



Wintersemester 2011.2012



[www.karrierefuehrer.de](http://www.karrierefuehrer.de)



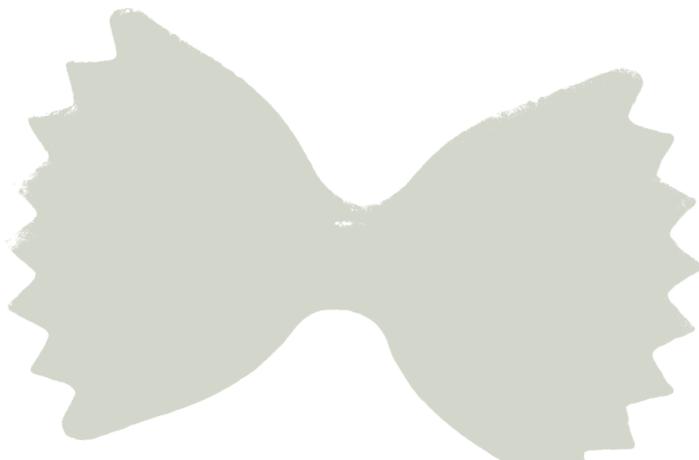
Der Blick über den Tellerrand für  
frischgebackene Hochschulabsolventen  
Die Jubiläumsausgabe: 25 Jahre

# karrierefuehrer

## hochschulen



# Das Karrierekochbuch



A woman with dark hair, wearing a white button-down shirt, is looking through the hole of a large green tire. She is holding the tire with both hands. The background is a light-colored wooden floor.

**CAREER ENERGIZED BY**

**LANXESS**  
Energizing Chemistry

LANXESS macht Reifen grüner, Golfbälle schneller, Wasser sauberer, Beton bunter, Medizin sicherer und noch vieles mehr. Als einer der führenden Spezialchemie-Konzerne entwickeln, produzieren und vertreiben wir High-tech-Kunststoffe, Hochleistungskautschuke, Zwischenprodukte und Spezialchemikalien. Mit über 15.000 Mitarbeitern sind wir auf der ganzen Welt präsent. Gehören Sie dazu!

Wir suchen neugierige

### **Hochschulabsolventen m/w**

**Chemiker**, die bei spannenden Projekten und globalen Herausforderungen voll und ganz in ihrem Element sind. **Ingenieure**, die ihre Karriere mit derselben Präzision planen wie die anspruchsvollen Aufgaben, die bei uns auf sie warten. **Wirtschaftswissenschaftler**, die global denken und lokal handeln. Und zwar bei uns.

[www.karriere-lanxess.de](http://www.karriere-lanxess.de)

**Chemistry is passion at work**

es sei ja nicht so, dass seine Frau schlecht koche, verriet einmal Woody Allen. „Aber es kommen ständig irgendwelche Pygmäen in meine Küche und tauchen ihre Pfeile in die Suppe.“ Was klingt wie absurde Comedy aus dem Lehrbuch, hat einen wahren Kern: Nicht alles, was schmeckt, ist auch bekömmlich. Und das gilt weit über den Herd hinaus. Zum Beispiel in der Arbeitswelt, die einem Buffet verlockender Karrierechancen gleicht. Allein: Man kann sich an ihm leicht den Magen verrenken – wenn man zu wenig über die Gerichte und deren Zutaten weiß.

Seit 25 Jahren widmet sich der **karriereführer** diesem Know-how und liefert Rezepte für ein erfolgreiches Berufsleben. Die Jubiläumsausgabe legen wir darum in besonderer Form auf: als Karriere-Kochbuch mit nahrhaften Informationen und knackigen Tipps für frischgebackene Hochschulabsolventen. Die Idee dazu ist nicht zuletzt eine Reverenz vor dem Gründer des **karriereführer**, der ein leidenschaftlicher Koch ist und seine Kreationen früher häufig im Verlag kredenzte. Uns erschien das immer sinnvoll. Denn Kochen und Karriere haben verblüffend viel gemeinsam: Beides gelingt auf hohem Niveau nur dem, der ebenso analytisch wie fantasievoll vorgeht, der ebenso innovativ ist wie er sein Handwerk beherrscht.

Christian Rach weiß das längst. Ab Seite 6 erklärt der studierte Philosoph und Mathematiker, was Geist und Gaumen gemeinsam haben. Und ab Seite 84 lesen Sie im Interview mit Hubertus Meyer-Burckhardt, was einen Karriere-Kater halb so schlimm macht. Dazwischen erfahren Sie unter anderem, warum ein Anschreiben eine Art Amuse-Gueule ist, wie ein Headhunter über den Broterwerb denkt oder was Ingenieure von Köchen lernen können. Und natürlich ist auch unser Jubiläumshft reich mit Nutzwert garniert. Welche Teile aus dem Arbeitsrecht bewahren Berufsanfänger vor Teufels Küche? Wie überstehe ich das erste Geschäftsessen? Welche Nervennahrung funktioniert wirklich, und wie mache ich nicht nur im übertragenen Sinn eine gute Figur im Job? Wer die Antworten kennt, geht beruflichen Junkfood aus dem Weg. Der **karriereführer** liefert dafür den Kompass – und macht Berufseinsteiger zu Business-Gourmets. Seit einem satten Vierteljahrhundert.

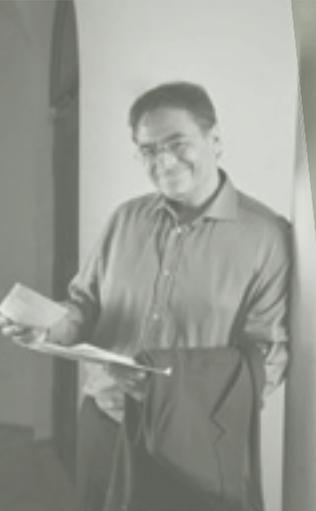
Guten Appetit bei der Lektüre wünscht Ihnen

## Ihr **karriereführer**-Team



Impressum: **karriereführer hochschulen** 2.2011, Jubiläumsausgabe, 25. Jahrgang, 10.2011-03.2012 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 **Redaktion:** Franziska Andrä, Kerstin Neurohr, Viola Strüder (verantwortl.), Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln **Autoren dieser Ausgabe:** Fred Blumenthal, André Boße, Andrea Flemmer, Ulrike Gonder, Patrick Großmann, Wolf Alexander Hanisch, Alexandra Jabs, Reinhart Kohlmorgen/Thomas Heß, Martin Lückner, Leonie Pohlmann, Gerhard Scheucher **Schlussredaktion:** Renate Da Rin, Sabine Olschner **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Jan Hiermann, Anna Ludwig **PR, Kooperationen:** Christina Wohter **Hochschulkontakte:** Tanja Reder **Anzeigen:** Anna-Lena Ohm (verantwortl.), Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln **Anzeigendisposition und -technik:** Jessica Andritzky **Onlineauftritt:** www.karrierefuehrer.de Thomas Böttcher (verantwortl.) **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 **Fotos:** Tafelhaus (6,8), Fotolia / jan37 (11, 18, 26, 32, 36, 40, 44, 49, 52, 56, 59, 62, 67, 70, 74, 80, 88), Dietrich Schirmer privat (14), www.glam-pix.de (24), Russell Reynolds (30), Conny Voigt (40), Annette Kleinfeld (44), Mark Hemmer (49), Dehoga Baden-Württemberg (52), Gerhard Scheucher (56), Schlütersche (62), Marita Steuernagel (67), Slow Food (70), Stefan Palkoska (73), Iris Bothe (76), Heinrich Bereska (76), Weingut Andreas Laible (82), Gerald von Foris (87), M. Zargarinejad (96). Alle Illustrationen Olaf Meyer, auf Grundlage von: Fotolia – Anatoly Maslennikov, Anna Kucherova, Anson, Anterovium, antonio scarpi, arrow, Artenauta, artjazz, askaja, atira, bloomua, by-studio, Carmen Steiner, city-pix, Dariusz Kopestynski, Dudarev Mikhail, DXfoto.com, Elena, Okhremenko, fotodesign-jegg.de, gunterkremer, hakaner, Helder Almeida, iconspro, IKO, Ingo Sch., Jonas Backman, Julian Weber, Kaarsten, karandaev, Kayros Studio, Kurhan, Leonid Nyshko, Liddy Hansdottir, Light Impression, lizzardli, Ljupco Smokovski, Lucky Dragon, Luis Carlos Jiménez, M.R. Swadzba, MaFiFo, Marina Lohrbach, Michael Siegmund, milkovasa, m-produktfotos.de, Nikola Spasenosi, Oksana Petrova, perceptionfilter, picsfive, Picture Partners, puntoevirgola, Ray, robynmac, Rosin, Rynio Productions, Sander, Sashkin, Sébastien Garcia, seen, Sergey, Stephi, Svetlana Romanova, TAlex, Tombaky, Viorel Sima, vityalyk, Vladimir Voronin, volff, xiangdong, yamix **Verlag:** Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Weyertal 59, 50937 Köln, Fon: 0221 4722-300, Fax: 0221 4722-370 **Geschäftsführerin:** Viola Strüder. In der **karriereführer**-Reihe erscheinen in der Transmedia Verlag GmbH & Co. KG, Köln, die Publikationen: **karriereführer** recht: März und September **karriereführer** frauen in führungspositionen: März **karriereführer** wirtschaftswissenschaften: März und September **karriereführer** hochschulen: April und Oktober **karriereführer** ingenieure: April und Oktober **karriereführer** consulting: Mai **karriereführer** banken/versicherungen: Mai **karriereführer** green-tech: Juni **karriereführer** naturwissenschaften: September **karriereführer** informationstechnologie: Oktober **karriereführer** handel: November **karriereführer** bauingenieure: November. Der **karriereführer** 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.

# karrierefürer **menü**



## Pi mal Gaumen

Christian Rach über Kochen, Coachen und Karrieren

6

## Studenten-Futter seit 25 Jahren

Verlagsgründer Dietrich Schirmer verrät, was der **karrierefürer** und gutes Essen gemeinsam haben. Mit Kost-Proben!

12

## Chef-Salat

Top-Personalberater Christian Pape über Erfolgsrezepte für die Karriere

22

## Gütekategorie A

Christoph Gottschalk, 34 Jahre, hat einen rasanten Aufstieg geschafft

28

## Fisch oder Fleisch?

Potenzialanalysen erleichtern Absolventen die Wahl des richtigen Berufseinstiegs

34

## Allererste Sahne

Prominentenmanager Peter Olsson über Talent, Hingabe und Leidenschaft

38

## Das jüngste Gericht

Annette Kleinfeld, Beraterin für Unternehmensethik, über den ehrbaren Kaufmann

42

## In Teufels Küche

Damit nichts anbrennt – arbeitsrechtliche Tipps für Berufseinsteiger

46

## Betriebs-Wirt statt Chef-Koch

Alles andere als Erbsenzählerei – warum der Nachwuchskoch des Jahres 2010 zusätzlich BWL studiert

50

## In die Pfanne gehauen

Scheitern als Chance – so meistern Einsteiger Rückschläge

54

## Erste Lorbeeren

Nach der Vorspeise zum Hauptgang – So überstehen Sie die Probezeit

58



## Nervennahrung

Schlau essen – was es mit „Brainfood“ auf sich hat

60

## Dick im Geschäft

Warum fettarmes Essen nicht schlanker macht

64

## Das Salz in der Soft-Skill-Suppe

Soft Skill Genusskompetenz – Dr. Ursula Hudson erklärt, was Feinschmeckertum mit Karriere zu tun hat

68

## CookING

Der Stör war nicht zu schwör – wenn Ingenieure kochen

72

## Kein Kummer mit dem Hummer

Ein Geschäftsessen im Sternerestaurant: Stil, Etikette, Wissen über Essen und Trinken

76

## Katerfrühstück

Im Abgang abgerundet: Hubertus Meyer-Burckhardt findet philosophische Gedanken zum Thema Karriere

84

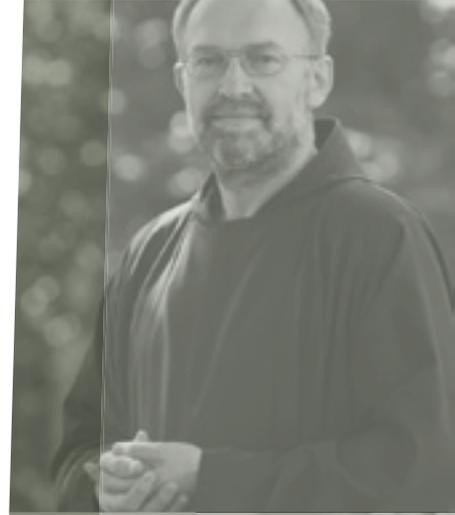
## Unser tägliches Brot gib uns heute

Bruder Paulus sagt: Erfolgreich ist, wer verzichtet, vertraut und langsam isst

96

## Service

Editorial	01
Impressum	01
Inhaltsverzeichnis	02
Inserenten	04
Firmenporträts	90



Inserenten

# Brötchengeber

	AREVA NP GmbH	U4
	Bayerische Landesbank (BayernLB)	35
	bmv Consulting GmbH	83
	DB Netz AG	31
	Entrepreneurs-Club	71
	ERGO Versicherungsgruppe AG	19
	FERCHAU Engineering GmbH	33
	Hays AG	21
	HFH • Hamburger Fern-Hochschule	37
	IQB Career Services AG	81
	JobTV24 GmbH	63





75	Jobware Online-Service GmbH	
53	konaktiva Dortmund GbR	
U2	LANXESS AG	
U3	Lidl Personaldienstleistung GmbH & Co. KG	
27	MAG IAS GmbH	
17	Mars GmbH	
25	Norddeutsche Landesbank Girozentrale	
41	Salzgitter AG	
57	Süddeutsche Zeitung GmbH	
15	SÜDZUCKER AG Mannheim/Ochsenfurt	
45	Volkswagen AG	

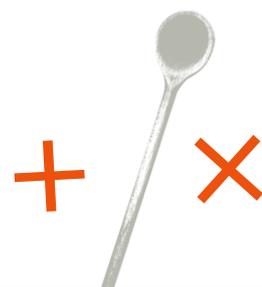




Pi mal

## Christian Rach über Kochen, Coachen und Karrieren

# Gaumen



**Innerlich** scheint er die Ärmel immer hochgekrempelet zu haben, äußerlich sind sie es meistens. Schnell folgt engagiertes Handeln auf präzises Denken – und umgekehrt. Bevor Christian Rach 1991 in den Kreis der Michelin-Sterneköche aufgenommen wurde, studierte er Philosophie und Mathematik. Mitten im Examen entschied er sich, Koch zu werden, behielt aber Sokrates und Archimedes im Sinn. Den Beweis, dass er rechnen und abstrahieren kann, hat er als Unternehmer erbracht. Der Philosophie, seiner „Freundin der Weisheit“, fühlt er sich auch im Alltag nah. Zum Beispiel, wenn er als „Rach, der Restauranttester“ kurzzeitig fremde Betriebe führt, als wären es seine eigenen, oder Jugendlichen mit ungeradem Lebenslauf in „Rachs Restaurantschule“ eine berufliche Perspektive bietet. Koch, Coach, Unternehmer, Berater, Ausbilder, Nachwuchsförderer, Buchautor und Lebensmitteltester – *Viola Strüder* interviewte den visionären Multiberufler am virtuellen Küchentisch.

**Herr Rach, der Schriftsteller Joseph Conrad soll gesagt haben: „Streng genommen hat nur eine Sorte Bücher das Glück unserer Erde vermehrt: die Kochbücher.“ Sie haben bislang drei davon geschrieben. Wie sieht das Glück aus, das Ihre Kochbücher den Lesern verheißen?**

Joseph Conrad irrt. Es gibt wunderbare Literatur, die über die gesamte Welt verteilt Glück bringt. Kochbücher sind in der Regel Bilderbücher, die beim Betrachter hoffentlich Lust erzeugen.

**Voltaire wird der Satz zugeschrieben: „Ich habe gefunden, dass Menschen mit Geist und Witz auch immer eine feine Zunge besitzen, jene aber mit stumpfem Gaumen beides entbehren.“ Wie beschreiben Sie die Verbindung zwischen Geist und Gaumen?**

Da hat Voltaire natürlich vollkommen Recht. Der liebe Gott hat uns Geschmack verliehen, das heißt Essen und Trinken ist mehr als reine Nahrungsaufnahme. In vielen Ländern ist es fast das höchste Kulturgut. In Deutschland, dem Land der Dichter und Denker, galt Essen und Trinken dagegen jahrhundertlang tatsächlich lediglich als reine Nahrungs-





**Sturm und Drang.** Die Küche – als Kind sein Lieblings-, später sein Arbeitsplatz. Christian Rach wurde am 6. Juni 1957 in St. Ingbert/Saarland geboren. Sein Vater war Ingenieur, die Mutter Hausfrau. Das Elternhaus war katholisch geprägt, Rach elf Jahre lang Messdiener. Mit 20, als junger Freigeist im Hippie-Look, verlässt er die Heimat und wählt Hamburg als sein Tor zur Welt. Nach dem Zivildienst nimmt er das Studium der Philosophie und Mathematik auf, das er mit Kochen finanziert. 1983, im Examenssemester, entschließt er sich, Koch zu werden, lernt in Grenoble, wird Souschef in Wien, reist durch die Welt und eröffnet 1986 in Hamburg sein erstes Restaurant.

<http://christianrach.de>

#### BÜCHER VON CHRISTIAN RACH

**Das Kochgesetzbuch.** Die Grundregeln erfolgreichen Kochens. Edel 2008. ISBN 978-3941378032. 29,95 Euro (Gibt es auch als iPhone-App!)

**Das Gästebuch.** Kochen für besondere Anlässe. Edel 2009. ISBN 978-3941378292. 14,95 Euro

**Rach kocht.** Morgens, mittags, abends – lustvoll und gesund. Edel 2010. ISBN 978-3941378889. 24,95 Euro



aufnahme. Wir befinden uns allerdings auf dem besten Weg dahin, dass sich das endlich ändert.

#### **Als Mathematiker kennen Sie die Welt der Zahlen, als Koch die der kreativen Genüsse. In welcher Welt ist es schwieriger, die wichtigsten Grundlagen zu lernen?**

Kochen fängt im Kopf an, genau das ist die Verbindung zur Mathematik. Ein Koch, der seinen Kopf nicht einschaltet, wird niemals ein guter Koch sein. Grundlage beider Berufe ist das zu erlernende Handwerk. Hat man einen natürlichen Zugang, spricht Freude an der Materie, wird es einem sowohl in der Mathematik als auch in der Kochkunst einfach fallen, sich kreativ zu betätigen. Das will nicht heißen, dass der Unbegabte es nicht auch zu einer gewissen Kunstfertigkeit bringen kann.

#### **Wenn Sie Ihr Berufsleben in ein Menü übersetzen würden: Wie viele Gänge hätte es, und nach welchen Gewürzen würde es – mal fein, mal ausgeprägt – schmecken?**

Das Berufsleben in ein Menü zu übersetzen ist natürlich relativ schwierig. Einfach ausgesprochen könnte man sagen Vorspeise, Hauptgang, Dessert, wobei ich als erfahrener Gastronom weiß, dass der Espresso das Wichtigste ist, denn der bleibt im Kopf der Menschen hängen – und ich hoffe, dass man innerhalb eines Berufslebens viele verschiedene Espressi trinken kann. Gewürzt werden sollte jeden Tag neu, damit das Ganze spannend bleibt. Einen festen Karriereplan erachte ich übrigens für äußerst schwierig, weil er einem die Spontaneität und die Kreativität verbaut.

#### **In Ihrer TV-Sendung „Rach, der Restauranttester“ kämpfen Sie gegen die Veränderungsresistenz der Inhaber. Ähnlich geht es vielen Führungskräften, sie verlieren dabei Zeit und Energie. Was ist Ihr Konzept, um den Widerstand möglichst schnell zu brechen?**

Klare und schnelle Analyse auf Augenhöhe – aber bitte erst dann, wenn ein Ausweg auch erkennbar ist. Eine Lösung muss also im Kopf vorskizziert sein, ansonsten wirkt die Klarheit verletzend und vorführend, und ich erreiche das Gegenteil. Es kommt darauf an, den Mitstreitern in der Führung, Kommunikation und Analyse Schwächen zu offenbaren und einen Zustand aufzuzeigen, um am Ende zielgerichtet handeln zu können.

# „Das Salz eines Berufslebens ist die Vision, ist der Traum.“



**Ein Teil der Nachwuchskräfte strebt heute von Anfang an nach Work-Life-Balance. Sie haben nun 23 Jahre lang die 80-Stunden-Arbeitswoche gelebt und sind fast immer auf Betriebstemperatur. Ihr Ratschlag an Einsteiger mit hohem Engagement: Wie behält man die Frische?**

Eine 80-Stunden-Arbeitswoche sollte natürlich nicht die Regel sein. Ein selbstständiger Unternehmer kommt meistens mit nicht weniger Stunden davon. Das Risiko, das man als Unternehmer trägt, ist nicht in einer 35- bis 40-Stunden-Woche zu meistern, aber eine gesunde Work-Life-Balance ist natürlich das A und O. Auch der erfolgreiche, strebsame Unternehmer sollte immer auf Ausgleich bedacht sein. Ob in die Natur blicken, Yoga oder Sport treiben: Es gibt vielfältige Möglichkeiten, die nicht in einem festen Rhythmus passieren müssen, die man aber immer wieder zur Entspannung und vor allem zur geistigen Erfrischung nutzen sollte.

**Der Mensch kann ohne Gold, nicht aber ohne Salz leben. Was ist für Sie das Salz des Berufslebens, um langfristig erfolgreich zu sein?**

Das Salz eines Berufslebens ist die Vision, ist der Traum. Nun kann man natürlich einwenden, dass man an einem Fließband schlecht träumen kann, das ist vollkommen richtig. Aber nicht jedermanns Lebensglück hängt von der beruflichen Erfüllung ab. Wenn ich als Unternehmer tätig bin, sollte ich nie aufhören zu träumen und Visionen zu haben. Wenn ich die habe, sollte ich sie mit Pünktlichkeit, Fleiß, Disziplin und kompetenten Partnern umsetzen.

**Gibt es eigentlich eine Formel für gelungene neue Rezepte?**

Ich kann nur Rezepte entwerfen, deren Resultat ich später selber gerne esse. Umgekehrt herum: Ich mag keinen Grießbrei, keinen Vanillepudding, also kann ich mit diesen Zutaten auch kein erfolgreiches Rezept entwickeln. Sicher ist aber auch: Rezepte passieren nicht am Reißbrett, es sei denn in der Molekularküche. Rezepte bewähren sich über einen längeren Zeitraum und müssen dann den Beweis erbringen, dass sie die Langstrecke beherrschen.

