, Windkraftanlagen und der Maschinenbau. MAG liefert Werkzeugmaschinen, Fertigungssysteme und Dienstleistungen im Bereich der automatisierten Fertigung, Dreh- und Frästechnologie, Fertigung von Fahrzeugantrieben, Verbundwerkstoff-Verarbeitung, Wartung und Instandhaltung, Automations- und Steuerungstechnik, sowie Kernkomponenten für Werkzeugmaschinen.

Anzahl der Standorte

8 in Deutschland

Jahresumsatz

Deutschland ca. 300 Mio. Euro
Weltweit ca. 560 Mio. Euro

Anzahl der MitarbeiterInnen

Ca. 2200 Mitarbeiter weltweit

Gesuchte Fachrichtungen

Ingenieurwissenschaften, insbesondere Maschinenbau, Wirtschaftsingenieurwesen, Wirtschaftswissenschaften, Mechatronik, Elektrotechnik

Einsatzmöglichkeiten

R&D, Production, Supply Chain, Sales, Marketing, HR, Controlling & Finance

Einstiegsprogramme

Ab 2013 bietet MAG neben dem klassischen Direkteinstieg auch ein Traineeprogramm an.

Mögliche Einstiegstermine

Laufend

Auswahlverfahren

Vorstellungsgespräche, ggf. Assessment Center

Auslandstätigkeit

Da MAG ein weltweit tätiger Konzern ist, sind auch Auslandseinsätze möglich.

Angebote für StudentInnen

Praktika, Abschlussarbeiten, Werkstudententätigkeit

Siehe Anzeige Seite 5



SÜDZUCKER AG

Mannheim/Ochsenfurt

Theodor-Heuss-Anlage 12
68165 Mannheim
Internet: www.suedzucker.de
www.facebook.com/suedzuckerkarriere
www.twitter.com/suedzucker_jobs

Kontakt

Christiane Senglaub
Fon: 0621 421-381
Fax: 0621 421-476
E-Mail: bewerberinfo@suedzucker.de

Branche

Nahrungsmittelindustrie

Produkte/Dienstleistungen

Zucker, Süßungsmittel, Functional Food, Tiefkühlkost, Bioethanol, Fruchtsaftkonzentrat

Anzahl der Standorte

Weltweit

Jahresumsatz

7,9 Mrd. Euro

Anzahl der MitarbeiterInnen

17.900 Mitarbeiter weltweit

Bedarf an HochschulabsolventInnen

Ca. 50 pro Jahr in Deutschland

Gesuchte Fachrichtungen

Betriebswirtschaft, Wirtschaftsingenieurwesen, Ingenieurwesen (Verfahrenstechnik, Maschinenbau), Chemie, Lebensmittelchemie, Agraringenieurwesen, Informatik

Einsatzmöglichkeiten

Finanzen, Controlling, Vertrieb, Marketing, IT, Technik/Produktion, F&E, Agrarbereich

Einstiegsprogramme

Traineeprogramme und Direkteinstieg

Mögliche Einstiegstermine

Laufend

Auswahlverfahren

Vorstellungsgespräche oder Assessment Center

Einstiegsgehalt

Ab 45.000 Euro im Jahr

Auslandstätigkeit

Bei entsprechenden Sprachkenntnissen möglich

Angebote für StudentInnen

Praktika, Werkstudententätigkeiten, Betreuung von Abschlussarbeiten

Siehe Anzeige Seite 7



karriereführer

Medien für Hochschulabsolventen



- Print: 16 karriereführer-Jobmagazine bundesweit an Hochschulen
- Online: das Karriereportal www.karrierefuehrer.de
- Mobil: kostenfreie Apps für Tablet-PCs und Smartphones
- News: aktuelle Infos auf der Facebook-Fanpage und auf Twitter
- Arbeitgeber-Videos in unserer Mediathek und auf unserem YouTube-Channel





Handzeichen

Foto: Oliver Plath

Louise Jacobs ist die Enkelin von Walther J. Jacobs, dem Begründer der deutschen Kaffee-Dynastie. Oberflächlich fehlte ihr als Kind nichts: Sie wuchs am Zürichsee auf, ihre Eltern waren wohlhabend und wollten ihr Bestes. Die Probleme begannen in der Schule: Die Lehrer stellten Lernschwächen fest, doch keiner förderte oder behütete sie. Als Mädchen ging sie in die USA – und kehrte im Jahr 2000 zurück. Abgemagert auf 39 Kilo. Magersüchtig. Heute lebt die 31-Jährige gesund und glücklich als Autorin und Mutter eines Sohnes in Berlin und den USA.
www.louise-jacobs.com

Louise Jacobs

Autorin

1. Wie fühlt man sich als Kind, wenn alle erwarten, dass es voran- und nach oben gehen soll, aber genau das nicht passiert?