**Stellen wir uns einen Einsteiger vor, der in seinem neuen Job erste Erfolge feiert. Was empfehlen Sie, um als „Dessert“ diesen Erfolg auch genießen zu können?**

Gelassenheit und Bodenständigkeit sind die wichtigsten Eigenschaften, um Erfolg genießen zu können. Erfolg um des Erfolges willen ist mit solchen negativen Vorzeichen besetzt,

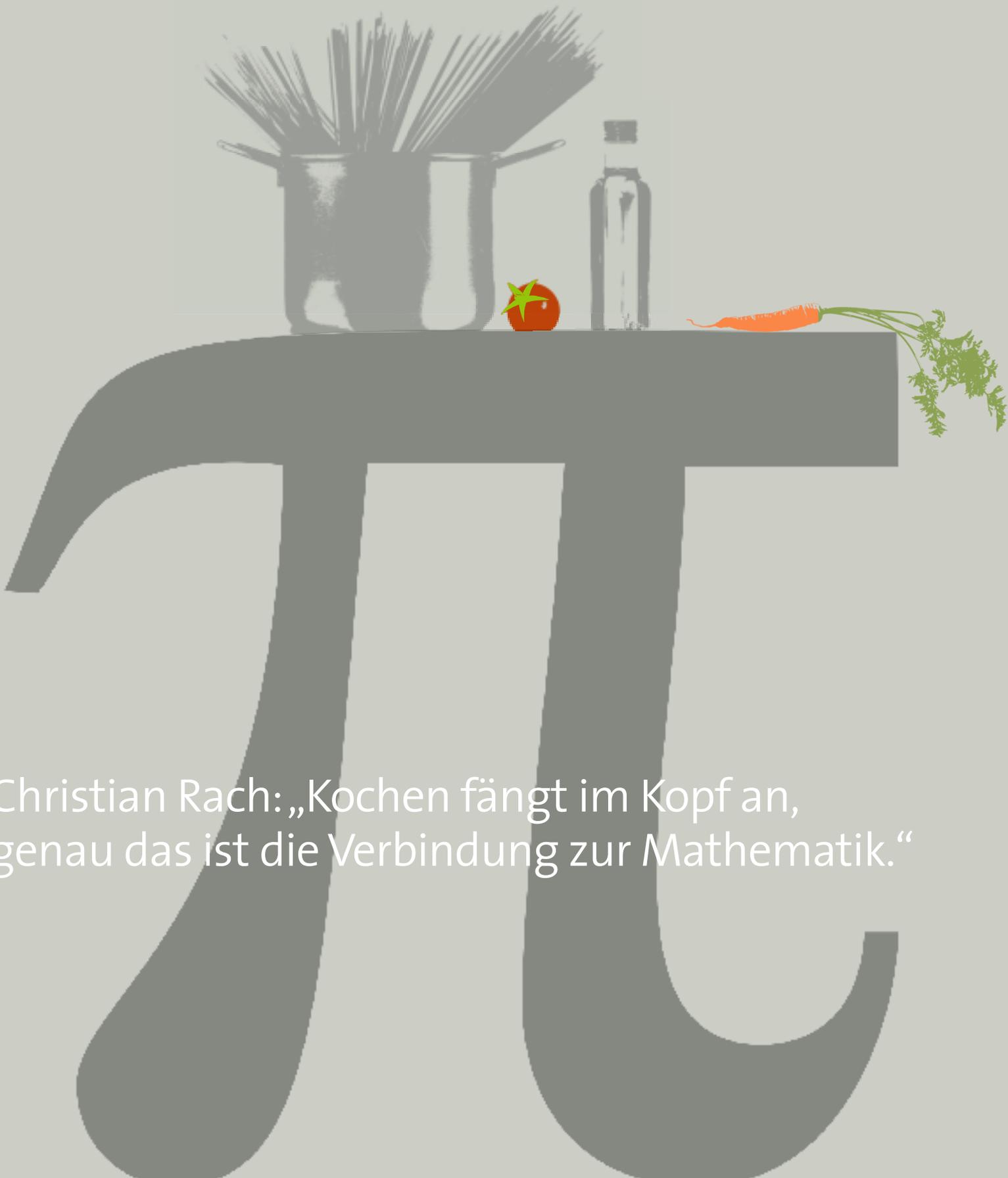
- Rach hat die Schirmherrschaft für die **Nachwuchsförderung** der **Selektion Deutscher Luxushotels** übernommen und ist **Mathe-Botschafter** der **Stiftung Rechnen**. Persönlich engagiert er sich überdies für die **Stiftung Kinderhospiz Mitteldeutschland**.

- In **Rachs Restaurantschule** eröffnete er 2010 das **Slowman** in Hamburg und bot arbeitslosen Jugendlichen eine Perspektive in der Gastronomie. [www.slowman.de](http://www.slowman.de)

- Auch **2012** ist er mit **Rachs Restaurantschule** wieder im TV zu sehen – diesmal soll ein Ausbildungsrestaurant in **Berlin** eröffnet werden.

- **Rach getestet:** Auf seiner **Facebook-Seite** leistet er zusammen mit dem SGS Institut Fresenius einen Beitrag zu gesünderer Ernährung und hilft Verbrauchern bei der Auswahl hochwertiger Lebensmittel. <http://christianrach.de>





Christian Rach: „Kochen fängt im Kopf an,  
genau das ist die Verbindung zur Mathematik.“



dass er zur Gier führt. Zu wissen, woher man kommt, wo man steht und wohin man will – das sind die Grundlagen.

**Angenommen, Sie übernehmen das Regiment in einer Küche unter echten Küchenphilosophen, die bekannt dafür sind, dass sie beim Kochen gern viel reden. Wann ist der Moment, in dem in Ihrer Küche absolut keiner mehr etwas sagen darf?**

In dem Moment, wenn Gäste kommen, um das philosophische Dinner zu genießen, muss absolute Ruhe herrschen. Es gibt dann keine Diskussionen, keine philosophischen Ergüsse – stattdessen muss es laufen wie in einem Uhrwerk. Es wird dann nur das gesprochen, was mit dem Kochen und Herstellen der Speisen zu tun hat.

**Zum Schluss gefragt: Auf dem Holodeck von Star Trek beamen Sie sich zurück in die Antike und können als Koch und Philosoph visionär in die Geschichte eingreifen: Was erfinden Sie, damit die Menschheit es schafft, die Weisheit mit Löffeln zu fressen?**

Vielleicht wäre es sinnvoll, Geld zwar zu erfinden und als Tausch- und Zahlungsmittel zuzulassen, aber die Existenz von Banken oder zumindest ihre Macht als Geldverleiher zu begrenzen.

*Man nehme:*

- Visionen und Träume
- Freude an der Materie
- Spontaneität und Kreativität
- Gelassenheit und Bodenständigkeit
- Pünktlichkeit
- Fleiß
- Disziplin

## Expertise

Christian Rach ist der Typ Schaffer mit Feinsinn, und diese Mentalität verleiht ihm Glaubwürdigkeit. 1988 baut, hämmert, schraubt er eigenhändig eine alte Fernfahrerkeine zum Restaurant um und eröffnet es 1989 als **Tafelhaus**. 1991 erhält er den begehrten Michelin-Stern und nachfolgend diverse Auszeichnungen der edlen Gastronomieführer. Nebenbei baut er weitere Lokale auf, darunter die Cantina Milano und das **Rach & Ritchy**. Ganz bodenständig Restaurants von Grund auf zum langfristigen Erfolg zu führen, war offenbar ein Fingerzeig zu seinem zweiten Job als TV-Coach, mit dem er 2005 einem größeren Publikum bekannt wurde. Jenseits von Powerpoint-Folien basiert das Sendekonzept **Rach, der Restauranttester** auf angewandter Unternehmensberatung mit Rachs Kernkompetenz Kochen. Alle Restaurants haben den gemeinsamen Nenner, dass sie vor dem Ruin stehen, ehe Rach antritt. Der Gastronomieberater plädiert für das Echte, Ehrliche und individuell Machbare – und gegen bequeme Convenience-Lösungen. Nach seiner Analyse erstellt er ein neues Konzept und motiviert die Inhaber zum Wandel. Innerhalb von einer Woche räumt er auf, sorgt für Hygiene, ändert radikal Inneneinrichtung und Speisekarte, übt geduldig mit dem Personal kochen, verschafft den Betrieben ein neues Image und begleitet die Wiedereröffnung. Ob sich seine Ideen bewährt haben, schaut sich Rach bei seinen Wiederbesuchen der Restaurants an. Gut sechs von zehn Wirten haben mit seiner Unterstützung den Turnaround geschafft, so Rach. Die RTL-Sendung wird in der Spitze im Durchschnitt von sieben Millionen TV-Zuschauern gesehen. Die neue Staffel läuft 2012.

Auszeichnungen: **Goldene Kamera**, 2010  
**Deutscher Fernsehpreis**, 2010.



# Studenten-Futter seit 25 Jahren



# Verlagsgründer **Dietrich Schirmer** verrät, was der **karriereführer** und gutes Essen gemeinsam haben

**Seit 25 Jahren** produziert der **karriereführer** Studenten-Fut-ter für den Berufseinstieg. Die Reihe steht seitdem für nahr-hafte Informationen, geschmacklich abgerundete Geschichten und gut portionierte Tipps. Als Gründer war Dietrich Schirmer der Chefkoch des Verlags – und zwar im doppelten Sinne, denn seit jeher ließ er sich vom Ko-chen inspirieren und übertrug seine Kennerschaft auf die Medienarbeit. Ende 1997 reichte er dann Rezeptbuch und Kochlöffel weiter an Viola Strüder, die bereits während ihres BWL-Studiums an der FH Köln hinter diversen Töpfen für den **karriereführer** gearbeitet hatte. Der Gründer Diet-rich Schirmer wurde dieses Jahr 70 Jahre alt und lebt heute in der Provence. Er kocht weiterhin gerne, züchtet Tomaten und baut eigenen Wein an. Zum Jubiläum sprach *Fred Blumenthal* mit ihm über die Originalrezeptur des **karriereführer**.



**Herr Schirmer, ein guter Koch weiß, mit welchem Gericht er seinen Gästen eine Freude machen kann. Welche Zielgruppe hatten Sie vor Augen, als Sie vor 25 Jahren den karriereführer ins Leben riefen?**

Absolventen der Fachhochschulen. Es gab Mitte der 80er-Jahre bereits einige Medien mit Hochschulbezug, angesprochen wurden dort aber immer nur Uni-Absolventen. Zusammen mit meinem Freund Dr. Georg von Landsberg, der damals als Unternehmensberater und später als Fachhochschulprofessor arbeitete, kam ich zu der Ansicht, dass es ein Medium geben müsse, das gezielt dem FH-Absolventen Informationen für den erfolgreichen Berufseinstieg und die berufliche Weiterentwicklung bietet. Einen „Karriereführer Fachhochschulen“ eben. Wir wollten, dass die „Underdogs“ von der FH zu den Uni-Absolventen aufholen. Das hat schließlich so gut funktioniert, dass wir 1993 unsere Zielgruppe erweiterten und uns dann auch an die Universitätsabsolventen richteten.

**Wie hat sich der karriereführer als Qualitätsmedium definiert? Was war – und ist – hier die besondere Würze?**

Zum einen hat der **karriereführer** von Beginn an aktuelle und zielgruppenspezifisch aufbereitete Informationen zu allen Aspekten des Berufseinstiegs angeboten. Wir waren immer besonders nah dran an den Lesern – auch, weil unsere jungen Autoren vielfach selber noch Studenten waren und sich auf die Sprache und die Themen der Zielgruppe verstanden. Es ist immer wieder wohltuend zu beobachten, dass alle neu geschaffenen **karriereführer**-Publikationen der vergangenen 25 Jahre diesem Prinzip treu geblieben sind. Hinzu kommt, dass es immer unser Ziel war, den Lesern gewisse Extras mit Mehrwert zu bieten. Dazu zählten zunächst Service-Rubriken mit Adressen; später kamen dann Unternehmensporträts potenzieller Arbeitgeber sowie ab 1996 der Internetauftritt hinzu. Mit unserer ersten Homepage waren wir früh dran, weil wir erkannten, dass unsere Zielgruppe das Internet schnell für sich entdecken wird. Wenn ich heute ab und zu mal reinschaue, sehe ich die Weiterentwicklung des heutigen Teams hin zu den Social Media und Apps.

**Ihre Kochkünste sind legendär – und immer wieder fanden Sie Analogien zwischen einem guten Essen und einem guten Medium. Welche Zutaten braucht man, um ein ausgezeichnetes Essen zubereiten zu können?**





Dietrich Schirmer hat sich vor rund zehn Jahren aus dem Verlag zurückgezogen und lebt heute in Südfrankreich. Auf dem Foto sieht man ihn in seinem kleinen Weinberg.

## Dietrich Schirmers Pesto-Rezept

### Zutaten für 4 Personen

- 2 Handvoll frisches Basilikum (auch dünne Stiele dürfen verarbeitet werden)
- 8 Würfel (ca. 2 x 2 cm) Parmesankäse (ggf. auch 4 Parmesan- und 4 Pecorino-Käse-Würfel)
- 6-8 Knoblauchzehen (so frisch wie möglich)
- Am besten: Lila Knoblauch. Ist der Knoblauch „alt“, z. B. im Winter gekauft, geschälte Zehen hälftig schneiden und den ggf. grünlichen Kern entfernen (kann sonst leicht bitter wirken).
- 1 Handvoll Pinienkerne (Achtung: sind nicht ganz billig), evtl. können auch Walnusskerne verwendet werden, doch sind Pinienkerne wirklich besser.
- 2-3 Tassen bestes Olivenöl, frisch gepresst
- 1 Teelöffel Meersalz (Fleur de Sel)
- ca. 10 Pfefferkörner (hälftig weiß und schwarz)

### Zubereitung

- Variante 1 (einfach)
- Alle Zutaten in den Elektromixer geben und gut durchmischen bis zur cremigen Konsistenz
- Variante 2 (aufwendiger, aber besser)
- Das Basilikum in einem geeigneten Handmörser unter Zugabe von 3-4 Esslöffeln Olivenöl „zermalmten“, sodann alle anderen Zutaten im Mixer bis zur cremigen Konsistenz mixen und abschließend „zermalmt“ Basilikum untergeben, abschmecken, falls erforderlich nochmals (vorsichtig) salzen und pfeffern.

### Schlussbemerkung

Wegen der doch erhöhten Knoblauchdosierung ist nach dem Genuss dieses Pestos intensiver Kontakt in der Öffentlichkeit für die Dauer von ca. 12 Stunden zu meiden.

„Gute Zutaten braucht man auch in den Medien. Und das ist in dieser Branche ein gut zusammengesetztes Team aus Redakteuren, Autoren und Marketing-spezialisten.“

Ein ausgezeichnetes Essen verlangt frischeste Produkte von Strauch, Beet, Baum, Wiese oder Kuh. Ausgereift müssen sie sein, keine Äpfel, die monatelang in der Kühlkammer gelegen haben, bevor sie endlich in den Verkauf kommen.

**Einige Unternehmen zahlen Boni, Sie haben Ihrem Team nach guten Leistungen mit exzellenten Abendessen gedankt. Mit welchem aktuellen Lieblingsrezept würden Sie Ihre Mannschaft heute belohnen?**

25 sauber gedüngte, gut ausgereifte Kirschtomaten von meinem eigenen Strauch im Backofen rund 20 Minuten bei 180 Grad backen. Vorher bestes Olivenöl – natürlich aus der Provence – darübergerben, leicht mit „Fleur de Sel“ bestreuen, etwas gemahlener weißer Pfeffer, eine Prise gemahlener Cayenne. Nach dem Backen die Tomaten mit dem Pürierstab zerkleinern und über al dente gekochte Spaghetti oder Tagliatelle geben. Dazu gehobelter Parmesan und einige Blatt Basilikum obendrauf – das schmeckt göttlich!

**Haben Sie denn damals tatsächlich im Verlag gekocht?**

Ja, ich rückte mit vier Camping-Kochplatten und einem Kofferraum voll Utensilien an – und los ging es. Ich habe meine mobile Küche kreuz und quer zwischen den Computern hindurch verkabelt und versucht, meinen Leuten in diesem ungewöhnlichen Kochumfeld eine gute Mahlzeit zuzubereiten. Und ganz nebenbei gab es einen wunderbaren Lerneffekt für mich und mein Team: Wenn man in diesem Geschäft eines können muss, dann ist das Improvisieren.

**Was hat der Verleger Dietrich Schirmer vom Koch Dietrich Schirmer gelernt?**

Gute Zutaten braucht man auch in den Medien. Und das ist in dieser Branche ein gut zusammengesetztes Team aus Redakteuren, Autoren und Marketingspezialisten. Dabei kommt es immer auf die Qualität an, ich mag weder Fast-food noch Fastfood-Journalismus. Beim Kochen heißt es: Das Auge isst mit. Auf die Medien übertragen bedeutet dies, dass ein gutes Layout den Wert eines Textes noch erhöht. Rezepte und auch Publikationen gelingen dann, wenn man mit Begeisterung und Esprit an die Sache herangeht. Entscheidend ist zudem, dass die Präzision und das Timing stimmen. Schlecht geschnittenes Gemüse und zu lange gekochte Pasta stehen für ein missratenes Essen, schwache Texte, längst überholte Informationen für ein wenig qualitatives Medium.



# 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

Südzucker AG Mannheim/Ochsenfurt  
Maximilianstr.10 · 68165 Mannheim · Telefon: 0621/421-381  
bewerbung@suedzucker.de · www.suedzucker.de



„1997, 1998 war nach der Gründungsphase die zweite große Pionierzeit des Verlags und ich merkte: Das junge Gemüse macht das gut.“

**Sprechen wir über Karrieren: Guter Wein ist nicht für 1,50 Euro zu haben, auch ein gutes Steak hat seinen Preis. Ist das auch das Geheimnis einer erfolgreichen Karriere: dass man viel Selbstwertgefühl besitzt und sich nie unter Wert verkaufen darf?**

Selbstwertgefühl ist sicher wichtig, jedoch kann es sehr leicht in Selbstüberschätzung abdrehen. Ich glaube, es gibt nur sehr wenige Menschen, die ihren Wert tatsächlich richtig einschätzen. In bestimmten Situationen war es mir immer lieber, wenn jemand dachte: „Der Schirmer hat mehr drauf, als er von sich preisgibt.“ Ich habe den Spruch „Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr“ immer für falsch gehalten.

**Sie haben in Ihrem Leben viele unterschiedliche unternehmerische Dinge getan. Ihr Tipp für Einsteiger in die Berufswelt: Wie kann es gelingen, die Augen immer offen für neue Chancen zu haben?**

Das ist oft nicht einfach. Ich habe immer sehr gründlich geprüft, ob meine neuen Produkte wirklich Chancen auf dem Markt haben. Die Leitfrage lautet: Gibt es eine ausreichend große Zielgruppe? Dabei hatte ich meistens das Glück, dass ich die Einführung neuer Produkte intensiv mit bewährten Mitarbeitern diskutieren konnte, um dann letztlich eine Entscheidung zu treffen. Ein Beispiel aus der Geschichte des **karriereführer**: Anfang der 90er-Jahre las ich in den Medien immer wieder Schlagzeilen wie „Bauingenieur-Absolventen in neuen Bundesländern dringend gesucht“. Da war er, der Markt. Innerhalb von höchstens drei Wochen hatten wir die Nullnummer eines „**karriereführer** Spezial Bauingenieure“, eine gut aufgestellte Redaktion sowie am Ende ein beachtliches Anzeigenergebnis.

**Der karriereführer bekam Ende der 90er-Jahre ein völlig neues Erscheinungsbild. Zudem gaben Sie das Kommando in der Verlagsküche an Viola Strüder weiter. Was war damals der Auslöser für den Relaunch?**

Der Verlag war damals in einer schwierigen Phase. Viele andere Verlage brachten Magazine für Hochschulabsolventen auf den Markt. Mir wurde klar, dass der Verlag auf diese neue Situation reagieren muss. Langjährige studentische Mitarbeiter hatten ebenfalls ihren Abschluss in der Tasche, und so gab es für den Verlag auch intern einen Umbruch und Neustart. Viola Strüder stand 1997 kurz vor dem Abschluss ihres Studiums und war bereits studienbegleitend

als studentische Mitarbeiterin erfolgreich und begeistert im Verlag tätig. Ich schlug ihr vor, meine Nachfolgerin zu werden. Als ich ihr zusagte, dass sie verändern dürfte, was sie verändern wollte, sagte sie zu. Heute würde man das wohl ein gutes Change Management nennen. In kürzester Zeit wurde alles radikal erneuert: Optik, Inhalte, es kamen neue Titel hinzu. Kooperationen und Medienpartnerschaften wurden aufgebaut, der **karriereführer** auf Messen präsentiert. 1997, 1998 war nach der Gründungsphase die zweite große Pionierzeit des Verlags und ich merkte: Das junge Gemüse macht das gut.

**Ein weiterer Einschnitt folgte Ende 2002, als Sie den Verlag an eine große Mediengruppe verkauften.**

Ich war damals 61 Jahre alt und hatte nicht vor, bis 70 am Verlagsherd zu stehen. Trotzdem musste der Ofen für das junge Team ja weiter heizen – also habe ich, wenn man so will, den bestmöglichen Pächter gesucht und ihn mit der Medien Union Ludwigshafen gefunden.

**Und was machen Sie heute?**

Leben. (lacht) Ich züchte Tomaten, baue in ganz kleiner Menge Wein an, pflege ein Beet mit 23 Küchenkräutern, die hier prächtig gedeihen (auch, weil ich täglich mit ihnen spreche!), koche weiterhin sehr gerne und genieße das Savoir-vivre in Südfrankreich. Ehrlich gesagt, ich vermisse den **karriereführer** zwar nicht, aber ich freue mich, wenn ich ihn zugeschickt bekomme – egal ob als Print oder Link in einer E-Mail.

**Herr Schirmer, herzlichen Dank für das Gespräch!**

**Die Küchenchefs der Gründerzeit 1987 ...**

... waren ältere Semester: Verlagsgründer und Kaufmann Dietrich Schirmer, Jahrgang 1941, Herausgeber Prof. Dr. Georg von Landsberg, Jahrgang 1943 und Professor für BWL, Informatik und IT-Controlling, sowie als Mitglied im wissenschaftlichen Beirat Dr. Elmar Mayer, Jahrgang 1923, Controlling- und Rechnungswesen-Papst. Herausgeber der **karriereführer**-Reihe ist heute die Transmedia Verlag GmbH & Co. KG.





Discover a world  
where people dare  
to play by more than  
just the numbers.

Entdecken Sie die Welt von Mars auf  
[www.mars.de](http://www.mars.de)

Sie haben Lust, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und mit Ihrer Karriere voll durchzustarten? Genau diese Freiheit bietet Mars. Wir suchen engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die von Anfang an bewusst mit Verantwortung umgehen, souverän Entscheidungen treffen und sich auf Herausforderungen freuen! Den Anstoß gibt Ihre Bewerbung auf [www.mars.de](http://www.mars.de)



MARS SNICKERS M&M'S TWIX WHISKAS PEDIGREE SHEBA CESAR UNCLE BEN'S DOLMIO KLIX FLAVIA

Freedom takes courage. We take the courageous.

**MARS**  
deutschland

[mars.de](http://mars.de)

# Kost-Proben

## Die Entwicklung der karriereführer-Reihe von 1987 bis heute

### Vom Generalisten zum Spezialisten

Mit einer Auflage von 17.500 Exemplaren ging der **karriereführer** fachhochschulen 1987 an den Start. Heute hat die **karriereführer**-Print-Reihe eine Auflage von 250.000 Exemplaren und die Titel erscheinen zudem als E-Paper und iPad-App.

- 1987 Start des **karriereführer** fachhochschulen
- 1993 Veröffentlichung der ersten „line-extension“ **karriereführer** bauingenieure
- 1993 Umbenennung des **karriereführer** fachhochschulen in **karriereführer** hochschulen
- 1994 **karriereführer** finanzdienstleistungen
- 1995 **karriereführer** multimedia
- 1996 **karriereführer** geht online unter [www.karrierefuehrer.de](http://www.karrierefuehrer.de)
- 1998 **karriereführer** informationstechnologie
- 2000 **karriereführer** life sciences
- 2001 **karriereführer** automobile geht online unter [www.karrierefuehrer-automobile.de](http://www.karrierefuehrer-automobile.de)
- 2002 **karriereführer** jura
- 2003 **karriereführer** recht
- 2003 **karriereführer** life sciences/chemie
- 2005 **karriereführer** consulting
- 2005 **karriereführer** handel
- 2006 **karriereführer** ingenieure
- 2006 **karriereführer** naturwissenschaften
- 2006 **karriereführer** china
- 2007 **karriereführer** vertrieb
- 2008 **karriereführer** mittelstand
- 2008 **karriereführer** asien
- 2008 **karriereführer** europa
- 2010 **karriereführer** wirtschaftswissenschaften
- 2010 **karriereführer** erneuerbare energien
- 2011 **karriereführer** frauen in führungspositionen
- 2012 **karriereführer** banken/versicherungen
- 2012 **karriereführer** green-tech



### Das zweite Geschäftsfeld: Pfiffige Beilagen aus dem medialen Catering-Service

2003 hat das **karriereführer**-Team ein weiteres Geschäftsfeld aufgebaut. Es konzipiert und produziert kreative Jobmagazine für auflagenstarke Qualitätstageszeitungen. Sie erscheinen zweimal jährlich als Supplements der Hauptmedien. So erstellt der Verlag

seit 2005 **BERUF SZIEL**, den **medialen Mentor für Young Professionals**, für die Süddeutsche Zeitung,

seit 2006 **S-taff – das Jobmagazin für Baden-Württemberg** für die Stuttgarter Zeitung/Stuttgarter Nachrichten,

von 2007 bis 2010, als Begleitkampagne zu „Europas Kulturhauptstadt 2010“, **Aufsteiger – das Jobmagazin für das Ruhrgebiet** für die WAZ-Mediengruppe.

2009 als Pilotprojekt **karriere.report**, das Jobmagazin für das Hamburger Abendblatt.

Man nehme:

- Leidenschaft für Printmedien
- Begeisterung für elektronische Medien
- Gespür für Trends in Arbeitswelt und Gesellschaft
- Sinn für Ästhetik
- Kreativität, Innovationsgeist
- Umsetzungsstärke
- Veränderungsbereitschaft





## **Sie suchen interessante Perspektiven? Dann sind Sie bei uns richtig.**

- + ERGO – attraktiver Arbeitgeber für über 50.000 Menschen in mehr als 30 Ländern
- + Integrierte Versicherungs- und Dienstleistungskonzepte, vielfältige Vertriebswege
- + Abwechslungsreiche Aufgaben und attraktive Entwicklungsmöglichkeiten
- + Ausgezeichnet als familienfreundlicher Arbeitgeber mit flexiblen Arbeitszeitmodellen

Mehr über ERGO finden Sie unter [www.ergo.com](http://www.ergo.com)

**Kontakt:** Frau Katja Schmallenbach, [careers.duesseldorf@ergo.de](mailto:careers.duesseldorf@ergo.de)  
ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf

# ERGO

ERGO



DKV

ERGO Direkt





### karrierefürher – Pioniere im Personalmarketing

Die **Vision**: Pionier, Voraus- und Querdenker sein – das ist der Anspruch des **karrierefürher**. Begeisterung für Berufsfelder und Branchen entfachen – das ist das Ziel des Verlages. Mit Kreativität, Innovationsgeist, Marktnähe und Schnelligkeit generiert das **karrierefürher**-Team immer wieder neue attraktive Medien und will in der demografischen Entwicklung Lösungspartner Nummer eins im Personalmarketing sein. Die **Mission**: Menschen vernetzen und zusammenführen, Hochschulabsolventen beraten und Unternehmen passgenaue Lösungen für ihren Personalbedarf anbieten.

### Wo die Buchstabensuppe gekocht wird:

Seinem ursprünglichen Standort im Herzen des Kölner Universitätsviertels, also nah dran an seiner Zielgruppe, blieb der **karrierefürher** bis heute treu. Die kreative Medienküche ist im Loft-Ambiente eines denkmalgeschützten Altbaus mit viel Licht und Luft zum Fantasieren und Umsetzen neuer Ideen untergebracht.

### Die Küchenbrigade:

Der **karrierefürher** wurde und wird von Absolventen für Absolventen gemacht. Die Mitarbeiter des Verlags fingen meist als Studierende, Auszubildende oder Trainees an – und blieben. Viele Ehemalige erinnern sich gerne an ihre Stationen im **karrierefürher**-Team. Sie gingen danach ins Ausland, bekleiden heute verantwortliche Positionen in der Medienbranche, im Personalwesen, in Agenturen oder wurden selbst Unternehmer. Etliche von ihnen halten immer noch den Kontakt zum Verlag, sind Kunden, Berater, Kooperationspartner, Dienstleister oder freie Mitarbeiter.

### Mediale Nachwuchsköche (m/w) und Nachwuchskellner (m/w):

Seit 2001 bildet der Verlag auch regelmäßig selbst aus und wurde 2009 und 2010 für „herausragende Leistungen in der Berufsausbildung“ von der IHK Köln ausgezeichnet. Angeboten wird die Ausbildung zum/zur Medienkaufmann/Medienkauffrau Digital und Print (IHK). Mehr unter [www.transmediaverlag.de](http://www.transmediaverlag.de)



### Digital neu komponiert

Seit 1996 ist der **karrierefürher** online und wurde seither kontinuierlich weiterentwickelt. Seit 2010 treibt das **karrierefürher**-Team den Ausbau der **crossmedialen Marke** über „Multi-Channel“ voran: Verschiedene **Apps** für **iPhone** und **iPod**, alle Printausgaben als **E-Paper** und **iPad-App**, eine **Mobilesite**, die Einbindung von **QR-Codes**, eine **Mediathek** mit **Arbeitgebervideos**, der Auftritt des **karrierefürher** in den **Social Media** wie Facebook, Twitter, Xing, Flickr, Youtube und im iTunes-Store.





**HAYS** Recruiting experts  
worldwide

# MIT IHRER KARRIERE KARRIEREN BEWEGEN

## Hays sucht Absolventen und Young Professionals

Auf der Suche nach Herausforderung? Eigenverantwortlichem Arbeiten? Anspruchsvollem Kundenkontakt? Werden Sie Teil unseres Teams im Key Account Management oder Recruiting.

Nach intensiver Einarbeitung gewinnen und betreuen Sie eigenständig renommierte Unternehmen und besetzen dort Positionen und Projekte mit hochqualifizierten Experten. Jeden Tag erwarten Sie neue Herausforderungen – Abwechslung, Spaß und echter Einfluss garantiert.



Informieren und bewerben Sie  
sich jetzt. Gerne auch auf  
[www.facebook.com/hayscareer.net](http://www.facebook.com/hayscareer.net)

ACCOUNTANCY & MA/CONSTRUCTION/CONTACT CENTRAL SERVICES/SOCIAL CARE/SALLES & MARKETING/ENERGY/OFFICE SUPPORT/RESPONSE MANAGEMENT/HEALTHCARE/OIL & GAS/ARCHITECTURE/ASSESSMENT/DEVELOPMENT/PUBLIC SERVICES/ACCOUNTANCY & FINANCE/EDUCATION/PHARMA/CONSTRUCTION & PROPERTY/RESOURCE MANAGEMENT/MANUFACTURING & OPERATIONS/RETAIL/INFORMATION TECHNOLOGY/SALES & MARKETING/RATEG/BANKING/MARKETING/ENGINEERING/TELECOMS/HUMAN RESOURCES/FINANCIAL PHARMA/MANUFACTURING/HEALTHCARE/ARPROCUREMENT/H  
UCATION/PHARMACY/CONTACT CENTER/OPERATIONS/TECHNOLOGY/HEALTH & SAFETY/ENGINEERING/RESOURCES/ENGINEERING/LOGISTICS/FACILITIES MANAGEMENT/FINANCIAL SERVICES/SOCIAL CARE/SALLES & MARKETING/ENERGY/OFFICE SUPPORT/RESPONSE MANAGEMENT/HEALTHCARE/OIL & GAS/ARCHITECTURE/ASSESSMENT/DEVELOPMENT/PUBLIC SERVICES/ACCOUNTANCY & FINANCE/EDUCATION/PHARMA/CONSTRUCTION & PROPERTY/RESOURCE MANAGEMENT/MANUFACTURING & OPERATIONS/RETAIL/INFORMATION TECHNOLOGY/SALES & MARKETING/RATEG/BANKING/MARKETING/ENGINEERING/TELECOMS/HUMAN RESOURCES/FINANCIAL PHARMA/MANUFACTURING/HEALTHCARE/ARPROCUREMENT/H  
UCATION/PHARMACY/CONTACT CENTER/OPERATIONS/TECHNOLOGY/HEALTH & SAFETY/ENGINEERING/RESOURCES/ENGINEERING/LOGISTICS/FACILITIES MANAGEMENT/FINANCIAL SERVICES/SOCIAL CARE/SALLES & MARKETING/ENERGY/OFFICE SUPPORT/RESPONSE MANAGEMENT/HEALTHCARE/OIL & GAS/ARCHITECTURE/ASSESSMENT/DEVELOPMENT/PUBLIC SERVICES/ACCOUNTANCY & FINANCE/EDUCATION/PHARMA/CONSTRUCTION & PROPERTY/RESOURCE MANAGEMENT/MANUFACTURING & OPERATIONS/RETAIL/INFORMATION TECHNOLOGY/SALES & MARKETING/RATEG/BANKING/MARKETING/ENGINEERING/TELECOMS/HUMAN RESOURCES/FINANCIAL PHARMA/MANUFACTURING/HEALTHCARE/ARPROCUREMENT/H

# Top-Personalberater **Christian Pape** über Erfolgsrezepte für die Karriere

**Christian Pape** ist einer von Deutschlands Top-Personalberatern, passionierter Koch und Autor von „Traum! Job! Now!“. Wir wollten von ihm wissen, was Rezepte und Lebensläufe gemeinsam haben, warum man bei Restaurantbesuchen eine Menge über Erfolg versprechende Bewerbungen lernen kann und welche Zutaten im Anschreiben an ein Unternehmen so unpassend sind wie fettiger Backfisch im Gourmet-Lokal. Das Interview führte *André Boße*.

## **Herr Pape, Sie bezeichnen sich selber als leidenschaftlichen Koch. Kommt es vor, dass Sie beim Kochen auf neue Impulse für Ihr berufliches Leben kommen?**

Kochen hat für mich beinahe etwas Spirituelles. Ich entspanne, gerate ins Nachdenken und bekomme Abstand zu den Themen, die mich im Tagesgeschäft beschäftigen. Dinge, die vorher groß waren, werden ganz klein – und diese andere Perspektive hilft ungemein. Es heißt nicht ohne Grund: Ein Problem zu lösen heißt, sich vom Problem zu lösen.

## **Kochen Sie eher nach Rezept oder frei?**

Ich lasse mich von den Dingen inspirieren, die ich gerade habe. Daher ist der Kühlschrank bei mir immer voll. Das ist zwar ein wenig aufwendig, aber es lohnt sich, weil ich beim Kochen dann aus dem Vollen schöpfen kann. Es kommt auch vor, dass ich nach einer tollen Erfahrung in einem Restaurant versuche, Gerichte nachzukochen – aber immer mit einer eigenen Note.

## **Es gibt Rezepte, die ihren Job verfehlen: Man liest sie, hat aber nachher keine Ahnung, was das Gericht auszeichnet. Ist das ein Problem, das Sie als Personalberater von Lebensläufen einiger Bewerber kennen?**

Wenn ich für andere Menschen koche, geht es in erster Linie darum, vorher herauszufinden, was meinen Gästen schmeckt. Und genauso sollte es auch sein, wenn ich einen Lebenslauf formuliere oder eine Bewerbung angehe: Es ist nicht entscheidend, was ich selber toll finde, sondern was der andere gerne mag. Ein guter Koch weiß sehr genau, was seine Gäste wollen – und auf diese Bedürfnisse zugeschnitten zeigt er dann sein Können. Genau das leistet auch ein guter Lebenslauf. Stattdessen bieten aber viele Bewerber

wild durcheinander ihre gesamte Speisekarte an und hoffen, dass da schon irgendwas dabei sein wird, was dem potenziellen Arbeitgeber gefällt.

## **Nach dem Motto: Viel hilft viel.**

Ja, aber genau diese Volle-Teller-Mentalität ist Käse. Stellen Sie sich jemanden vor, der in ein Restaurant geht, um richtig gut zu essen. So ein Gast will nicht unglaublich viel in sich reinschauen. Er will ausgesuchte Qualität, die genau das bedient, worauf er in diesem Moment die größte Lust hat.

## **Also sollte ein Bewerber nicht nur einen Lebenslauf parat haben, sondern mehrere.**

Als Bewerber sollte ich einen Werkzeugkasten besitzen, den ich zu Beginn bestücke: Was zeichnet mich aus, welche Erfahrungen habe ich gesammelt und welche spannenden Geschichten habe ich zu erzählen? Gerade direkt nach dem Studium, wenn ich noch nicht so viele Berufserfahrungen vorweisen kann, ist es wichtig, diesen Werkzeugkasten mit anderen Dingen als Zeugnissen zu füllen. Dafür ist es sinnvoll, eine Art Tagebuch mit allen Projekten, Erlebnissen oder Engagements zu führen. Wenn ich mich beim Unternehmen X oder Y bewerbe, muss es mir gelingen, aus der Stellenanzeige und dem Unternehmensprofil das herauszulesen, was der Anbieter sucht.

## **Wie gelingt es einem Bewerber, die Qualitäten aufzuspüren, die ein Unternehmen tatsächlich sucht?**

Bleiben wir im Restaurant: Wer einen Gast nur aus der Entfernung betrachtet, kann vielleicht ungefähr beurteilen, was er möchte – aber es bleibt bei Vermutungen, und das Essen wird zum reinen Glücksspiel. Die einfache Lösung ist: Ich rede mit ihm und frage nach. Das kostet Zeit, daher bedeutet das für den Bewerber zunächst einmal: Weniger ist mehr. Lieber verzichte ich auf die große Bewerbungsaktion und wähle pro Tag nur eine Stellenanzeige aus, die mich wirklich interessiert – aber bei dieser Bewerbung gebe ich mir richtig Mühe. Ich recherchiere auf der Homepage, für was das Unternehmen steht. Und ich rufe dort auch an und stelle Fragen.

## **Sind solche Anrufe bei den Unternehmen tatsächlich gerne gesehen?**

Angenehme Telefonate hinterlassen einen bleibenden Eindruck. Das sind akustische Visitenkarten, die das Interesse des Bewerbers zeigen und die zielführend sind, weil ich als



A silver spoon and fork are positioned vertically, facing each other. A single green leaf is placed between the two utensils, resting on the tines of the fork and the bowl of the spoon. The background is a light, neutral color.

# Chef-Salat



„Wer Hunger hat, geht heute nicht einfach irgendwohin, sondern sucht sich ein Lokal aus, bei dem in seinen Augen das Ambiente und die Kultur passen.“

Bewerber am Telefon Dinge erfahre, die andere nicht wissen. Und diesen Wissensvorsprung kann ich dann für das Anschreiben und den Lebenslauf nutzen. Na ja, und wenn ich bei dem Anruf merke, dass sich die Personalabteilung vom Anruf genervt zeigt und nichts erzählt, dann erfahre ich natürlich auch etwas über das Unternehmen – und sollte mich fragen, ob ich denn dort tatsächlich arbeiten möchte.

**Sprich: Auch Bewerber dürfen nicht zu unkritisch sein.**

Man darf heute als Bewerber selbstbewusst sein. Einen besseren Arbeitsmarkt für qualifizierte und ambitionierte Akademiker als den aktuellen kann man sich kaum vorstellen. Das Verhältnis ist heute nicht mehr: oben die Firma, unten der Bewerber, der alles tut, um da reinzukommen. Am Ende des Tages suchen sich heute die Bewerber das richtige Unternehmen aus – und nicht mehr umgekehrt. Um wieder die Analogie zum Restaurantbesuch zu ziehen: Wer Hunger hat, geht heute nicht einfach irgendwohin, sondern sucht sich ein Lokal aus, bei dem in seinen Augen das Ambiente und die Kultur passen. Diese Dinge sind letztlich wichtiger als das Essen, das dann schließlich auf dem Teller ist.

**Ändert sich dadurch die Suchperspektive?**

Ja, denn man sollte sich nicht zu sehr auf die Jobbeschreibungen fokussieren. Der erste Blick gehört dem Unternehmen. Handelt es sich um einen großen Konzern oder um eine mittelständische Firma? Wie liest sich die Hierarchiestruktur, wie viele Abteilungen gibt es? Ist es ein junges Start-up-Unternehmen oder ein traditionsreicher Familienbetrieb? Hat die Firma eine Muttergesellschaft im Ausland und ist sie international tätig? Es kann vorkommen, dass Unternehmen mit den verschiedensten Merkmalen eine sehr ähnliche Jobbeschreibung formulieren – und doch werden jeweils ganz andere Talente gesucht. Entscheidend ist dann die Frage: Kann ich das, will ich das? Handelt es sich zum Beispiel um die deutsche Abteilung einer amerikanischen Firma, darf ich davon ausgehen, dass ich extrovertierter auftreten muss – bei einer japanischen Mutter ist eher Geduld gefragt.

**Stimmt der Eindruck, dass das Spektrum an unterschiedlichen Unternehmen heute wesentlich größer ist als vor 20 Jahren?**

Absolut. In der Unternehmenswelt hat sich Multikulti längst etabliert. Das typische deutsche Unternehmen, das man früher kannte, gibt es heute nicht mehr. Jede Firma hat ihre eigenen Geschichten, regionalen Eigenarten und Strukturen.

**Zur Person:** Christian Pape, 53 Jahre, studierte Elektrotechnik und arbeitete zunächst und wenig glücklich als Hardware-Entwickler für Siemens. Danach war er für einige Jahre in Vertrieb und Management für japanische Konzerne tätig, bevor er den Geist amerikanischer Unternehmen im Management eines Chipherstellers aus den USA kennenlernte. 1992 machte er sich zusammen mit seiner Frau selbstständig, als er die Marktlücke für eine branchenorientierte Personalberatung erkannte. Seitdem agiert Pape als Vorstand seines Unternehmens und als Top-Headhunter und Karrierecoach für Klienten, die sich beruflich verändern möchten. Christian Pape, Vater von zwei erwachsenen Söhnen, joggt und taucht, spielt Gitarre und Klavier und ist ein leidenschaftlicher Koch. Er ist zudem Autor des humorvollen Tippagebers und Jobführers „Traum! Job! Now!“.

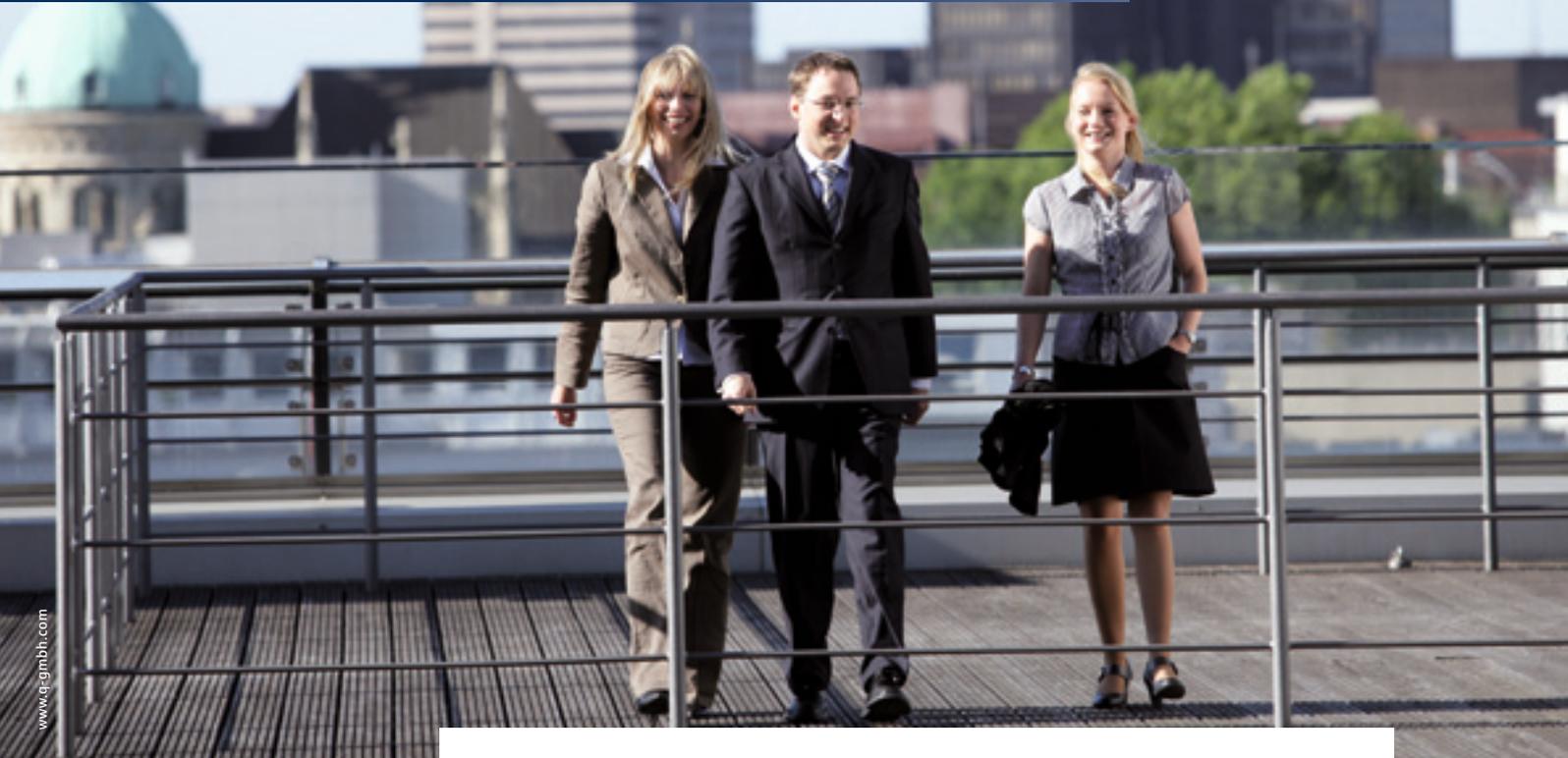
Weitere Informationen: [www.pape.de](http://www.pape.de)



Christian Pape: Traum! Job! Now! Die Geheimnisse der erfolgreichen Jobsuche. Heyne Verlag 2010. ISBN 978-3453680098. 12, 95 Euro



Im Norden ist viel Platz.  
Für Menschen, die gestalten wollen.