Als Kind bekam ich davon natürlich nichts mit, mir war nicht bewusst, dass meine Eltern Erwartungen hatten. Ich war ganz einfach schlecht in der Schule und nicht so schlau wie all die anderen. In der Hinsicht war ich ein Außenseiter.

2. Erwartungsdruck ist ein abstraktes Wort. Was hat dieser Druck mit Ihnen ganz konkret angestellt?

Er hat mich sehr sehr wütend gemacht. Ich war nie gut genug - das hat an meinem Selbstbewusstsein genagt. Ich war ein Nichts, ich konnte nichts.

3. Sie waren schon als Kind in Behandlung, waren umgeben von Menschen, die Ihnen helfen wollten. Warum haben diese Menschen alles nur noch schlimmer gemacht?

Keiner von denen hat meine Stärken hervorgehoben, die haben immer nur an meinen Schwächen rumgeschraubt.

4. Mit 18 fühlen sich die meisten jungen Menschen besonders stark. Sie wurden kurz nach ihrem 18. Geburtstag in eine Klinik in der Schweiz eingewiesen, wogen nur noch 39 Kilo. Was hat Ihnen dort die Kraft für die innere Wende gegeben?

Meine Mitpatienten haben mir einen Spiegel vorgehalten. Im Spiegel sah ich, wie ich gerne sein wollte und wie ich nicht enden wollte. Gleichzeitig habe ich geschrieben und gemalt Dinge die ich gut konnte. Meine kreative Kraft hat mich stärker als die Krankheit gemacht.

5. Sie haben das Abitur nachgemacht – aber nicht studiert. Warum nicht?

Ich schwor mir nie wieder eine schulische Einrichtung zu betreten. Ich hatte die Nase voll. Ich wusste auch gar nicht was ich hätte studieren sollen. Ich wollte leben, nicht studieren.

6. Auch junge Menschen vor Prüfungen oder vor dem Berufseinstieg kennen Situationen, in denen man denkt, alles wachse einem über den Kopf. Welchen grundsätzlichen Rat können Sie solchen Menschen geben?

Nichts geschieht unmittelbar und sofort. Alles braucht seine Zeit. Auch muss man realisieren, dass niemand außer man selbst für sein Glück oder Unglück verantwortlich ist. Jeder Mensch sollte sich leben so leben wie es ihm liegt. Es gibt keine Zwänge. Befreiung.

7. Sie haben mittlerweile drei Bücher geschrieben. Was gibt Ihnen das Schreiben?

Das Schreiben ermöglicht mir in andere Welten abzutauschen. Schreiben ist auch harte Disziplin, ist ein einsames Unterfangen – aber ich mag die Einsamkeit. Und ich denke ich bin diszipliniert. Daher ist das Schreiben etwas, was ich gut kann.

8. Welches Buch können Sie Absolventen oder Studenten vor dem Examen empfehlen, um zu erkennen, was wirklich wichtig ist?

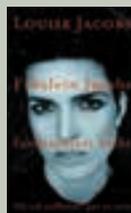
Die deutsche Übersetzung von Tolstoj und Eine Nacht. Denn wirklich wichtig ist die Phantasie. Wir sind ein aussterbendes Volk von Geschichtenerzählern.

9. Welchen Fehler aus Ihrem Leben würden Sie auf gar keinen Fall wiederholen?

Grundsätzlich macht man keine Fehler im Leben. Für jede Entscheidung hat man seine Gründe und jede Entscheidung bildet Charakter. Etwas, was ich nicht gerne würde wiederholen wollen, ist so selbstbezogen zu sein.

10. Und was würden Sie wieder genauso machen?

Mich NICHT von MEINEM Weg abbringen zu lassen.



Louise Jacobs: Fräulein Jacobs funktioniert nicht: Als ich aufhörte, gut zu sein. Knauer 2013. ISBN 978-3426655238. 19,99 Euro

A detailed 3D rendering of a robotic hand, primarily white and grey with red accents, holding a complex assembly of various mechanical components like gears, bolts, and springs. The background is dark and slightly blurred, showing the rest of the robot's face and head.

WIR GEHEN INS DETAIL.