Neugier ist eine norddeutsche Tugend. Und die Antriebsfeder einer Bank, für die Norden nicht nur eine Richtung ist, sondern auch eine Haltung. In der NORD/LB ist man gespannt auf Chancen, neue Herausforderungen und auf Menschen, die zu Kollegen in starken Teams werden. Für Kunden, die mehr erwarten.

Wir sind neugierig auf Sie. Bewerben Sie sich als Trainee bei der führenden Universalbank im Norden Deutschlands und Landesbank für Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Denn Karriere beginnt hier oben – auf die norddeutsche Art.

Über Ihre vielfältigen Einstiegsmöglichkeiten  
erfahren Sie mehr unter: [www.nordlb.de/karriere](http://www.nordlb.de/karriere)



„Das Amuse-Gueule einer Bewerbung ist das Anschreiben, und hier muss ich dem Leser Anreize geben, damit er am Ball bleibt.“

**Können Sie Skeptiker beruhigen, die sich denken: Unternehmenskultur und passgenaue Bewerbung schön und gut – aber am Ende bekommt doch der den besten Job, der den besten Abschluss vorlegen kann?**

Ich mache jetzt seit 20 Jahren Personalberatung und suche im Auftrag von Unternehmen neue qualifizierte Mitarbeiter. Ich stelle den Firmen dann Kandidaten vor, und in den aller-seltensten Fällen bekommt der Bewerber den Job, der am Idealbild des Jobprofils am dichtesten dran ist. Kein Unternehmen entscheidet heute nach einer Matrix. Daher kann man auch die Bedeutung der Soft Skills gar nicht unterschätzen. Für Unternehmen ist die Frage „Was bin ich?“ unwichtiger als die Frage „Wie bin ich?“. Ich rate jedem Einsteiger daher, die Zeit vor den Bewerbungen zu nutzen, um diese Soft Skills noch einmal zu schleifen – und das gelingt am besten durch praktische Erfahrungen.

**Blieben denn die Soft Skills im Verlauf einer Karriere wichtig, oder kommt ab einer bestimmten Position der Punkt, an dem es doch nicht ohne exzellente Noten und besondere theoretische Zusatzqualifikationen weitergeht?**

Wenn erfahrene Leute für Führungspositionen gesucht werden, fragt erst recht keiner mehr nach Zeugnissen oder ähnlichen Dingen. Dann geht es nur noch darum, den Menschen kennenzulernen, um zu schauen, ob er zum Unternehmen und zur Aufgabe passt. Je weiter es auf der Karriereleiter nach oben geht, desto mehr treten die Hard Skills in den Hintergrund. Klingt verrückt – ist aber so.

**Noch einmal zurück in die Küche: Wer gerne und gut kocht, weiß, dass zu viel Salz jedes Essen ungenießbar macht. Welchen oft gemachten Fehler beobachten Sie bei Einsteigern, die ihre Karriere planen?**

Ein großer Fehler ist es, einem Idealbild von Karriere hinterherzuecheln. Die Einsteiger denken, man müsse eines Tages Personalverantwortung tragen und es sei Pflicht, im Laufe einer Karriere auch Dinge zu können, die ihrer Persönlichkeit nicht entsprechen. Aber das ist Quatsch. Natürlich gibt es fraglos Defizite, an denen man arbeiten sollte. Jähzorn zum Beispiel. Aber wenn jemand introvertiert ist, sollte er sich nicht das Ziel setzen, in spätestens fünf Jahren ein extrovertierter Manager zu sein. Das verlangt keiner von ihm. Der Marktwert eines Mitarbeiters definiert sich heute anders als früher. Die Geschwindigkeit, mit der jemand eine Karriereleiter hochsteigt, ist nur noch ein Aspekt unter vielen

– und er ist gleichberechtigt mit einer Karriere, bei der ein Mensch früh ein Zuhause im Unternehmen findet, in dem er sich wohlfühlt. Jeder Koch kocht anders.

**Wenn Bewerbungsschreiben die Aufgabe haben, dass ein Unternehmen Appetit auf mich bekommt: Was kommt besonders gut an – und mit welchen Zutaten verdirbt man jeder Personalabteilung den Appetit?**

Ein Appetitanreger ist ja ein Amuse-Gueule, mit dem der Koch seine erste Visitenkarte abgibt. Im Idealfall trägt es die Botschaft: „Das war schon mal gut, ich bleibe sitzen, da kommt noch einiges nach.“ Das Amuse-Gueule einer Bewerbung ist das Anschreiben, und hier muss ich dem Leser genügend Anreize geben, damit er am Ball bleibt. Es gibt eine Menge Dinge, die man nicht schreiben sollte, weil der Leser sonst wegdriftet. Dazu zählen diese typischen Plattitüden, die kein Mensch mehr hören möchte: Ich bin motiviert, ich bin teamfähig, ich bin dynamisch – alles blödsinnige Allgemeinplätze, die jeder von sich behaupten kann und die deshalb keine Aussage haben. Das ist, als servierte ich als Amuse-Gueule eine Erbsensuppe, die es genauso auch auf dem Dorffest oder im Supermarkt gibt. Stattdessen muss es darum gehen, individuell und mit wenigen Worten überzeugend zu argumentieren, warum man sich für dieses Unternehmen interessiert – wobei mir alle Dinge einen Vorteil verschaffen, die ich nicht nur behaupte, sondern durch konkrete Maßnahmen auch belegen kann.

Man nehme:

- Abstand zum Tagesgeschäft
- Inspirationen aus dem Kühlschrank
- Ein Gespür, was Unternehmen wollen
- Selbstbewusstsein
- Verständnis für Multikulti
- Geschliffene Soft Skills
- Überzeugendes Anschreiben



## 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.

### Unsere Technologie ist unsere Kompetenz:

- > Drehtechnologie
- > Frästechnologie
- > Automotive Systeme
- > Verzahnentechnologie
- > Composites

### Profitieren Sie von unseren interessanten Benefits:

- > Attraktive Gehälter, Bonussysteme und Sozialleistungen
- > Vereinbarkeit von Familie & Beruf durch flexible Arbeitszeitgestaltung
- > Interessante Karrieremöglichkeiten
- > Technische und kaufmännische Traineeprogramme

# Gütekategorie **A**



# Christoph Gottschalk, 34 Jahre, hat einen rasanten Aufstieg geschafft

**Vom Tellerwäscher zum Millionär** – gibt es das noch? Und ist das überhaupt erstrebenswert? Christoph Gottschalk weiß, wie rasant Karrieren verlaufen können. Mit 26 Jahren saß er als erster Deutscher überhaupt als Berater des Premierministers im französischen Kabinett, heute ist er Headhunter bei Russell Reynolds Associates. Der **karrierefürer** begleitet die Karriere von Christoph Gottschalk seit vielen Jahren: Schon 2003 haben wir mit ihm ein großes Top-Manager-Interview geführt und seitdem kontinuierlich über seinen Berufsweg berichtet. Diesmal hat **André Boße** mit ihm gesprochen – über Macht und Einfluss, über Ecken und Kanten.

**Herr Gottschalk, wenn wir Ihre bislang sehr vielfältige Karriere mit einem ausgewogenen Menü vergleichen, welche Zutat darin überrascht Sie rückblickend am meisten?**

Ein Aspekt, der jedoch eher andere als mich verwundert: dass ich Politikwissenschaft studiert habe. Es hieß damals häufig: „Damit wirst du nie was.“ Rückblickend hat es mich gefreut, an verschiedenen Stellen deutlich zu machen, dass das Blödsinn ist. Wobei es mich dann wiederum gewundert hat, wie schnell es mir gelungen ist, diese These zu widerlegen.

**Wie lautete Ihr Rezept, um so ungewöhnlich schnell nach oben zu kommen?**

Leidenschaft. Ich habe immer für die Sache gebrannt, und das führte an diversen Stationen meiner Laufbahn dazu, dass ich stärker wahrgenommen wurde als andere. Und zwar wohlgemerkt auch als andere, die gute Abschlüsse in „sinnvollen“ Studiengängen erreicht hatten. Mich freut es, die Erfahrung gemacht zu haben, dass man auch über krummere Wege gute Karrieren machen kann.

**Ihr Weg führte Sie zunächst als Berater an die Seite des französischen Premierministers und jetzt in die Headhunter-Branche. Das sind zwei ganz unterschiedliche Berufe, oder?**

Ja, wobei ich mich schon immer generalistisch für Dinge interessiert habe. Es gibt in meinen Augen sowieso keinen spannenden beruflichen Bereich, bei dem man schon als Einsteiger alles weiß. Es gehört immer dazu, Dinge neu zu lernen, und mir fiel das nicht schwer, weil ich von Beginn an

erstens das Interesse für und zweitens ein grundlegendes Wissen über diese Themen besaß.

**Was beide Berufe eint: Es geht knallhart zur Sache. Wie gelingt es Ihnen, in diesen Branchen den Spaß und die Leichtigkeit zu behalten?**

Es ist wichtig, in einem Umfeld zu arbeiten, das von Werten bestimmt ist, die auch meine sind. Wenn ich in einem Unternehmen arbeiten würde, das meinen Wertekonsens im Umgang mit Kollegen und Kunden nicht teilt, würde mich das wahnsinnig aufreiben. Ich würde mich dann wahrscheinlich sehr schnell im wahrsten Sinne des Wortes abarbeiten. Sowohl in der hohen Politik als auch in der sehr amerikanischen und von Effizienz geprägten Headhunter-Branche ist die Luft zwar dünn, aber man kann mit inspirierenden Leuten zusammenarbeiten und auch an harter Arbeit Spaß empfinden. Wobei eines jedem klar sein muss, der mit Leidenschaft ins Berufsleben einsteigt: Eine Karriere zieht immer Folgen nach sich, es wird garantiert auch mal stressig und unangenehm werden.

**Was hilft in solchen Momenten?**

Das Bewusstsein, an einem Thema zu arbeiten, das mich etwas angeht. Es lohnt sich sehr, darauf zu achten, dass man Anliegen findet, die einen erreichen und wo man mit dem Herzen dabei ist. Man erträgt die eben erwähnten Nebenwirkungen viel besser, wenn man weiß, wofür man morgens aufsteht.

**Reicht es da in Ihren Augen aus, den nächsten Karriereschritt als Ziel zu formulieren? Wie der Tellerwäscher, der es deshalb zum Millionär schafft, weil er zielstrebig Schritt für Schritt nach oben geht?**

Ich glaube, dass das auf lange Sicht zu wenig ist. Ab einem gewissen Level schauen sich Leute, die so denken, nämlich um und stagnieren. Sie kommen plötzlich eben nicht mehr weiter, weil ihnen das Thema fehlt und sie inhaltlich keine Spitze erreichen. Und dann entsteht schnell eine innere Leere.

**Sie waren 26, als der französische Premier Sie als Berater einstellte. Sie haben einmal gesagt, dass Sie sich damals manchmal überfordert fühlten. Was haben Sie in solchen Momenten unternommen?**

Ich habe mir zunächst einmal bewusst gemacht, dass es völlig in Ordnung ist, wenn ich mich als 26 Jahre alter Deutscher,





**Zur Person:** Christoph Gottschalk, 34 Jahre, war schon mit 17 Jahren Mitglied des Europäischen Jugendparlaments und studierte nach dem Abitur an der Freien Universität Berlin Politikwissenschaften. Kurz vor seinem Abschluss moderierte er 2003 eine Diskussion zwischen dem damaligen Kanzler Gerhard Schröder und dem französischen Staatspräsidenten Jacques Chirac. Die Franzosen behielten ihn daraufhin in bester Erinnerung, und als kurz danach ein deutscher Berater für den Premierminister Jean-Pierre Raffarin für die Themen deutsch-französische Beziehungen sowie Kultur, Jugend und Bildung gesucht wurde, erhielt Gottschalk den Zuschlag. Als 26-Jähriger besetzte er damit als erster Deutscher überhaupt ein Amt im französischen Kabinett. Gottschalk blieb bis 2005 an der Seite des französischen Premiers und absolvierte anschließend ein Masterprogramm in „European Public Policy“ in London. Im Herbst 2007 ging er dann als Headhunter zu Russell Reynolds Associates. Im Hamburger Büro des weltweit renommierten Consulting-Unternehmens berät er internationale Klienten im Bereich Non-profit, Government Affairs und Medien und unterstützt politiknahe Institutionen und Unternehmen bei der Besetzung von Top-Führungspositionen. Christoph Gottschalk ist verheiratet und hat zwei Kinder. [www.russellreynolds.com](http://www.russellreynolds.com)

„Spannend wird es, wenn man beim Blick auf einen Lebenslauf auch mal stolpert. Wenn er sich nicht total weich und geradeaus lesen lässt.“

der hier mit der hohen französischen Politik an einem Tisch sitzt, überfordert fühle. Wenn nicht in so einer Situation, wann dann? Mir hat damals zudem geholfen, intensiv zu beobachten und zuzuhören. Ich habe links und rechts mit Leuten gesprochen, die mich dabei unterstützt haben, Dinge einzuordnen. Und nicht zuletzt ist das private Umfeld enorm wichtig: Ich hatte immer Freunde, die mir sagten, in was für einem privilegierten Beruf ich arbeite – aber da war auch immer ein Augenzwinkern dabei. Es hilft ungemein, wenn man Freunde hat, die sich nicht blenden lassen. Solche Menschen schützen einen davor, sich auf unangenehme Art zu verändern.

#### **An was für eine Veränderung denken Sie konkret?**

Man kennt ja die Menschen, die durch eine Funktion oder eine Stellung plötzlich einen anderen Habitus annehmen, eine andere Sprache sprechen und sich anders benehmen. Darum ist es eben wichtig, Menschen um sich herum zu haben, die ganz klar sagen: „Hör auf mit dem Mist, das tut dir nicht gut.“

#### **Haben Sie viele Leute erlebt, denen Macht und Einfluss langfristig nicht unbedingt gut getan haben?**

Selbstverständlich, und bei einer guten Karriere geht es auch darum, sich nicht verführen zu lassen. Wobei ich nicht meine, dass man Begriffe wie Macht und Einfluss umgehen sollte. In hohen Positionen geht es um diese Dinge, und man muss auch Lust darauf haben, Macht und Einfluss zu bekommen – sonst versteht man das Spiel nicht. Die Arbeit darf sich jedoch nicht auf diese Begriffe reduzieren.

#### **Je schneller die Karriere, desto größer die Gefahr, dass Macht und Einfluss eine Persönlichkeit negativ verändern?**

Ja, denn nicht nur in der Politik sind Macht und Einfluss eine Droge. Man wird süchtig danach. Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob er sich darauf einlassen möchte und ob er robust genug ist, auf Dauer in diesem Umfeld unterwegs zu sein und dabei auf Leute zu treffen, die das gleiche Interesse haben und damit auch zu Konkurrenten um den größten Einfluss werden. Die Aussicht auf Macht und Einfluss kann fraglos Menschen verändern, und ich habe eine tiefe Skepsis gegenüber Leuten, die meinen, sie seien in dieser Hinsicht absolut ungefährdet.





Mandy Joseph,  
Bauingenieurin



„Als Ingenieurin bei der DB übernehme ich herausfordernde Aufgaben **in einem starken Team.** Und nutze vielfältige Karrieremöglichkeiten.“

**Die Deutsche Bahn ist ein weltweit führendes Mobilitäts- und Logistikunternehmen. Unsere Tochter DB Netz AG betreibt und unterhält das größte und komplexeste Schienennetz in Europa. Sie erstellt den Fahrplan und sorgt für einen sicheren Bahnbetrieb – und das für rund 39.000 Züge pro Tag. Mit innovativer Technik sowie gezielten Neu- und Ausbaumaßnahmen wird das Schienennetz der Zukunft kontinuierlich weiterentwickelt.**

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin bundesweit Hochschulabsolventen (w/m) der Ingenieurwissenschaften folgender Bereiche für unser Direkteinstiegsprogramm:

### **Bauingenieure, Elektroingenieure, Wirtschaftsingenieure**

Unser Direkteinstieg bietet Ihnen neben spannenden Aufgabenfeldern einen sicheren Arbeitsplatz sowie vielfältige Entwicklungsperspektiven in Fach- und Führungsaufgaben. Unterstützen Sie uns als Ingenieur Infrastruktur bei Bau und Instandhaltung des komplexesten Schienennetzes Europas oder arbeiten Sie als Planungsingenieur, z. B. in der Fachplanung für den Oberbau oder in der Leit- und Sicherungstechnik. Als Projektingenieur übernehmen Sie die Verantwortung für Infrastrukturprojekte und nehmen z. B. als Bauherrenvertreter Auftraggeberfunktionen wahr.

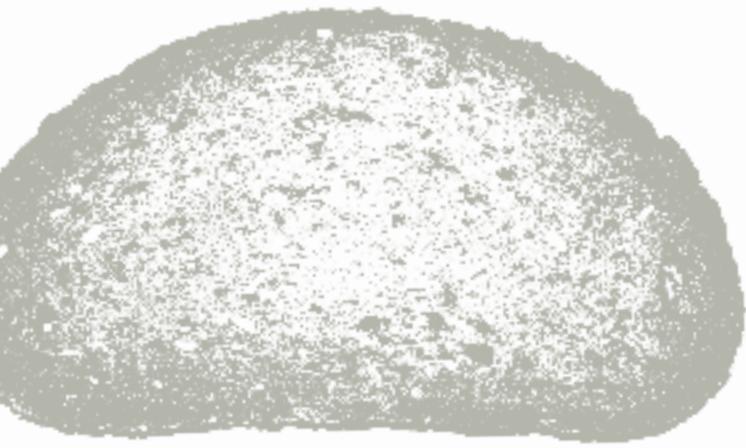
#### **Ihr Profil:**

- abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor/Master/Diplom)
- praktische Erfahrungen, ggf. abgeschlossene Berufsausbildung
- hohe Kommunikations- und Teamfähigkeit

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung unter Angabe der Ausschreibungsnummer 110810 (Ingenieur Infrastruktur), 110806 (Planungsingenieur) oder 110805 (Projektingenieur), des Ortes, an dem Sie arbeiten möchten, Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung.

Fragen beantwortet Ihnen unser Team Nachwuchsgewinnung gern montags bis freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr und von 15:30 bis 17:00 Uhr unter der Telefonnummer 069 265-54334.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Online-Bewerbung finden Sie in unserer Stellenbörse (unter Eingabe der Ausschreibungsnummer) unter **[www.deutschebahn.com/karriere](http://www.deutschebahn.com/karriere)**.



„Es ist Bestandteil einer guten Karriere, den Beruf nicht zu überfordern, sondern ihn immer mal wieder als das zu sehen, was er auch ist: ein Broterwerb.“

**Nach gut zwei Jahren in der Politik wechselten Sie die Branche. Warum dieser Schritt?**

Es gab zunächst einmal eine private Dimension. Mir war bewusst, dass eine weitere Karriere in der Politik tendenziell in der Öffentlichkeit stattfinden wird. Mit Blick auf unsere Familienplanung habe ich mir die Frage gestellt: Wollen wir so leben? Ich finde, dass man eine solche Frage ganz wunderbar mit seinem Partner besprechen kann – und zwar ohne dass man sich Illusionen macht. Der zweite Faktor war, dass ich mit sehr jungen Jahren die Gelegenheit hatte, hinter den goldenen Vorhang der großen Politik zu schauen. Das kenne ich jetzt, da kann mir keiner mehr erzählen, dass es anders ist. Was mir jedoch noch fehlte, war ein Einblick in die kommerziellen Zusammenhänge in der Privatwirtschaft. Mich hat interessiert, wie von dort aus die Perspektive auf die Gesellschaft ist und wie ich mich in diesem System verhalte.

**Als Headhunter helfen Sie Unternehmen dabei, Top-Leute für Top-Positionen zu finden. Wenn Sie eine Vita vor sich haben, welche Aspekte darin machen Sie neugierig?**

Spannend wird es, wenn man beim Blick auf einen Lebenslauf auch mal stolpert. Wenn er sich nicht total weich und geradeaus lesen lässt. Wenn sich irgendwo eine Kante zeigt und ich Lust habe, mehr darüber zu erfahren. An solchen Stellen entdeckt man häufig von persönlichen Werten getriebene und ungewöhnliche Entscheidungen.