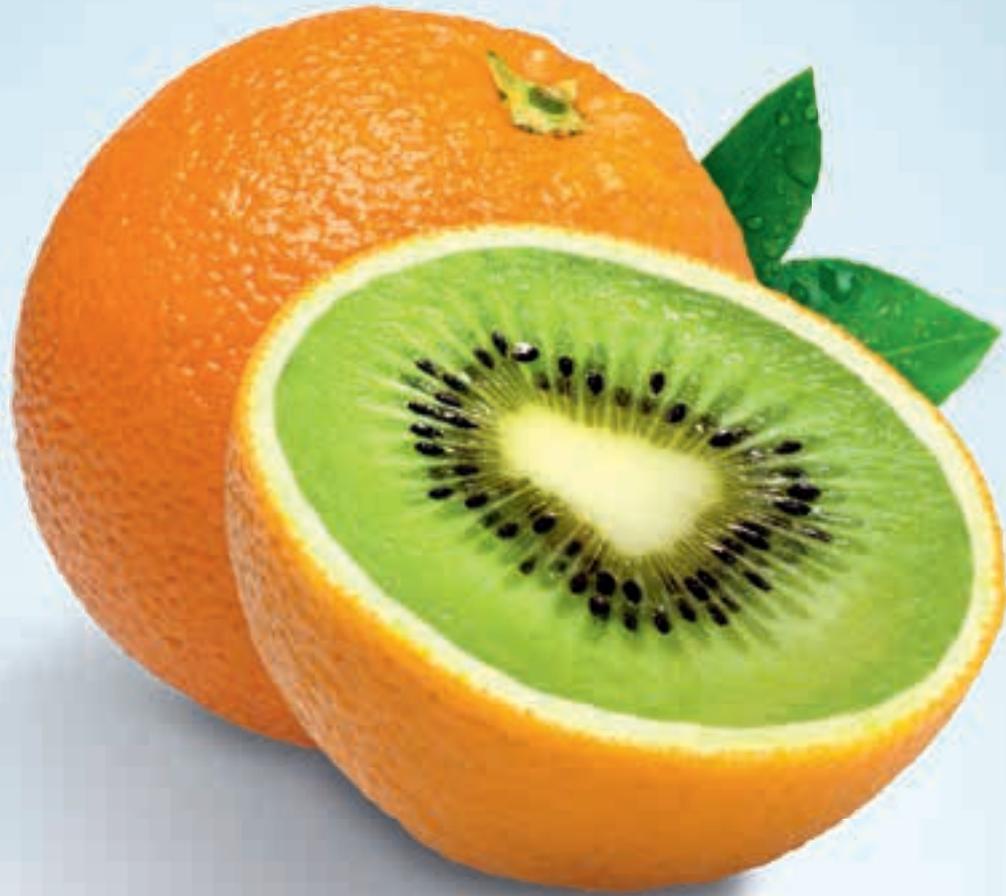
GEHEN SIE MIT!

Sie sind technikbegeistert und detailverliebt, so wie wir bei FERCHAU?
Dann werden Sie Teil des technologischen Fortschritts und beweisen Sie Ihr Können in vielfältigen Projekten quer durch alle Disziplinen und Branchen.

Folgen Sie Deutschlands Engineering-Dienstleister Nr. 1 mit mehr als 5.700 Mitarbeitern an über 60 Standorten. Bewerben Sie sich jetzt unter der Kennziffer 2013-062-5552 bei Frau Alexa Wigger.



Alles **außer** gewöhnlich.



**Ihr Einstieg bei Lidl – mehr Informationen
unter www.karriere-bei-lidl.de/trainee**

Wir haben mehr zu bieten. Auch für Sie!

Möchten Sie Führungsverantwortung, überdurchschnittliches Gehalt und viel Abwechslung – direkt nach dem Studium? Dann kommen Sie doch zu Lidl! Als Trainee (w/m) zum Verkaufsleiter bekommen Sie von Anfang an 63.000 € Einstiegsgehalt mit attraktiver Entwicklung und einen neutralen Firmenwagen, den Sie auch privat nutzen können. Individuell zugeschnittene Weiterbildungsprogramme unterstützen Sie bei Ihrer Karriereplanung. Ein iPad mit spezieller Software hilft Ihnen, die tägliche Arbeit zu organisieren. Wenn Sie ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit, ein vorbildliches Auftreten und Spaß an neuen Herausforderungen mitbringen, sind Sie bei uns genau richtig. Worauf warten Sie noch? Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen unter www.karriere-bei-lidl.de/trainee



EINSTIEG BEI LIDL

Lidl lohnt sich.