**Warum sind diese Aspekte wichtig, um beurteilen zu können, ob jemand auf eine Top-Position passt oder nicht?**

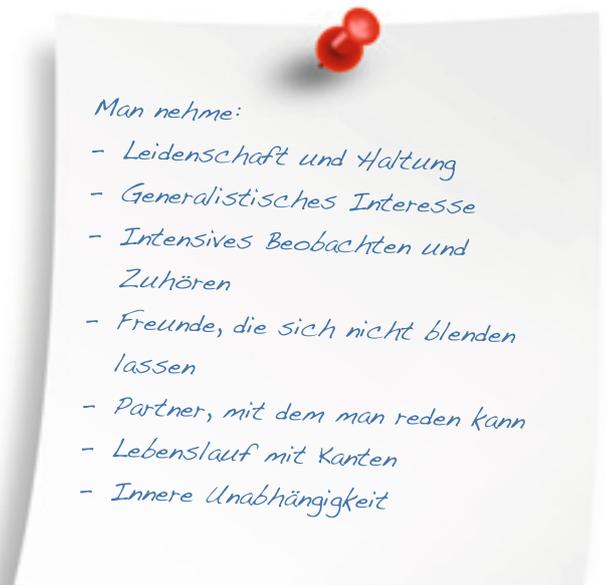
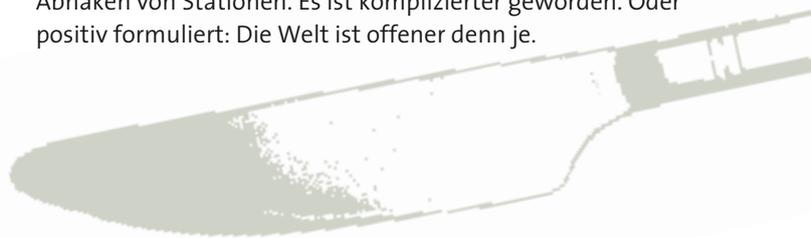
Weil ich hier etwas lesen kann, das extrem wichtig ist, nämlich die Haltung. Ich kann daraus schließen, wie dieser Mensch sozialisiert wurde und wie er mit Unsicherheiten und ungeplanten Ereignissen umgegangen ist. Ob er schon einmal Courage bewiesen hat und ob es Momente gab, in denen er ganz klar sagte: „Das mache ich so nicht mit.“ Haltung hat in meinen Augen etwas mit nachhaltigem Denken zu tun und führt dazu, dass ein Mensch eine Urteilskraft entwickelt, die über das gelernte Fachwissen hinausgeht. Sie grenzt eine Persönlichkeit von dem Typus Karrieristen ab, der nur an kurzfristigem Erfolg und am Aufstieg interessiert ist.

**Suchen Unternehmen tatsächlich Leute mit Haltung?**

Unbedingt, denn was ist in diesen Zeiten wichtiger als jemand, der die Fähigkeit besitzt, mit Unsicherheiten umzugehen? Auffallend ist auch, dass sich Menschen mit Haltung eine große Unabhängigkeit erhalten. Zum Beispiel, indem sie auch abseits des Berufs Dinge tun, die ihnen wichtig sind. Es ist Bestandteil einer guten Karriere, den Beruf nicht zu überfordern, sondern ihn immer mal wieder als das zu sehen, was er auch ist: ein Broterwerb.

**Was folgt daraus für Hochschulabsolventen kurz vor dem Einstieg ins Berufsleben, wie sollten sie ihre Karriere angehen?**

Es gibt weiterhin das Denken: je schneller und geradliniger ein Abschluss, desto besser. Ich werde einen Teufel tun und das als falsch beurteilen. Nur sollte sich keiner unter Druck setzen lassen, dass dies der einzige Weg ist. Auch Entschleunigungen im Denken oder Umwege werden heute von Unternehmen geschätzt. Persönlichkeiten entstehen doch genau dann, wenn Menschen nicht nur das tun, was von ihnen verlangt wird. Eine Karriere ist heute nicht mehr das Abhaken von Stationen. Es ist komplizierter geworden. Oder positiv formuliert: Die Welt ist offener denn je.



*Man nehme:*

- Leidenschaft und Haltung
- Generalistisches Interesse
- Intensives Beobachten und Zuhören
- Freunde, die sich nicht blenden lassen
- Partner, mit dem man reden kann
- Lebenslauf mit Kanten
- Innere Unabhängigkeit

ÜBER 50 NIEDERLASSUNGEN.  
MEHR ALS 4.500 MITARBEITER.  
**EIN TEAM.**

 **FERCHAU**  
ENGINEERING

„Ich bin dabei“

... in der Welt der Fahrzeugtechnik und  
entwickle für John Deere moderne Landmaschinen.

Dipl.-Ing. Albrecht Cremer



Erleben Sie die ganze Welt des Engineerings. Jetzt bewerben.  
Mitgestalten, mitentwickeln, miteinander.



JETZT BEWERBEN  
**FERCHAU.DE/GO/ICHBINDABEI**

WIR ENTWICKELN SIE WEITER



# Fisch oder Fleisch?

**Potenzialanalysen** erleichtern Absolventen die Wahl des richtigen Berufseinstiegs.

**Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem neuen Restaurant.**

Seit Wochen haben Sie sich schon auf den Abend hier gefreut, denn Sie wollen sich nach dem Stress der vergangenen Zeit endlich etwas gönnen. Dann schlagen Sie die

Speisekarte auf und sind völlig überfordert. So viele

Gerichte – wer soll sich da denn entscheiden können?

Schon kommt der Ober an den Tisch und fragt: „Haben Sie gewählt?“ Erschrocken schauen Sie ihn an: „Ich muss erst

noch einmal überlegen ...“

Von Alexandra Jabs, Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader

## Die Qual der Wahl

Nicht nur im Restaurant fällt die Entscheidung schwer. Angesichts der vielen Möglichkeiten, die sich nach dem Studium eröffnen, geraten viele Absolventen in Panik: „Und was mach ich nun?“ Wer schon seit Jahren weiß, was er will, und bereits einige Praktika in dem gewünschten Bereich in der Tasche hat, ist gut dran. Aber viele Studenten sind sich nicht wirklich darüber bewusst, was nach dem Examen passieren soll – nicht nur Geistes- oder Sozialwissenschaftler, sondern auch Betriebswirtschaftler und Ingenieure, deren Abschlüsse vielfältige Karrierechancen bieten. Sie müssen sich beispielsweise entscheiden, ob sie lieber in einem großen Konzern weit weg von zu Hause oder in dem kleinen Büro vor Ort arbeiten möchten. „Ich werde dann schon was finden“, denken viele. Aber was, wenn einem nach dem jahrelang erarbeiteten Abschluss die Erleuchtung immer noch nicht gekommen ist? Genau wie im Restaurant gilt es spätestens jetzt zu überlegen, was Sie wirklich wollen. Dazu kann Ihnen eine Selbstanalyse der eigenen Potenziale wichtige Anhaltspunkte liefern.

## Fisch oder Fleisch? Oder doch vegetarisch? Wer sind Sie?

Kennen Sie die Redensart „nicht Fisch, nicht Fleisch“?

Damit wird im Allgemeinen eine Person bezeichnet, die nicht weiß, wohin sie will, oder jemand, der sich vor einer eindeutigen Entscheidung drückt. Doch mit so einem Verhalten wird es schwierig, den Job zu finden, der zu Ihnen passt. Für Ihre berufliche Standortbestimmung sollten Sie schon wissen, ob Sie ein Fischfan sind oder ob nicht doch eher Fleisch Ihr Gemüse ist. Wie charakterisieren Sie sich selbst? Und welche Ihrer Eigenschaften können für die Wahl des Arbeitsplatzes von Interesse sein? Die meisten kommen auf Begriffe wie „pünktlich“ und „zuverlässig“. Für Ihre Bewerbung und auch später im Vorstellungsgespräch lohnt es sich jedoch, etwas mehr Kreativität zu zeigen. Schreiben Sie einfach mal drauflos, was Ihnen zu sich einfällt. Fragen Sie auch Ihr Umfeld danach. Denn auf diese Weise erfährt man manchmal Dinge, die einem selbst gar nicht so bewusst sind.

## Französisch oder Italienisch? Was kann ich?

Würden Sie in ein Restaurant gehen, in dem Sie die Speisekarte nicht verstehen? Ohne Wörterbuch wahrscheinlich eher nicht oder nur mit einem sehr mulmigen Gefühl. Genauso ungern würden Sie wohl einen Job haben, der Sie total über- oder unterfordert. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich auch über Ihre Fähigkeiten und Talente im Klaren sind. Was können Sie gut oder weniger gut? Welche Erfolge haben Sie bisher erzielt? Gerade das wird Ihren zukünftigen Arbeitgeber interessieren. Nicht nur Ihre Ausbildung liefert Ihnen wichtige Hinweise, sondern auch Ihre Hobbys, Ihr Freundeskreis oder Ihre Familie. Die Bewusstmachung der eigenen Fähigkeiten hat einen guten Nebeneffekt: Sie stärkt das Selbstbewusstsein und hilft, sich überzeugend zu präsentieren.



## [ Individualität ]



# Wir wollen, dass aus Ihnen etwas Besonderes wird

## Das Trainee-Programm der BayernLB

Sie haben einen überdurchschnittlichen Abschluss in Wirtschaftswissenschaften oder Jura und bringen erste Praxiserfahrung im Finanzwesen mit? Sie sind engagiert und haben Spaß an der Dienstleistung? Dann haben Sie beste Voraussetzungen für die Aufnahme in unser Trainee-Programm.

15 Monate lang arbeiten Sie in einer dynamischen deutschen Geschäftsbank. In einem maßgeschneiderten Programm werden Sie dabei intensiv und individuell von uns gefördert – nach Ihren Fähigkeiten und nach Ihren Neigungen. Ihr Gewinn: Professionalität und eine faszinierende Berufsperspektive in der Welt der Wirtschaft.

*Die BayernLB ist eine dynamische deutsche Geschäftsbank – verwurzelt in Bayern, erfolgreich in Deutschland und geschätzt für maßgeschneiderte Finanzlösungen und internationale Expertise. Mit neuer Struktur und einem überzeugenden Geschäftsmodell sind wir bestens aufgestellt für die Herausforderungen der Zukunft.*

► Interessiert? Dann richten Sie Ihre Bewerbung bevorzugt online an: [trainee@bayernlb.de](mailto:trainee@bayernlb.de)

BayernLB · Corporate Center Bereich Personal · Nachwuchsentwicklung · 80277 München  
Telefon +49 89 2171-21675 · [www.bayernlb.de](http://www.bayernlb.de)



## „Fastfood oder Sterne? Menü oder à la carte? Französisch oder Italienisch?“

### Menü oder à la carte? Was will ich?

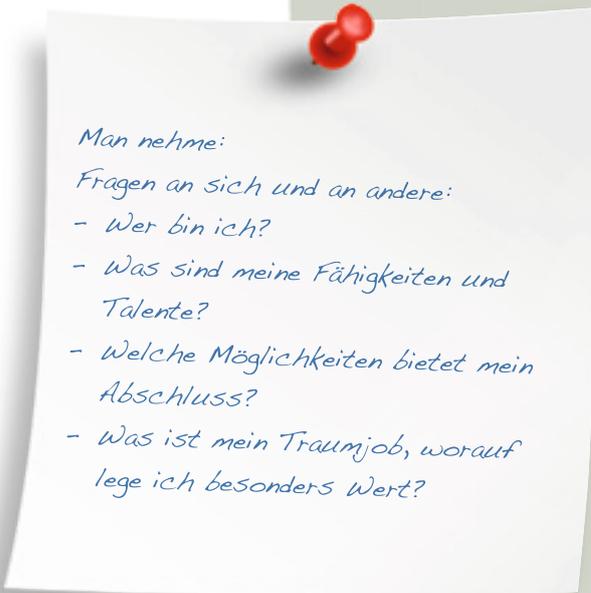
Möchten Sie lieber ein zusammengestelltes Menü oder brauchen Sie mehr Entscheidungsfreiheit? Übertragen heißt das: Möchten Sie einen geregelten Arbeitstag oder sind Sie der oder die perfekte Selbstständige? Worauf haben Sie mehr Appetit? Lassen Sie sich bei der Visualisierung Ihres Wunscharbeitsplatzes ruhig das Wasser im Munde zusammenlaufen. Wie müsste er aussehen, damit Sie jeden Morgen mit Freude aufstehen? Was motiviert Sie? Die Bezahlung, das nette Umfeld, die Aufstiegschancen? Auch wenn es den Traumjob vielleicht nicht gibt, helfen Ihnen diese Überlegungen herauszufinden, was Ihnen wirklich wichtig ist und worauf Sie eventuell auch verzichten könnten.

### Fastfood oder Sterne? Was ist möglich?

Natürlich spielen nicht nur innere, sondern auch äußere Faktoren eine nicht zu vernachlässigende Rolle für Ihre Wahl. Wie Ihr Geldbeutel häufig bestimmt, ob Sie sich für eine Fastfood-Kette oder den Edel-Italiener entscheiden, müssen Sie auch darauf achten, welche Möglichkeiten Ihnen Ihr Abschluss bietet. Und welche Perspektiven der Arbeitsmarkt verspricht. Beschaffen Sie sich deshalb so viele Informationen wie möglich über den anvisierten Einstiegsjob.

Allerdings verlaufen die wenigsten Karrieren heute noch geradlinig. Es geht also nicht darum, sofort den Job fürs Leben zu finden, sondern eher darum, welche Stelle und welche Branche eine gute Basis bieten, um von dort die Möglichkeit zu vielfältigen Weiterentwicklungschancen zu haben.

**Zum Unternehmen:** Das Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader berät bundesweit an acht Standorten und bietet Seminare und Coachings. Die Experten vermitteln Strategien für das Bewerbungsverfahren und die erfolgreiche Karriereentwicklung. Die Gründer Jürgen Hesse und Hans Christian Schrader sind Experten für Bewerbung, Beruf und Karriere. Gemeinsam haben sie zahlreiche Bücher zu diesen Themen veröffentlicht. Weitere Informationen: [www.berufsstrategie.de](http://www.berufsstrategie.de)



Man nehme:  
Fragen an sich und an andere:

- Wer bin ich?
- Was sind meine Fähigkeiten und Talente?
- Welche Möglichkeiten bietet mein Abschluss?
- Was ist mein Traumjob, worauf lege ich besonders Wert?

Jürgen Hesse, Hans Christian Schrader: Was steckt wirklich in mir? Die Potenzialanalyse. Stark Verlag 2010. ISBN 978-3866684119. 19,95 Euro



# Chancen nutzen – berufsbegleitend studieren.



UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES



Die HFH bietet Ihnen an über 40 Studienzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz die Möglichkeit eines wohnortnahen und berufsbegleitenden Studiums.

10.000 Studierende und mehr als 3.500 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.hamburger-fh.de](http://www.hamburger-fh.de)



# Allererste Sahne

# Prominentenmanager **Peter Olsson** über Talent, Hingabe und Leidenschaft

**Mit Peter Olsson** über die Karriereplanung zu sprechen, ist ein bisschen wie sich von einem Fußballprofi das Dribbeln oder von einer italienischen Mama die Zubereitung der perfekten Pizza erklären zu lassen. Es erscheint alles ganz einfach und logisch. Es gibt auch keine Geheimtricks, von denen man noch nie gehört hätte. Man hat eine klare Vorstellung davon, wie es geht. Gleichzeitig spürt man: Nur mit dem richtigen Feingefühl wirds auch richtig gut.  
*Von Franziska Andriä*

Peter Olsson kennt sich aus mit großen Karrieren. Der gebürtige Schwede ist einer der wichtigsten Prominentenmanager hierzulande. Vor allem Weltklassetportler wie Boris Becker oder Michael Ballack, aber auch Showgrößen wie Eva Padberg oder die Band Tokio Hotel zählten zu seinen Kunden. Tagtäglich beschäftigt sich Olsson mit Top-Karrieren, und er ist überzeugt: „So wie Prominente an ihrer Laufbahn arbeiten können oder, besser gesagt, müssen, sollte es jeder tun, der beruflich weiterkommen möchte. Man kann sich von den Stars viel abschauen.“ „Was wir von Spitzensportlern und Topmanagern lernen können“ ist auch der Untertitel von Olssons Buch „Erkenne Dein Talent“. Mit vielen Beispielen und Gastbeiträgen zeigt er darin seine Grundregeln für die Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung.

„Man kann die Karriere schon mit der Zubereitung eines Gerichts vergleichen“, sagt Olsson lachend. „Einmal sind es die Zutaten, die Gewürze und das Kochgeschirr, die einem zur Verfügung stehen, das andere Mal das Talent, die eigenen Werte und das persönliche Netzwerk.“ In beiden Fällen spielen das Zeitmanagement eine entscheidende Rolle. Man müsse zwar einerseits planvoll vorgehen, brauche aber auch eine gehörige Portion Intuition und Gefühl, setzt er den Vergleich weiter fort. Gelingen ist das Gericht, wenn es einem schmeckt, und die Karriere, wenn man liebt, was man tut. Nur – wie ist dieses Karriereziel zu erreichen? „Es gibt viele Wege zum Erfolg und zur Zufriedenheit“, sagt Olsson. „Aber meiner Meinung nach gibt es acht Themen, mit denen sich alle Menschen dabei auseinandersetzen müssen.“ Entsprechend hat der Manager sein erstes Buch in acht Kapitel unterteilt.

Im ersten Kapitel erklärt er, wie man die Zeit zu seinem Verbündeten macht – und gibt handfeste Tipps, wie beispielsweise die Drei-Minuten-Regel. Die ist so einfach wie wirkungsvoll und besonders wichtig für alle, die unter chronischer Aufschieberitis leiden: Alles, was nicht länger als drei Minuten dauert, kommt nicht auf die To-do-Liste, sondern wird sofort erledigt. Denn wenn Kleinkram schnell erledigt wird, schafft man im Kopf Platz für die großen und wichtigen Aufgaben.

Ein weiteres Thema ist die eigene Marke. „Berufseinsteiger starten mit einem Null-Image. Ein riesiger Vorteil, den man bloß nicht durch zu viel Selbstdarstellung direkt verspielen sollte“, erklärt Olsson. In der Prominentenvermarktung führt eine Überpräsenz in Werbung und Medien schnell zu einer Übersättigung – das überträgt Olsson auf den Berufsalltag: Wer zu viel über sich spricht, geht den Kollegen direkt auf die Nerven. Bescheidenheit ist angesagt. Dann wird man an den Leistungen und Werten gemessen, für die man steht. „Und ein guter Chef“, so Olsson, „erkennt Leistung.“ Wichtig ist, dass man eine positive Einstellung und Respekt vor anderen hat, teamfähig und verlässlich ist und zeigt, dass man lernen will. Das ist das Salz in der Suppe. Wer übereifrig oder neunmalklug ist, hat seinen Ruf hingegen schnell ruiniert. „Und mit dem Image ist es wie beim Braten – verbrannt ist verbrannt. Das passiert zum Beispiel, wenn man Eigenschaften darstellen will, die man gar nicht verkörpert.“ Wer nicht authentisch ist, wird von seiner Umwelt schnell durchschaut. Deshalb ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was einen ausmacht. Olsson drückt neuen Klienten seit vielen Jahren einen Fragebogen mit 60 Fragen zur Selbsteinschätzung in die Hand. Die Antworten der Prominenten gleicht der Top-Coach mit den Ergebnissen von Marktforschungsinstituten oder Expertenbefragungen ab. So findet er heraus, wo Selbst- und Fremdbild auseinanderklaffen und gegebenenfalls Korrekturen vorzunehmen sind. Eine ähnliche, schonungslose Selbstanalyse empfiehlt er Berufseinsteigern: Bin ich eher extrovertiert oder introvertiert? Meinungsstark oder diplomatisch? Diszipliniert oder lässig? Die eigene Einschätzung kann man mit der von Freunden oder Familie vergleichen, um so zu erkennen, worin man sich unter- oder überschätzt und wo die eigenen Stärken liegen.

Freunden und Netzwerken hat Olsson ein weiteres Kapitel seines Buches gewidmet. Als Prominentenberater kennt er viele Geschichten von falschen Freunden, denen die Stars Vertrauen geschenkt haben und die sich als große





**Zur Person:** Peter Olsson berät seit vielen Jahren Profisportler und Showstars, wenn es um Vermarktung und Öffentlichkeit geht. In seinem ersten Buch stellt der gebürtige Schwede seine ganz persönlichen Grundregeln der Persönlichkeitsentwicklung und Karriereplanung vor und zeigt, was man sich dabei von erfolgreichen Menschen abschauen kann. Dabei greift Olsson auf zahlreiche Gespräche und Erfahrungsberichte erfolgreicher Spitzensportler, Stars und Führungskräfte zurück.  
Weitere Informationen: [www.performanceplus.de](http://www.performanceplus.de)

Man nehme:

- Planvolles Vorgehen
- Intuition und Gefühl
- Authentizität
- Interesse
- Vorbilder, von denen man lernt
- Selbstdisziplin
- Teamgeist

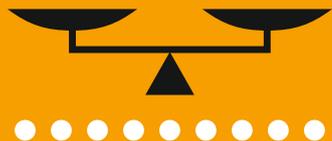
Peter Olsson: **Erkenne dein Talent. Was wir von Spitzensportlern und Topmanagern lernen können.** Edel 2011. ISBN 978-3841900241. 24,95 Euro



„Wenn du erfolgreichen oder interessanten Leuten begegnest, bringt das meistens einen gewissen Kick, einen energetischen Schub, eine Inspiration mit sich.“

Enttäuschung erwiesen. „Wer erfolgreich ist, wirkt anziehend auf andere“, meint der Schwede. „Anfangs ist das schmeichelhaft, aber jeder will doch wissen, auf wen er sich verlassen kann. Gerade wenn man neu im Job ist.“ Ein präventives Misstrauen sei da sicherlich keine Lösung. Aber er nennt ein paar Regeln, wie man im Kommunikationszirkus gut bestehen kann. „Lerne zuzuhören“ oder „Stelle ein paar Schlüsselfragen“ lauten sie – das klingt banal, aber es hilft. Viel mehr als mit Enttäuschungen hat Olsson jedoch mit großen Persönlichkeiten zu tun. Menschen wie Muhammad Ali. Menschen, die ihn begeistern, ihm Impulse und Inspiration geben. Er rät jedem, nach solchen Menschen Ausschau zu halten, da man von ihnen viel lernen kann. „Wenn du erfolgreichen oder interessanten Leuten begegnest, bringt das meistens einen gewissen Kick, einen energetischen Schub, eine Inspiration mit sich“, schreibt er. Und diese Impulsgeber müssen keine Berühmtheiten sein. Auch ein erfahrener Kollege, ein Vorgesetzter oder ein Trainer im Sportverein kann als Vorbild fungieren und einen weiterbringen.

Für Olsson, der selbst eigentlich Tennisprofi werden wollte, ist Sport eine wichtige Metapher der Lebens- und Arbeitswelt. Es geht darum, zu trainieren und sich mental auf ein bestimmtes Ziel vorzubereiten. Es gibt Wettkämpfe, Siege und Niederlagen. Manchmal muss man aufstehen und weitermachen. Man braucht Selbstdisziplin, Teamgeist, muss den Gegner richtig einschätzen und sich selbst optimal positionieren. Und da man seine Laufbahn normalerweise ohne Trainer bestreitet, sollte man lernen, sich selbst zu coachen. „Dazu ist es gut, eine Art Tagebuch zu schreiben. Man kann das ja auch ganz anders nennen. Aber wer seine Erfolgsrezepte schriftlich festhält und genauso analysiert, was nicht gut geklappt hat, bringt sehr viel Struktur in seine Lebensplanung. Wenn ich das jetzt wieder aufs Kochen übertrage, passiert es einem dadurch eben immer seltener, dass keine Herdplatte mehr frei ist oder schon alle Töpfe im Einsatz sind und ein riesiges Chaos in der Küche entsteht. Ich habe in allen wichtigen Phasen meiner Karriere Tagebuch geführt, und Ottmar Hitzfeld, den ich sehr schätze, übrigens auch“, verrät Olsson. Dass der umtriebige Schwede sich selbst ein guter Lehrmeister war, erkennt man nicht nur an der noblen Adresse seiner Agentur Performance Plus in der Münchner Maximilianstraße oder an Auszeichnungen wie „Sportmanager des Jahres“. Vielmehr strahlt er genau das aus, was Erfolg seiner Meinung nach ausmacht: Love what you do.



### Als Absolvent/in zählen für Sie Tatsachen.

Sie haben neun gleich aussehende Kugeln, allerdings ist eine leichter als die andere. Mit wie vielen Wägungen können Sie sie herausfinden?

## WELCHE ARGUMENTE WIEGEN SCHWERER?

Unsere Argumente für einen Berufseinstieg beim Stahlkocher Salzgitter sind:

### Imposante Großküche

Auf riesigen Produktionsanlagen mit mehreren hundert Metern Länge produzieren wir mit höchster Präzision. Aufgabenfeld: Produktion, Instandhaltung

### Unglaubliche Rezeptvielfalt

Auf der Basis von ca. 2.000 Rezepten (Stahlgüten) können wir fast alle Kundenwünsche erfüllen. Und ähnlich vielfältig sind auch die Aufgabengebiete in der Technischen Kundenberatung, Forschung & Entwicklung, Produktion, Einkauf, Controlling und Verwaltung.

### Angenehmes Ambiente

Unsere Köche arbeiten Hand in Hand. Kollegialität, fairer Umgang und eine lockere Atmosphäre prägen den Arbeitsalltag.

### Blick über den Tellerrand

Wir bauen auch Getränkeabfüllanlagen. Aufgabenfeld: Maschinenbau, Konstruktion

### Kreativität

Fachwissen und Neugierde, Gestaltungswille und Überzeugungskraft – das suchen wir bei neuen Mitarbeitern.

### Gruß aus der Küche

Als Appetitanreger servieren wir Ihnen einen gesunden Cocktail, gemixt aus individuellen Entwicklungsmöglichkeiten, internationalen Karrierechancen, schmackhaften Sozialleistungen und Fitnessstudios.

Ein spezieller Gruß geht an den karriereführer: Herzlichen Glückwunsch zum 25. Geburtstag!

Sind Sie heiß auf einen Job in unserer Großküche?

[HotJobs@salzgitter-ag.de](mailto:HotJobs@salzgitter-ag.de)

Tatsächlich suchen wir diejenigen, die etwas mehr in die Waagschale werfen können als der Durchschnitt.

Die Salzgitter AG gehört zu den führenden Stahltechnologie-Konzernen Europas. Der Konzern beschäftigt weltweit rund 23.000 Mitarbeiter und produziert im Durchschnitt über 8 Millionen Tonnen Rohstahl pro Jahr.

Der Konzern, der etwa 200 nationale und internationale Tochter- und Beteiligungsgesellschaften umfasst, gliedert sich unter einer Management-Holding in die Unternehmensbereiche Stahl, Handel, Röhren, Dienstleistungen und Technologie.



Salzgitter AG

Abteilung Führungskräfte  
Eisenhüttenstraße 99  
38239 Salzgitter  
[HotJobs@salzgitter-ag.de](mailto:HotJobs@salzgitter-ag.de)  
[www.salzgitter-ag.de](http://www.salzgitter-ag.de)



# Annette Kleinfeld, Beraterin für Unternehmensethik, über den ehrbaren Kaufmann

**Was gehört zu einer guten Karriere? Gehalt, klar. Beförderungen und immer neue Herausforderungen auch. Ist da noch Platz für Moral und Ethik? Ja, sagt Dr. Annette Kleinfeld, eine der führenden Beraterinnen für Unternehmensethik in Deutschland. Warum ein ethischer Kompass der beste Begleiter auf dem Weg nach oben ist, erzählt sie im Gespräch mit Fred Blumenthal.**

**Frau Dr. Kleinfeld, Themen wie Ethik und Moral in Unternehmen hatten zuletzt Hochkonjunktur. Wenn ich mir aber die aktuellen Wirtschaftsnachrichten anschau, merke ich davon wenig. Das einzig Wichtige für die Wirtschaft scheint ein möglichst großes Wachstum zu sein, oder?**

Man muss ganz eindeutig zwischen der Finanzwelt und der realen Wirtschaft differenzieren. Anders als in der Finanzwirtschaft, wo die abstrakten Märkte die Akteure sind, besteht die reale Wirtschaft aus handelnden Menschen mit ethischem Bewusstsein – und zwar auf allen Ebenen, vom Chef bis hin zum Einsteiger. Das ist nicht neu. Viele traditionelle Firmen agieren mit einer über Generationen gelebten Ethik, nehmen Sie zum Beispiel das Leitbild des ehrbaren Kaufmanns. Heute jedoch stehen die Unternehmen und ihre Mitarbeiter vor der Aufgabe, diese ethischen Maßstäbe unter neuen Rahmenbedingungen zur Geltung zu bringen, sie der modernen Wirtschafts- und Arbeitswelt anzupassen.

**Was ist dabei die große Herausforderung?**

Die Welt, in der die Unternehmen und ihre Mitarbeiter agieren, ist viel komplexer als früher. Sie funktioniert rasend schnell und noch dazu global. Selbst kleinere Unternehmen agieren heute wie selbstverständlich international, und kein Mitarbeiter kann stillschweigend voraussetzen, dass die Vorstellung von Ethik eines japanischen Geschäftspartners eins zu eins der deutschen gleicht. Es kommt dann darauf an, sich gemeinsam auf global akzeptierte ethische Spielregeln des geschäftlichen Umgangs zu verständigen.

**Ein Hochschulabsolvent kurz vor dem Berufseinstieg steht vor so vielen Aufgaben wie der Koch eines Fünf-Gänge-Menüs: Die letzten Prüfungen stehen an, die ersten Bewerbungen wollen geschrieben werden. Dazu kommen weitere sinnvolle Praktika,**

**Weiterbildungen und vieles mehr. Ist es da tatsächlich wichtig, auch noch am ethischen Kompass zu arbeiten?**

Ich denke schon. Wir haben ja heute eine andere Situation als noch vor einigen Jahren. In vielen Branchen herrscht Fachkräftemangel. Hochqualifizierte Absolventen haben heute viel bessere Einstiegsmöglichkeiten, viele können sich heute ihren Arbeitgeber tatsächlich aussuchen. Es gibt Studien, die belegen, dass sich Einsteiger bei der Wahl des Unternehmens nicht nur nach dem Gehalt und den Aufstiegschancen richten. Sie fragen sich auch: Wie ist der potenzielle Arbeitgeber aufgestellt? Setzt er sich mit seiner unternehmerischen Verantwortung auseinander? Gibt es ethische Leitlinien oder ein Nachhaltigkeitsmanagement? Viele Einsteiger legen heute Wert darauf, dass in dem Unternehmen, in dem sie ihre Karriere beginnen, nicht nur mit Ellenbogen und harten Bandagen gekämpft wird.

**Ethische Leitlinien auf Unternehmens-Homepages sind wie gut geschriebene Speisekarten: Es liest sich alles sehr schön. Aber wie kann ich erfahren, ob die ethischen Ansprüche auch wirklich gelebt werden?**

Es gibt in erfolgreichen Bewerbungsphasen immer einen Moment, in dem klar wird: Die wollen mich. Und dann ist es an der Zeit, die kritische Frage zu stellen: Wie werden im Unternehmen die Dinge gelebt, die ich im Leitfaden gelesen habe?

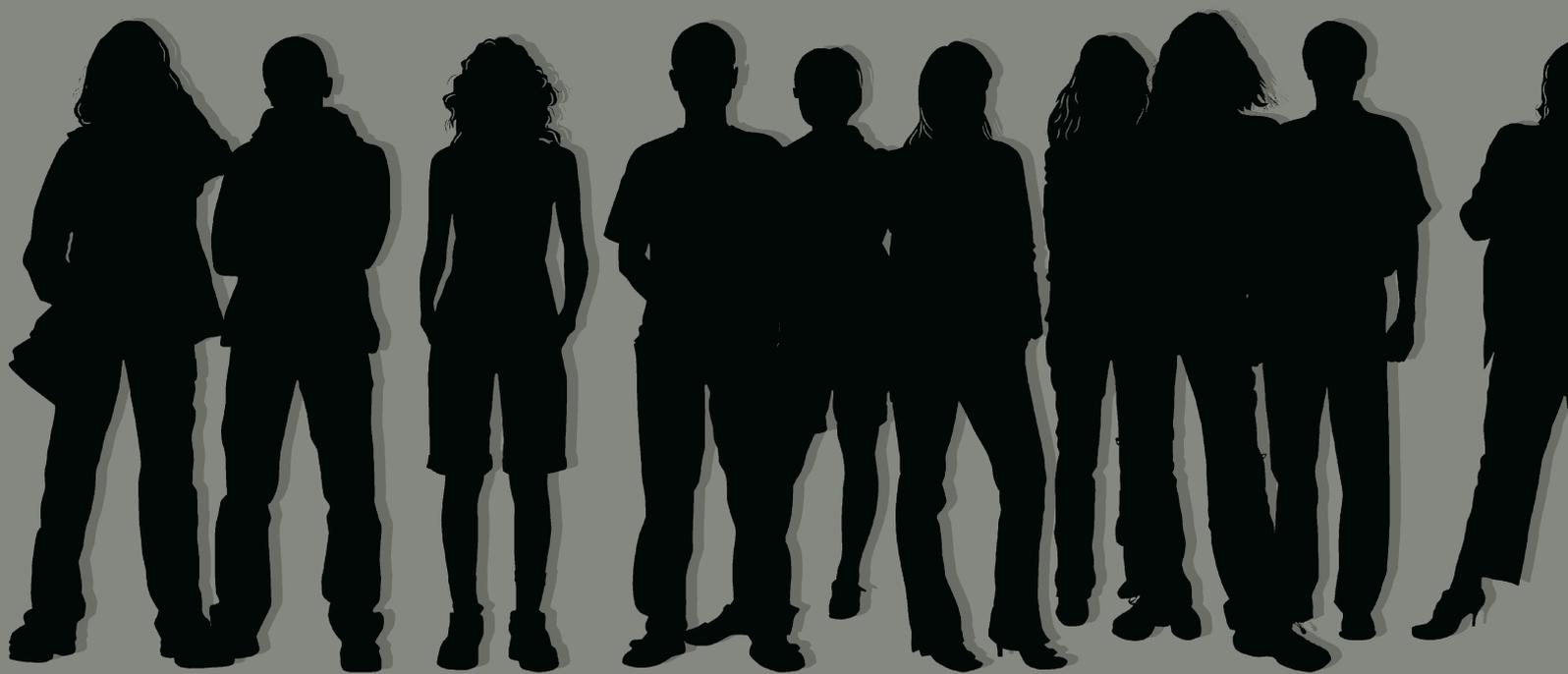
**Kann ich denn als Bewerber auch schon vor dem Einstellungsgespräch objektive Anhaltspunkte finden, was der ethische Leitfaden eines Unternehmens wert ist?**

Es gibt mittlerweile einige Ratingagenturen für ethische Werte, deren Bewertungen zumindest Indizien geben können. Zusätzlich wurde im Herbst 2010 mit ISO 26000 eine Norm zur gesellschaftlichen Verantwortung von Unternehmen und Organisationen formuliert. Schon jetzt lassen sich erste Unternehmen nach an dieser Norm orientierten Regeln oder Spezifikationen zertifizieren und senden damit ein klares Signal, dass sie es mit Ethik und gesellschaftlicher Verantwortung ernst meinen. Außerdem empfehle ich Absolventen, vor einer Bewerbung im Internet zu recherchieren und sich einen Pressespiegel über ein Unternehmen zusammenzustellen. Anhand der Themen in den Medien kann ich eine Menge über das Unternehmen lernen, wobei negative Schlagzeilen im Hinblick auf ethische Fragen kein Ausschlusskriterium sein sollten. Wichtig ist dann die Frage, wie das Unternehmen damit umgegangen ist und was es daraus gelernt hat.





# Das jüngste Gericht





**Zur Person:** Dr. Annette Kleinfeld, 48 Jahre, studierte Philosophie, Germanistik und Theaterwissenschaften in Karlsruhe und München. 1996 promovierte sie mit ihrer Arbeit „Persona Oeconomica“ über die Grundlagen einer ethisch orientierten Unternehmens- und Personalführung. Sie war in diversen Unternehmen und Branchen tätig und etablierte sich als eine der ersten deutschen Wissenschaftlerinnen und selbstständigen Beraterinnen auf den Gebieten Unternehmensethik sowie Werte- und Integritätsmanagement. Seit 2004 ist Annette Kleinfeld geschäftsführende Gesellschafterin der Dr. Kleinfeld CEC – Corporate Excellence Consultancy, die das Top-Management von Unternehmen in den Bereichen Ethik, Unternehmenskultur und gesellschaftliche Verantwortung berät und Seminare anbietet.  
Weitere Informationen: [www.kleinfeld-cec.com](http://www.kleinfeld-cec.com)

Man nehme:

- Gemeinsame ethische Spielregeln
- Kritische Fragen zum Unternehmen
- Internetrecherche und Pressespiegel
- Den ehrbaren Kaufmann als Vorbild
- Reflexion über eigene Werte

„Ethik und Moral sind harte Fakten für die Personalabteilung und beeinflussen die Chancen auf Ein- und Aufstieg.“

**Angenommen, ein Einsteiger nimmt sich vor, seine Karriere gepfeffert mit viel Ellenbogeneinsatz zu gestalten. Wann eckt er auf seinem Weg nach oben zum ersten Mal an?**

Es gibt sicherlich noch Branchen und Unternehmen, in denen er auf diese Art sehr weit kommen wird. Aber wenn ein Unternehmen einen Verhaltenskodex formuliert hat und diesen auch ernst nimmt, wird er sich mit seiner Ellenbogenstrategie schnell ausbremsen, weil in die Bewertung eines Mitarbeiters nicht nur geschäftliche Erfolge, sondern auch menschliche Qualitäten einfließen. Ethik und Moral sind dort harte Fakten für die Personalabteilung und beeinflussen ganz klar die Chancen auf Ein- und Aufstieg.

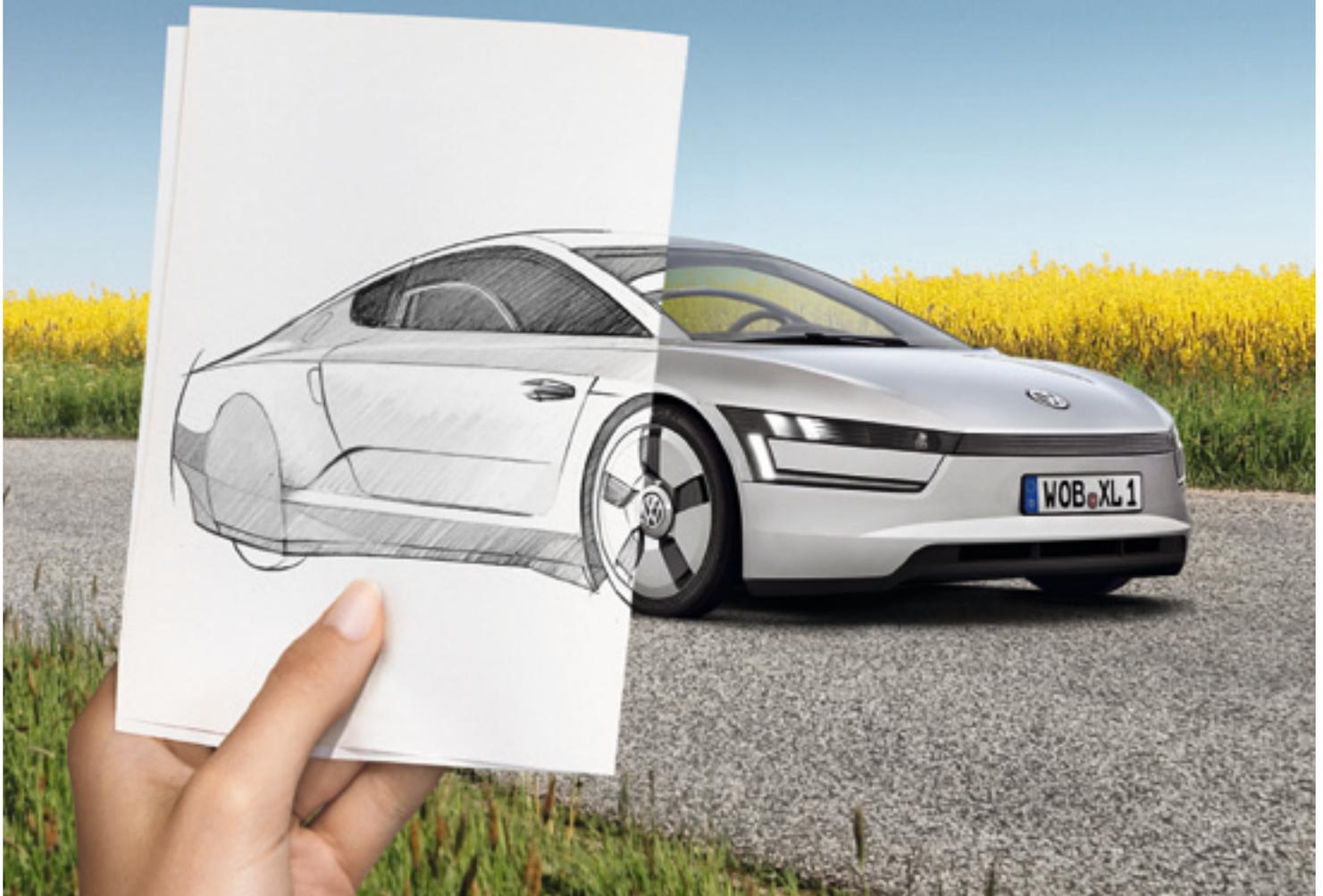
**Wie hilfreich sind diese Tugenden für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Work-Life-Balance?**

Mir fällt der Einstieg in das Berufsleben wesentlich leichter, wenn ich meine Persönlichkeit und meine persönlichen Moralvorstellungen nicht zu Hause lassen muss, sondern mit ins Unternehmen tragen kann. Dass in der Geschäftswelt ausschließlich der Profit zählt, ist eine Weisheit von gestern. Ich darf mich heute auch am Arbeitsplatz als Mensch zur Entfaltung bringen – und das tut mir gut. Die Lebensqualität steigt, wenn ich in meinem Job mit offenem Visier agieren kann, statt immer zu befürchten, dass sich hinter meinem Rücken Intrigen abspielen. Eine weitere Dimension ist die Frage, ob ich stolz sein kann, für dieses oder jenes Unternehmen zu arbeiten.

**Ihr Tipp für Absolventen, die sich bislang nur wenig Gedanken über ihren Kompass gemacht haben: Wie erlange ich ethische Orientierung?**

Um beim letzten Punkt zu bleiben: Ein guter Test ist, mich dabei zu beobachten, wenn ich dem Freund oder der Freundin beim Abendessen von meinem Arbeitstag oder meiner Bewerbung erzähle. Berichte ich gerne davon? Oder fühle ich ein Unbehagen, schäme mich sogar? Außerdem kann es helfen, die Aspekte zu analysieren, die mir in den Sinn kommen, wenn ich über meine Zukunft nachdenke. Wer in diesem Moment überprüft, welche Dinge ihm wirklich wichtig sind, lernt viel über seine ethischen und moralischen Maßstäbe.

**Starke Ideen werden Wirklichkeit.**



**Steigen Sie ein – in ein einzigartiges Unternehmen.**

Als einer der größten Automobilhersteller der Welt bietet Ihnen Volkswagen die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere. Werden Sie Teil eines einzigartigen Unternehmens und gestalten Sie mit uns die automobiler Zukunft.

**Bewerben Sie sich unter [www.volkswagen-karriere.de](http://www.volkswagen-karriere.de)**



**Das Auto.**



# In Teufels Küche

# Damit nichts anbrennt – arbeitsrechtliche Tipps für Berufseinsteiger

**Reinhart Kohlmorgen und Thomas Heß** sind Fachanwälte für Arbeitsrecht und in der Kanzlei Görhardt & Kohlmorgen in Offenburg tätig. Sie kennen die brenzligen Situationen, in denen sich Berufseinsteiger die Finger verbrennen können, ganz genau. Hier geben sie Tipps, wie man gar nicht erst in Teufels Küche kommt – oder schnell wieder herausfindet.

## **Der Arbeitsvertrag: Auf die Mixtur kommt es an**

Einen Arbeitsvertrag zu verfassen gleicht der Zubereitung eines Menüs: Wenn Rezeptur und Zutaten stimmen, sollten die Regelungen dem Arbeitnehmer nicht auf den Magen schlagen. In aller Regel bekommt der Arbeitnehmer den fertigen Vertragsentwurf allerdings nach dem Motto „Friss oder stirb“ aufgetischt. Da die Arbeitgeber meist vorgefertigte Arbeitsverträge für eine Vielzahl von Mitarbeitern bereithalten, hat der Gesetzgeber vor einigen Jahren das Recht der Allgemeinen Geschäftsbedingungen auch auf das Arbeitsrecht erstreckt. Arbeitsverträge können danach auf überraschende oder undurchsichtige Klauseln hin überprüft werden. Häufig trägt hier der Arbeitgeber das Risiko unwirksamer Bestimmungen. Der Arbeitnehmer sollte darauf achten, dass im Arbeitsvertrag zumindest die „Zutaten“ auftauchen, die nach dem Nachweisgesetz Bestandteil eines schriftlichen Arbeitsvertrages sein müssen. Dazu gehören solche Selbstverständlichkeiten wie die vereinbarte Arbeitszeit und die Höhe des Arbeitsentgelts, aber auch eine kurze und prägnante Tätigkeitsbeschreibung, die Dauer des jährlichen Erholungsurlaubs, die Kündigungsfristen und die eventuelle Anwendbarkeit von Tarifverträgen. Über eines sollte sich der Arbeitnehmer auf jeden Fall im Klaren sein: Verträge sind grundsätzlich verhandelbar. Wem also einzelne Vertragsbestandteile nicht schmecken, sollte den Vertrag zurückgehen lassen und um Änderungen bitten.

## **Urlaub ohne Genehmigung des Chefs: Unverdauliche Kost?**

Hat man seinen Wunscharbeitsvertrag in der Tasche, so gilt doch auch im schönsten Arbeitsverhältnis der Urlaub als die wohl angenehmste Form des Geldverdienens. Umso ärgerlicher, wenn dem Chef kurz vor Urlaubsantritt einfällt, dass er aufgrund von Auftragsspitzen oder anderer Unwägbarkeiten den Mitarbeiter nun doch dringend bräuchte. Im Vorteil ist da

derjenige, der sich bereits frühzeitig den Urlaub hat schriftlich genehmigen lassen. Der Widerruf eines bereits genehmigten Urlaubs ist nämlich nur in absoluten Ausnahmefällen möglich. In Teufels Küche gerät der Arbeitnehmer dennoch, wenn er sich trotz entgegenstehender Anweisung einfach in den Urlaub verabschiedet. Die Selbstbeurlaubung gilt immer noch als Grund für eine fristlose Kündigung. Wenn also Flug und Hotel schon gebucht sind, der Arbeitgeber aber auf den Verzicht des Urlaubs besteht, hilft nur der Gang zum Arbeitsgericht. Der Urlaubsanspruch muss dann in einem einstweiligen Verfügungsverfahren durchgesetzt werden. Das Arbeitsverhältnis ist dann allerdings zerrüttet – besser ist es, sich einvernehmlich zu einigen.

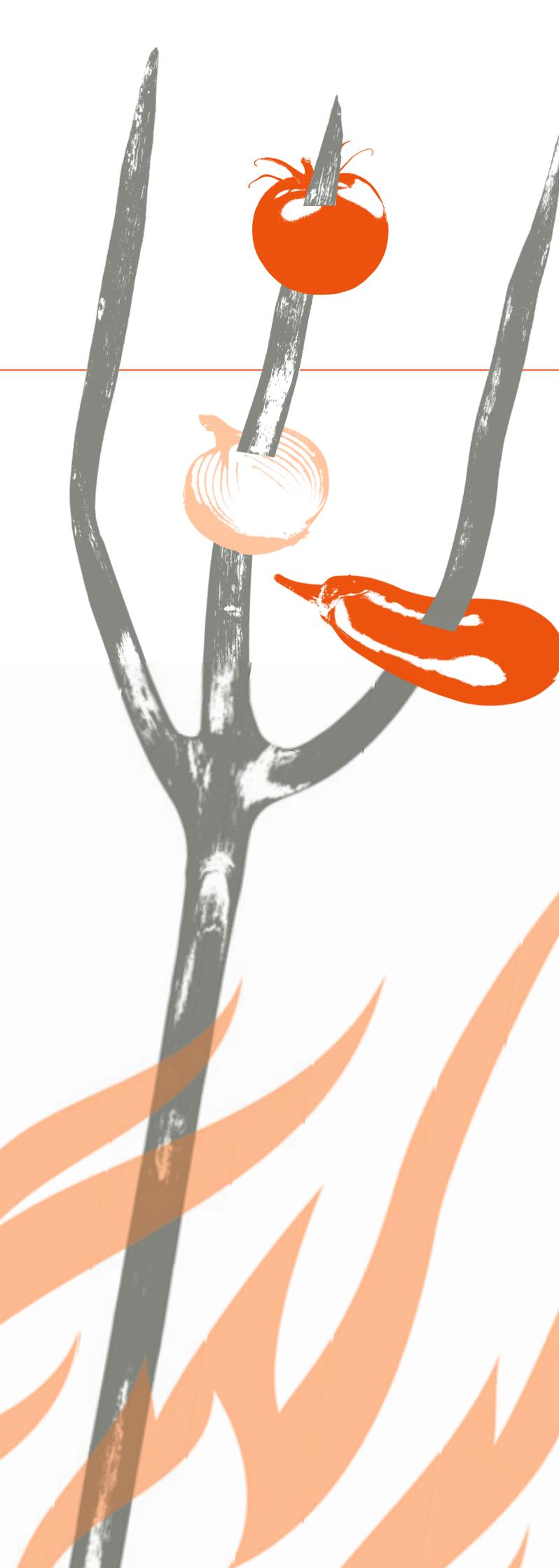
## **Die Probezeit: Wenn das Menü schon nach der Vorspeise endet**

Zu wünschen ist dem Arbeitnehmer, dass er derartige Auseinandersetzungen nicht bereits in der Probezeit ausfechten muss. Deren Dauer von zumeist sechs Monaten geht regelmäßig einher mit dem Zeitraum, in dem ein Arbeitnehmer noch keinen allgemeinen Kündigungsschutz genießt. Egal also, was dem Arbeitgeber an seinem Mitarbeiter nicht schmeckt, ist er praktisch in seiner Kündigungsentscheidung völlig frei. Ob also häufige krankheitsbedingte Fehlzeiten oder andere Umstände den Arbeitgeber an seiner richtigen Wahl zweifeln lassen, spielt letztlich keine Rolle. Abgesehen von unwirksamen Willkürkündigungen, wird der Arbeitnehmer in den ersten sechs Monaten des Arbeitsverhältnisses eine Kündigung akzeptieren müssen und sich auch arbeitsgerichtlich nicht erfolgreich zur Wehr setzen können.

## **Whistleblowing: Darf ich dem Arbeitgeber in die Suppe spucken?**

Wer das erste halbe Jahr überstanden hat, ohne sich die Finger zu verbrennen, sitzt aufgrund des allgemeinen Kündigungsschutzes bereits um einiges fester im Sattel – jedenfalls in den Unternehmen, die regelmäßig mehr als zehn Mitarbeiter beschäftigen. Aber auch dann hat der Mitarbeiter keinesfalls Narrenfreiheit. Die Treuepflicht des Arbeitnehmers ist einer der zentralen Grundsätze im Arbeitsverhältnis. Doch was passiert, wenn der Arbeitgeber gegen das Gesetz verstößt, beispielsweise Steuern hinterzieht oder die Sozialversicherung betrügt? Mitarbeiter, die womöglich noch gebeten werden, derartiges unter dem Deckel zu halten, werden eventuell ein schlechtes Gewissen bekommen und erwägen, die Ermittlungsbehörden einzuschalten. Die-





ses Phänomen geistert seit geraumer Zeit als „whistle-blowing“ durch die arbeitsrechtliche Küche. Die deutschen Arbeitsgerichte haben hier bislang eine strenge Linie vertreten. Allzu oft wurde hinter den Enthüllungspannungen von Mitarbeitern pures Denunziantentum vermutet. Ein Mitarbeiter, der von strafrechtlich relevanten Taten seines Arbeitgebers erfahren hatte, musste zunächst eine interne Klärung versuchen, andernfalls riskierte er die Kündigung. Der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte hat dieser Rechtsprechung erst unlängst eine Absage erteilt. Die Bundesrepublik Deutschland wurde im Fall einer rechtskräftig gekündigten Altenpflegerin, die Missstände in einem Heim angeprangert hatte, zur Zahlung von Schadensersatz verurteilt. Eine gewisse Zurückhaltung bei der Kritik des eigenen Unternehmens dürfte aber weiterhin geboten sein. Dem Chef die Suppe versalzen zu wollen, kann auch in Zukunft ein „Lokalverbot“ zur Folge haben.

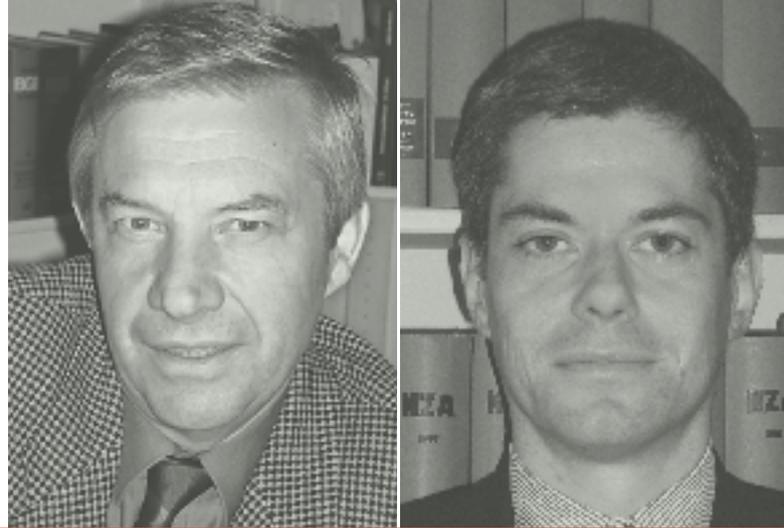
#### **Überstunden: Darfs ein bisschen mehr sein?**

Insbesondere der Gastronomiebranche wird nachgesagt, Mitarbeiter gerne einmal weit über die vereinbarte Arbeitszeit hinaus zu beschäftigen – und zwar ohne die Mehrarbeit zu vergüten. Hier wie auch in anderen Bereichen gilt zunächst: Auszubildende müssen keine Überstunden leisten, ist das Zwiebelschneiden und Gemüseputzen auch noch so lehrreich auf dem Weg zum Spitzenkoch. Anders sieht es da schon bei den „ausgewachsenen“ Mitarbeitern aus. Auch ohne eine entsprechende Klausel im Arbeitsvertrag sind Mitarbeiter in zumutbarem Umfang zur Leistung von Überstunden verpflichtet, beispielsweise bei unvorhergesehenem großem Arbeitsanfall. Mehrarbeit ist dann aber auch entsprechend zu bezahlen, von geringfügigen Überschreitungen der Arbeitszeit einmal abgesehen. Werden Überstunden angeordnet oder auch nur im betrieblichen Interesse stillschweigend geduldet, so sind sie in der Regel auch zu bezahlen. Sie zu dokumentieren und vom Chef abzeichnen zu lassen, kann für den Fall eines Arbeitsgerichtsprozesses natürlich nie schaden. Oft geht der Arbeitnehmer allein aufgrund von Beweisschwierigkeiten nämlich leer aus.

#### **Mobbing: Böse Tortenschlacht im Betrieb**

Wo Mobbing anfängt und wo es aufhört, lässt sich nicht hundertprozentig beantworten. Genauso gut könnte man jemanden fragen, ob das Essen zu fad oder zu scharf ist. Hier wie dort kommt es nämlich auf die Empfindlichkeit des

**Reinhard Kohlmorgen** (links) ist Fachanwalt für Arbeitsrecht. Er hat in Hamburg und Freiburg Rechtswissenschaften studiert und 1976 die Rechtsanwaltssozietät Görhardt & Kohlmorgen gegründet. **Thomas Heß** (rechts) ist Fachanwalt für Arbeitsrecht und für Verkehrsrecht. Er hat sein Jurastudium in Freiburg absolviert und ist 1998 in die Sozietät Görhardt & Kohlmorgen eingetreten. Schwerpunkte der Tätigkeit der beiden Arbeitsrechtler sind das Kündigungsrecht, das Betriebsverfassungsrecht und das Tarifrecht.  
[www.goerhardt-kohlmorgen.de](http://www.goerhardt-kohlmorgen.de)



Betroffenen an. Die Rechtsprechung lehnt den Begriff Mobbing als Rechtsbegriff ab, um sich dann mit einer Mixtur von Begriffen zu behelfen: Verboten sind danach Verhaltensweisen, die bezwecken oder bewirken, dass die Würde des Arbeitnehmers verletzt und ein durch Einschüchterungen, Anfeindungen, Erniedrigungen, Entwürdigungen oder Beleidigungen gekennzeichnetes Umfeld geschaffen wird. Wer – mit Hilfe von Zeugen, die sicherlich nicht einfach zu finden sind – diesen Nachweis führen kann, hat die Chance, Schmerzensgeld und Schadensersatz von seinem Arbeitgeber zu erhalten.

#### **Fristlose Kündigung bei Diebstahl: Naschen vom Teller des Arbeitgebers**

Nicht erst seit „Emmely“ und den berühmt-berüchtigten Pfandbons stellt sich die Frage, unter welchen Umständen der Arbeitgeber bei Diebstählen oder einem entsprechenden Verdacht fristlos kündigen kann. Zu einiger Berühmtheit hat es in diesem Zusammenhang der eigentlich so süß schmeckende Bienenstich gebracht, der in dem vom Bundesarbeitsgericht entschiedenen Fall der Mitarbeiterin einer Cafeteria jedoch bitter aufgestoßen sein dürfte. Das von ihr verzehrte Kuchenstückchen brachte ihr nämlich die fristlose Kündigung ein. Jahrzehntelang ging die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts dahin, auch bei geringwertigsten Diebstählen die Wirksamkeit einer fristlosen Kündigung in der Regel zu bejahen. Man mag eine gewisse Tendenz in

Urteilen aus der letzten Zeit erkennen, dass jedenfalls bei langer Betriebszugehörigkeit nicht mehr jede derartige Verfehlung automatisch zur fristlosen Kündigung führt. Dies mag aber auch daran liegen, dass mancher Arbeitgeber in der Vergangenheit mit dem Aufdecken von Bagatelverstößen einen Vorwand suchte, unliebsame Mitarbeiter loszuwerden. Dennoch gilt: Im Zweifelsfalle Finger weg vom Eigentum des Arbeitgebers, sei es auch nur ein Kugelschreiber oder die Kekse auf dem Konferenztisch der Vorstandsrunde.

#### **Internetnutzung am Arbeitsplatz: Auch der kurze Blick auf ein Kochrezept im Netz kann böse Folgen haben**

Kaum ein Arbeitsplatz, an dem nicht der Zugriff auf das Internet oder der Abruf privater E-Mails möglich ist. Die Versuchung ist hierbei in etwa genauso groß, wie beim Kuchenbacken vom Teig zu naschen. Mit dem Klopfen auf die Finger gibt sich so mancher Arbeitgeber aber nicht zufrieden. Schon häufig führten Ausflüge ins Internet während der Arbeitszeit zu Abmahnungen und Kündigungen. Grundsätzlich gilt, dass die private Internetnutzung während der Arbeitszeit letztlich eine Unterform des Arbeitszeitbetruges ist, da eigentlich jede auch noch so kurze private Tätigkeit, die als Arbeitszeit bezahlt wird, den Arbeitgeber finanziell schädigt. In vielen Unternehmen wird dies in geringem Umfang zwar geduldet. Wo allerdings nichts ausdrücklich geregelt ist, gilt der Grundsatz eines Verbots privater PC-Nutzung. Wer sich nicht daran hält, riskiert Sanktionen.

#### **Facebook und Co: Bananenschale des Arbeitsverhältnisses?**

„Vielen Dank für die Hilfe beim Umzug“ lautet der eigentlich doch sympathische Eintrag auf der Facebook-Seite des Mitarbeiters. Dumm nur, dass auch sein Vorgesetzter regelmäßig dieses soziale Netzwerk besucht. War der freundliche Helfer in der Woche vor und nach dem Umzugswochenende in seinem Unternehmen arbeitsunfähig krankgeschrieben, dürfte er zukünftig noch mehr Zeit zum Pflegen seiner sozialen Kontakte haben, da dem Arbeitgeber das Krankfeiern und Blaumachen hier quasi auf dem Silbertablett serviert wird. Vorsicht also vor allzu offenerzigen Einträgen auf Internetplattformen, die vielleicht auch der Chef liest. Gleiches gilt natürlich auch für den Bewerber um einen Arbeitsplatz. Fällt im Vorstellungsgespräch die Frage, was es denn mit dem Sangria-Eimer auf den Fotos in StudiVZ auf sich hatte, erübrigen sich vermutlich die Hinweise auf noch so gute Examensergebnisse.

*Man nehme:*

- Einen Anwalt als Prüfer für den Arbeitsvertrag
- Nur schriftlich genehmigten Urlaub
- Überstunden hin und leiste sie in zumutbarem Maße
- Finger weg von fremdem Eigentum
- Sich in Acht bei der Nutzung von Facebook & Co.



# Alles andere als Erbsenzählerei – warum der **Nachwuchskoch des Jahres 2010** zusätzlich BWL studiert

**Koch ist ein Traumberuf:** Jeder vierte Junge möchte seine Brötchen als Küchenchef verdienen. Und manch ein erfolgreicher Manager träumt davon, den Schreibtisch gegen den Herd zu tauschen – der Beruf zieht auch Menschen an, die schon ein Studium abgeschlossen haben und in ganz anderen Jobs erfolgreich sind. Michael Kübler geht den umgekehrten Weg: Er hat eine Kochausbildung gemacht, wurde 2010 zum Nachwuchskoch des Jahres gewählt. Jetzt ist er 23 Jahre alt und hat sich an der Dualen Hochschule Ravensburg für **BWL/Hotel- und Gastronomiemanagement** eingeschrieben. *Patrick Großmann* hat mit ihm über die Faszination des Kochens und der Betriebswirtschaft gesprochen.

**Herr Kübler, Sie sind der Prototyp eines Jungkochs, der mit gerade mal 23 Jahren schon ziemlich viel erreicht hat in seinem Metier. Würden Sie sich als ehrgeizigen Menschen bezeichnen?** Auf jeden Fall, gerade, was Beruf und Schule angeht. Wenn mich etwas interessiert, dann kann ich sehr zielstrebig sein.

**Wie definieren Sie denn Erfolg im Beruf? Geht es Ihnen eher um Statussymbole wie Preise und Auszeichnungen oder um kreative Selbstverwirklichung?**

Ich würde sagen: von allem ein bisschen was. Auf einer persönlichen Ebene geht es mir primär darum, kreativ sein zu können und Wissen zu erlangen. Die Außenwelt orientiert sich demgegenüber eher an gewonnenen Wettbewerben oder verliehenen Sternen. Wobei Sterne nicht alles sind – es gibt so viele gute Küchen ohne Sterne.

**Sie haben 2009 als Auszubildender im zweiten Lehrjahr die baden-württembergischen Jugendmeisterschaften gewonnen. Zeitungen schreiben über Sie. Sehen Sie sich als jungen Starkoch?** Quatsch. Vieles von dem, was ich bis jetzt gewonnen habe oder wofür ich bekannt bin, spielt sich in einem ganz klar regionalen Rahmen ab. Mein Bekanntheitsgrad ist gestiegen, das schon. Aber bis zum Starkoch ist noch jede Menge Luft.

**Der Beruf des Kochs rangiert derzeit bei männlichen Berufsanfängern an vierter Stelle der Beliebtheitskala, was sicher auch mit den Kochshows im Fernsehen zusammenhängt. Empfinden Sie das dort vermittelte Bild als authentisch?**

All diese Küchenprofis sind ja nicht als coole Medienköche gestartet, sondern haben auch mal in einer wirklichen Küche angefangen und gelernt. Die wurden zuerst durch ihre Leistungen am Herd bekannt, und danach sprang das Fernsehen auf und wirkte als Karriere-Booster. Anders gesagt: Die können gut kochen – und profitieren nun von ihrer Kommunikationsfähigkeit und Lockerheit. Ich schaue mir das ziemlich gerne an; man sieht ja sonst eher selten, wie andere kochen. Natürlich bilden die Shows lediglich einen kleinen Prozentsatz dessen ab, was in einer Profiküche passiert. Die Köche sind locker drauf, versprühen beinahe schon eine Rockstar-Attitüde und sehen zudem auch noch entsprechend aus. Wäre das in den Shows vermittelte Bild halbwegs real, dann hätten wir erheblich weniger Abbrecher. Wer nur deshalb kocht, weil er die Kochprofis cool findet, der hört genauso schnell wieder damit auf. Im Alltag ist das ein waschechter Knochenjob, da wird man durchaus auch mal richtig angeschrien.

**Woher rührt Ihre persönliche Faszination? Nicht jeder, dessen Eltern ein Hotel betreiben, möchte ja in deren Fußstapfen treten.** Meine Eltern haben das auch überhaupt nicht forciert. Ich bin das jüngste von drei Geschwistern, da hat nie eine Verpflichtung bestanden. Aber ich habe schon immer gerne gekocht und wusste: Das willst du irgendwann mal beruflich machen. Mich hat die Arbeit in der Küche von Kindesbeinen an fasziniert.

**Erinnern Sie sich an Ihr erstes Erlebnis, das mit der Materie zu tun hatte?**

Ach, da ist so vieles. Ich bin ja in einem Hotel groß geworden; wir haben dort auch gewohnt. Jeden Tag, wenn ich vom Kindergarten heimkam, lief ich zuerst in die Küche, um zu schauen, was es zu Mittag gab. Wenn Sie als Fünfjähriger zusehen dürfen, wie ein lebendiger Hummer durch die Küche krabbelt, ist das schon beeindruckend. Und später habe ich, während die Jungs in der Mittagspause waren, schon mal heimlich selber was in die Pfanne gelegt oder gebraten. Das gab durchaus auch mal Ärger. (lacht)

**Kürzlich haben Sie in Ravensburg ein begleitendes BWL-Studium begonnen. Wieso? Reicht Ihnen ein Vollzeitjob nicht aus?** Ursprünglich dachte ich: Am besten machst du gleich nach der Realschule eine Kochlehre, und spätestens mit 25 bist du



# Betriebs-Wirt statt Chef-Koch



**Zur Person:** Michael Kübler, 23 Jahre, gilt als einer der besten Nachwuchsköche Deutschlands. Seine Ausbildung zum Koch begann Kübler nach dem Abitur auf Burg Staufeneck unter Rolf Straubinger. Er hat zahlreiche Auszeichnungen und Preise gewonnen, unter anderem zweimal den Kellerpilspokal, den Hermann-Bareiss- sowie den Rudolf-Achenbach-Preis und den Titel Nachwuchskoch des Jahres 2010. Momentan studiert Michael Kübler an der Dualen Hochschule in Ravensburg Internationales Hotel- und Gastronomiemanagement; den praktischen Teil absolviert er im Hotel Europäischer Hof in Heidelberg. Weitere Informationen: [www.dhbw-ravensburg.de](http://www.dhbw-ravensburg.de)

*Man nehme:*

- Die Freiheit, kreativ und fantasievoll zu sein
- Wissensdurst
- Zielstrebigkeit und Aufgaben, die einen interessieren
- Einen Plan B, den man für alle Fälle in der Tasche hat

„Einen Beruf, bei dem Sie sich nach achtzehn Stunden nachts noch hinsetzen und sich neue Gerichte ausdenken, den müssen Sie schon sehr lieben.“

Küchenchef. (lacht) Dann kam das Abitur dazwischen, dann die Ausbildung – und jetzt habe ich mich eben dafür entschieden, auch die geschäftliche Seite zu erlernen. Das ist nämlich eine Seite der Medaille, die leider viele Gastronomen unterschätzen.

#### **Gerade in dieser Branche gibt es ja viele Insolvenzen.**

Eben. Jeder, der halbwegs kochen kann, denkt: Jetzt mache ich mein eigenes Restaurant auf – und hat vom ebenso wichtigen Rest, von Buchführung und Marketing, keinen Schimmer. Das kann nicht gutgehen. Im Grunde geht es bei der Dualen Hochschule in Ravensburg aber nicht zuletzt auch darum, im Rahmen des Praxisteils in die anderen Bereiche der Gastronomie hineinzuschnuppern: den Service, den Einkauf, die Hotellerie. Man lernt, das Gesamtprojekt Hotel oder Restaurant auch mal aus anderen Blickwinkeln zu sehen, was mir künftig im besten Falle hilft, Reibungspunkte abzubauen. Ich will mir definitiv mehrere Optionen offenhalten. Ich weiß nicht, ob ich mein ganzes Leben lang hinterm Herd stehen möchte. Schauen Sie sich mal einen 55-jährigen Küchenchef an.

#### **Den müssen Sie erstmal finden: Köche stehen dauernd unter Strom, sie werden im Durchschnitt gerade einmal 56 Jahre alt.**

Richtig, das macht einen schon nachdenklich. Dreißig bis vierzig Jahre in der Küche zehren enorm aus. Einen Beruf, bei dem Sie sich nach achtzehn Stunden nachts noch hinsetzen und sich neue Gerichte ausdenken, den müssen Sie schon sehr lieben. Und auch wenn ich gerne am Herd stehe: Mit dem BWL-Studium habe ich vielfältige Möglichkeiten, auch unternehmerisch tätig zu werden – das ist mir wichtig.

#### **Viele träumen auch nach dem Studium noch von einer Karriere als Koch – quasi als Plan B zur Karriere mit Krawatte. Was raten Sie Menschen, die sich für diesen Beruf interessieren? Was sollten sie unbedingt mitbringen, was sollte ihnen bewusst sein?**

Ich würde jedem raten, sich ein, zwei Wochen Zeit zu nehmen und in einer Küche zu hospitieren, bevor er sich tollkühn irgendwo bewirbt; am besten natürlich in dem Laden, der dann auch die Ausbildung übernimmt. Um zu sehen, ob das passt, reicht einfach kein eintägiges Schnupperpraktikum. Da muss man Alltag erleben.

# konaktiva

Dortmund

Praktika  
Diplomarbeiten  
Doktorarbeiten  
Direkteinstieg

Vorträge  
Einzelgespräche  
Podiumsdiskussionen  
Bewerbungsmappen-Checks  
... und vieles mehr

Für alle,  
die hoch hinaus wollen

**konaktiva** Dortmund

**Die Unternehmenskontaktmesse**

Alles für Studenten, Absolventen & Young Professionals

8. bis 10. November 2011  
Halle 3B in der Messe Westfalenhallen Dortmund

Weitere Informationen unter  
[www.konaktiva-dortmund.de](http://www.konaktiva-dortmund.de)

# In die Pfanne gehauen



# Scheitern als Chance – so meistern Einsteiger Rückschläge

**Vor einiger Zeit** las ich ein Interview mit dem britischen Küchenguru Jamie Oliver. Der Popstar der englischen Kochszene begann seine Karriere als Küchenhilfe im örtlichen Pub seiner kleinen Heimatgemeinde in der Grafschaft Essex. Heute ist er Starkoch, Besitzer mehrerer Restaurants, Träger des britischen Verdienstordens, Emmy-Preisträger und engagiert sich in zahlreichen Sozialprojekten. Gefragt nach der Triebfeder für seinen Erfolg sagte der „Naked Chef“ in dem Gespräch: „Es ist die Leidenschaft für das, was ich tue. In meinem erregendsten Traum laufe ich splitter-nackt durch ein Feld mit Basilikum.“

Von *Gerhard Scheucher*

Sie fragen, was dieses Küchenlatein mit dem Karrierestart junger Berufseinsteiger zu tun hat? Auf die Gefahr hin, einen alten Stehsatz zu bemühen: Das, was du gerne und mit Begeisterung machst, das machst du gut. Davon bin ich immer noch überzeugt. Keine Frage, in der realen Arbeitswelt ist das Ganze oft mehr als die Summe seiner Teile. Da sind auch eine Top-Ausbildung inklusive Praktikum, Auslandsstudienaufenthalt und absolute Hingabe an den Job kein Garant für ein Verbleiben im Unternehmen, geschweige denn für eine dauerhafte Karriere.

## **Ernüchterung und Praxisschock**

Deshalb kommt noch eine ganz spezielle Zutat hinzu, die das Süppchen erfolgreicher Menschen stetig am Köcheln hält: Sie lassen sich durch Misserfolge nicht abschrecken. Was banal klingen mag, ist auch für den Erfolg von Jobnewcomern essenziell. Werden wir doch sozialisiert mit dem Anspruch: Erfolg ist alles. Scheitern hingegen ist immer noch ein Stigma, ein Tabu, eine verwirrende, schlecht einzuordnende Erfahrung in der eigenen Biografie. Wer sich durch Assessment Center und Audits Eingang ins gelobte Land der akademischen Erwerbstätigkeit verschafft hat, auf den warten meist befristete Verträge, hoher Leistungsdruck und massiver Konkurrenzkampf. Möglicherweise hängt man ihm/ihr noch die Aussicht auf einen Ritterschlag zum High Potential als Karotte vor die Nase. Work-Life-Balance: Fehlanzeige. Trotz Commitment bis zur Selbstaufgabe kommen viele Berufseinsteiger bald zur

ernüchternden Erkenntnis, dass ihre idealistischen Pläne nicht allerorts auf Widerhall stoßen. Praxisschock ist wohl der treffendste Ausdruck für diesen Zustand.

## **Der Glaube an die Aufwärtsspirale**

Wie also damit umgehen, wenn der Start ins Berufsleben so ganz anders verläuft als erwartet? „Wenn du verlierst, verliere nicht den Lerneffekt“, lautet eine von 19 Lebensregeln des Dalai Lama. Will heißen: Gib nicht auf, sondern mache es beim nächsten Mal besser. Und irgendwann dreht sich die Aufwärtsspirale aus der Baisse wieder nach oben. Wer mit-einkalkuliert, dass auch einmal etwas in die Hose gehen kann, geht die Sache gleich viel entspannter an. Denn sich einzugestehen versagt zu haben, ist die eine Seite, noch entscheidender ist aber, wie man mit Niederlagen und Rückschlägen umgeht. Daraus Strategien zu entwickeln, die einem persönlich weiterhelfen, ist die wirkliche Herausforderung an jeden von uns.

Die Kontinuität, die noch vor einer Generation im Berufsleben herrschte, gibt es nicht mehr. Unsere Curricula Vitae sind oft eine Aneinanderreihung von Projektabschnitten und nicht selten von Brüchen durchzogen. Die traditionellen Erwerbsbiografien unserer Eltern existieren kaum noch. Was bleibt, ist eine Art Phantomschmerz aus jener Zeit, als man mit der richtigen Studienwahl ausgesorgt hatte. Weil man dann einen Posten bekam. Und eine goldene Uhr zum 25-jährigen Dienstjubiläum. Berufsbilder in der Arbeitswelt 2.0 haben eine Halbwertszeit von wenigen Jahren. Dort, wo früher eine geradlinige Laufbahn vor uns lag, zweigen heute viele Weggabelungen ab: Praktikum statt Dienstvertrag, lebenslanges Lernen statt solider Ausbildung, Jobnomadentum statt Langzeitanstellung. „Was will ich eigentlich?“ Diese Gretchenfrage ist daher hinsichtlich der eigenen Karriereplanung besonders angebracht. Entsprechen Wahl von Studium und späterem Beruf tatsächlich den eigenen Vorstellungen und Talenten? Oder wurde vor allem auf Status und Verdienstmöglichkeiten geschielt?

## **Sekundenentscheidungen sind nicht die besten**

Beim japanischen Automobilhersteller Toyota hat man die Bedeutung einer funktionierenden Fehlerkultur längst verinnerlicht. Seit den 70er-Jahren setzt der Konzern auf die Optimierungsmethode Kaizen, ein Modell zur kontinuierlichen Prozessverbesserung in allen Unternehmensbereichen.





„Die Balance zwischen Beschleunigung und Verlangsamung zu finden, ist heute zur neuen Kernkompetenz geworden.“

Herzstück des Denkansatzes: Man nutzt das Wissen über Fehler und Irrtümer als Basis für eine schrittweise Verbesserung von Abläufen. Mitreden darf vom Personaldirektor bis zum Fließbandmonteur jeder, dem eine noch so kleine Schwachstelle im System aufgefallen ist. Eine solche Politik der kleinen Schritte verlangt nach gründlichem Nachdenken und sorgfältigem Reflektieren. Das gilt für einen multinationalen Konzern ebenso wie für den Angestellten oder kleinen Selbstständigen. Vermutlich scheitern viele Menschen heute daran, dass sie der enormen Geschwindigkeit nicht mehr gewachsen sind. Wir müssen erst wieder lernen, dass Sekundenentscheidungen nicht immer die besten sind. Die Balance zwischen Beschleunigung und Verlangsamung zu finden, ist zur neuen Kernkompetenz geworden.

Was wir heute brauchen, sind Erfolgsgeschichten, die deutlich machen, wie es in dieser veränderten Arbeitswelt funktionieren kann. Identifikationsfiguren, die zeigen, dass nach einem Tief ein Hoch kommen kann, dass ein misslungenes Projekt oder eine Phase der Arbeitslosigkeit nicht unweigerlich das Ende bedeuten. Eine solche „Kultur des Scheiterns“ würde zweifellos vielen Berufseinsteigern die ersten Schritte im Arbeitsleben erleichtern.

**Zur Person:** Gerhard Scheucher, 45 Jahre, ist seit Mitte der 90er-Jahre Berater für Organisations- und Kommunikationsstrategien. Zu seinen Klienten zählen Unternehmen im In- und Ausland. In Sachbüchern und Fachbeiträgen, als Vortragender und als Blogger ([www.gerhardscheucher.com](http://www.gerhardscheucher.com)) nähert sich Scheucher aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen und beleuchtet die Lebenswelt des Menschen im 21. Jahrhundert aus mitunter kontroversen Blickwinkeln.



Gerhard Scheucher und Christine Steindorfer:  
**Die Aufwärtsspirale. Wie man mit Erfolg Niederlagen meistert.**  
Leykam 2011. ISBN: 978-3701177493. 24,20 Euro

Der Business-Ratgeber zeigt die feinen Zusammenhänge zwischen Erfolg und Scheitern und gibt Auskunft über das persönliche Scheiterrisiko. Das Buch erläutert die drei Phasen des Scheiterns und Wege zurück in die Aufwärtsspirale. Gespräche mit Experten unterschiedlicher Beratungsdisziplinen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum liegen den Praxistipps zugrunde.

*Man nehme:*

- Leidenschaftliches Interesse als Voraussetzung für die Berufswahl
- Zeit für Entscheidungen
- Die Kraft, nach Niederlagen und Rückschlägen wieder aufzustehen
- Mut und Offenheit für die Arbeitswelt 2.0

**Bin ich nur  
zu feige,  
das zu tun,  
was ich  
wirklich will?**

**NEU!**

Das junge Magazin  
in der Süddeutschen  
Zeitung.

**jetzt**  
Süddeutsche Zeitung

UNI & JOB

**jetzt Uni&Job: Das junge Karriere-Magazin der  
Süddeutschen Zeitung.**

jetzt liefert Antworten zum Thema Job und  
Karriere. jetzt Uni&Job erscheint neu am  
21. November und immer aktuell auf [jetzt.de](http://jetzt.de)

**Seien Sie anspruchsvoll.**

**Süddeutsche Zeitung**



# Erste Lorbeeren

## Nach der Vorspeise zum Hauptgang – So überstehen Sie die Probezeit

**Man nehme** als Basis eine große Menge Elan, vermenge diese mit Wackelpudding und streue eine Handvoll Selbstzweifel dazu. Nach einer Nacht, in der man die Masse im eigenen Angstschweiß unsanft ruhen lässt, ist es soweit: Der Hochschulabsolvent ist bereit für den ersten Arbeitstag! *Martin Lücker* von Kienbaum Communications erklärt, wie der neue Job auch langfristig zum optimalen Genuss wird.

Haben Sie dem Wackelpudding in den Knien erfolgreich getrotzt und sind rechtzeitig am Arbeitsplatz erschienen, ist die erste Hürde schon genommen: Pünktlichkeit ist nach wie vor die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben. Bis die ersten Aufgaben auf Ihrem Tisch landen und sich das Chaos des ersten Arbeitstages gelichtet hat, können Sie die Möglichkeit nutzen, Ihre Kollegen kennenzulernen und sich in den Büroräumen zu orientieren. Fragen zu Gepflogenheiten des Unternehmens sind dabei erlaubt – schließlich kann keiner von Ihnen erwarten, dass Sie sich in der neuen Arbeitswelt von Beginn an zurechtfinden. Dabei ist natürlich Sensibilität gefragt, also achten Sie darauf, die Kollegen nicht mit Fragen zu löchern und von der Arbeit abzuhalten. Häufig können Sie sich daran orientieren, wie die anderen sich verhalten: Welche Umgangsformen werden im Unternehmen gepflegt, wie ist die Kleiderordnung? Gerade als Einsteiger sollten Sie sich unbedingt an diese Standards halten.

Auch einfacher Smalltalk über Freizeitaktivitäten kann helfen, die Stimmung etwas aufzulockern und die Integration in das neue Team zu erleichtern. Bitte beachten: Eine freundliche und zurückhaltende Art kommt oftmals besser an als schillernde Erzählungen von der rauschenden

Geburtstagsparty am Wochenende. Wer weiß schon, ob der freundlich mitlachende Spargeltarzan aus dem Nachbarbüro sich nicht doch im Nachgang in eine treulose Tomate verwandelt, die Sie vor anderen Kollegen anschwärzt?

Sind Sie an Ihrem Schreibtisch angekommen, können Sie sich endlich hochmotiviert in die Arbeit stürzen, die volle Aufmerksamkeit fordert und genau den frischen Wind bringt, für den Sie das Unternehmen schließlich geholt hat – oder eben nicht. Oftmals sind es vor allem lästige Routineaufgaben, die der grinsende Mitarbeiter von nebenan her einbringt. Nutzen Sie diese Arbeiten, um die Prozesse innerhalb des Unternehmens nachzuvollziehen und Ordnung in Ihren Kopfsalat zu bringen. Auch Aufgaben, deren Inhalte sich nicht direkt erschließen, sollten Sie in den ersten Tagen geduldig erledigen. Denn die belehrenden Worte eines Firmenneulings verfehlen oftmals ihre Wirkung und sind sogar eher kontraproduktiv.

Sind die ersten Tage jedoch verdaut, lohnt es sich, ein Zwischenfazit zu ziehen: Haben Sie zunächst die klassische Hausmannskost gelernt, um nun die Mehrgänge-Menüs zuzubereiten, oder wurden Sie lediglich zum Tellerwäscher umfunktioniert? Was ist Ihre eigentliche Aufgabe und wie ist die Stellung gegenüber den anderen Mitarbeitern? Was sind Sie also letztendlich: mehr Koch oder doch eher Kellner?

Die Antwort auf diese Frage hängt jedoch nicht nur von Ihrem Arbeitgeber ab: Sind Sie ehrgeizig und wollen Sie schnell in der Hierarchie aufsteigen, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand des Büroalltags hinaus. Ihre Vorgesetzten bringen eine Menge Lebenserfahrung mit – vielleicht können Sie dagegen mit besonderem Wissen über aktuelle gesellschaftliche Trends punkten. Ist beispielsweise die internetaffine Jugend Zielgruppe eines neuen Projekts,



## „Bringen Sie Ordnung in Ihren Kopfsalat!“

liegt es dann an Ihnen, mit Kreativität und Engagement für das nötige Salz in der Suppe zu sorgen. Schaffen Sie es so, wichtige Themenfelder zu besetzen und sich in Projekte einzubringen, wird sich auch Ihr Ansehen innerhalb der Firma verbessern, und Sie können das Image des jungen Gemüses schnell loswerden. Der freundliche Umgang mit Kollegen, verbunden mit einer Prise Hilfsbereitschaft, sind weitere Zutaten für eine erfolgreiche Karriere. Schon ein kleiner Gefallen für einen überarbeiteten Büronachbarn kann sich später positiv auf Ihre Arbeit im nächsten Projekt auswirken. Jedoch ist auch hier Vorsicht geboten: Sind es stets dieselben Kollegen, die kurz vor Arbeitsende um eine kleine Gefälligkeit bitten, sodass Sie regelmäßig als Letzter das Büro verlassen, ist es erlaubt und angezeigt, auch einmal „Nein“ zu sagen.

Naht schließlich der letzte Tag der Probezeit und damit die Entscheidung über Ihre Zukunft im Unternehmen, ist es Zeit für ein abschließendes Resümee: Wie haben Sie sich in der Firma eingelebt? Können Sie sich den herrschenden Gepflogenheiten anpassen, ohne sich zu sehr zu verbiegen? Entspricht die Unternehmenskultur Ihrem Geschmack, oder leiden Sie morgens regelmäßig unter beruflicher Appetitlosigkeit?

Wenn Sie sich beim neuen Arbeitgeber wohlfühlen, bringen Sie sich weiterhin voll ein und halten Sie guten Kontakt zu Vorgesetzten und Kollegen. Beginnen Sie allerdings jeden neuen Arbeitstag mit Magenschmerzen, lohnt es sich, die Entscheidung für das neue Unternehmen grundlegend zu überdenken. Denn selbst wenn die Arbeitsplatzwahl von langer Hand geplant war und alle Regeln für den erfolgreichen Berufseinstieg befolgt wurden, zeigt sich erst im Alltag, ob der Arbeitgeber und Sie zusammenpassen. Was dem einen gefällt, kann dem anderen völlig zuwider sein. Geschmack ist eben relativ!

**Zum Unternehmen:** Die Kommunikationsagentur **Kienbaum Communications** ist ein Unternehmen der Kienbaum-Gruppe. Sie berät Arbeitgeber, wie sie sich als Marke präsentieren können, entwickelt Personalmarketing- und Rekrutierungsstrategien und setzt diese um. Außerdem unterstützt Kienbaum Communications die Kunden in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Change Communication sowie Mediaberatung und -einkauf. [www.kienbaum-communications.de](http://www.kienbaum-communications.de)

*Man nehme:*

- Fragen stellen - und gut zuhören
- Kollegen nicht von der Arbeit abhalten
- Unternehmenskultur kennenlernen und beachten
- Fingerspitzengefühl zeigen
- Freundlicher Umgang mit Kollegen



# Nervennahrung

# Schlau essen – was es mit „Brainfood“ auf sich hat

**Seit Urzeiten** versuchen die Menschen, ihre Intelligenz über die Ernährung zu verbessern. Vor langer Zeit ging man sogar so weit, die Opfer von Kriegen beziehungsweise deren Gehirn zu verzehren, um sich die geistigen Fähigkeiten des Besiegten einzuverleiben. So funktioniert es natürlich nicht – aber es gibt durchaus Methoden, die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit durch eine ausgewogene Ernährung zu verbessern. Intelligentes Essen, Stichwort „Brainfood“, kann helfen, sich optimal auf Prüfungssituationen und stressige Arbeitstage vorzubereiten.

Von Diplom-Biologin *Dr. Andrea Flemmer*

## Was braucht das Gehirn generell?

Damit unser Gehirn optimal funktioniert, ist eine kontinuierliche Energiezufuhr wichtig.

- Die beste Basis dafür sind komplexe Kohlenhydrate. Diese finden Sie in Vollkorn-Getreideprodukten, vor allem Hafer, aber auch in Hartweizenteigwaren, Vollkornreis, -nudeln, -brot, Kartoffeln, Obst und vielen Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen.
- Die Bausteine des Eiweiß, die sogenannten Aminosäuren, sind auch Botenstoffe beziehungsweise Vorstufen der sogenannten Neurotransmitter, die für die Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen erforderlich sind.
- Gehirn und Nervensystem bestehen etwa zur Hälfte aus Fett. Ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren beeinflussen in Kombination mit Zink sogar die Größe des Gehirns und die Menge seiner Zellen. Sie sorgen für eine gute Gehirndurchblutung.
- Dass eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen für gute Gehirnleistung erforderlich ist, versteht sich von selbst. In der Regel sind wir auch gut damit versorgt.
- Außerdem benötigen wir noch Substanzen wie Lecithin und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Nicht zuletzt muss man genügend trinken, um optimal denken zu können.

Im Tagesverlauf sieht „Brainfood“ so aus:

**Morgens:** Nach dem Aufwachen sind vor allem die Kohlenhydratreserven des Gehirns erschöpft. Die erste Mahlzeit sollte die „Batterie“ wieder auffüllen. Danach funktioniert sogar das Kurzzeitgedächtnis besser als davor. Ein optimales Frühstück beginnt am besten mit einem Müsli aus Getreide (am besten Hafer), Obst und Milch oder Joghurt. Auch Vollkornbrot mit Käse, Quark oder Schinken, dazu frisches Obst ist ideal. Milchprodukte liefern gleichzeitig Kalzium, frisches Obst wertvolle Vitamine.

**Zweites Frühstück oder der Morgen-Snack:** Am Vormittag (dasselbe gilt für einen Nachmittags-Snack) kann man das Leistungshoch verstärken. Wer große Pausen zwischen den Mahlzeiten macht, wird nervös, unkonzentriert und gereizt. Deshalb löffelt man am besten einen Joghurt oder Quarkprodukte beziehungsweise Hüttenkäse und isst frisches Obst, zum Beispiel einen Apfel oder eine Banane. Ideales Brainfood sind auch Vollkorn-Sandwiches mit Eiweiß (Käse, magere Wurst). Buttermilch oder Trinkmolke mit Früchten sind ebenfalls ideal.

**Mittagessen:** Das Mittagessen sollte das Gehirn für den weiteren Tag fit machen. Wenn Sie eine Tätigkeit ausführen wollen, die äußerste Wachsamkeit und Konzentration erfordert, sollten Sie eine kleine, eiweißreiche Mahlzeit genießen. Damit verhindern Sie Leistungsabfall, Konzentrationschwäche und bleierne Müdigkeit. Ideal ist ein kleines Fischgericht mit Gemüsebeilage. Optimal sind auch mageres Fleisch, Geflügel, Gemüsegerichte, Rohkostsalate, als Beilage Lieferanten für komplexe Kohlenhydrate. Obst oder Milchprodukte sind als Nachspeise am besten.

**Abendessen:** Wenn man abends nicht mehr geistig arbeiten will, ist es besser, den Kohlenhydraten den Vorzug zu geben. Damit stellt man den biochemischen Stoffwechselbetrieb auf Entspannung um. Nudel- und Reisgerichte sind gut geeignet dafür. Will man jedoch noch arbeiten, so ist es besser, noch einmal eine kleine, eiweißreiche Nahrung zu wählen. Dann wird man eher munter und aktiv. Achtet man ein wenig auf gesunde, abwechslungsreiche Vollwerternährung und plant öfters bewegte Pausen an der frischen Luft ein, tut man das Beste für sein Gehirn.





Dr. Andrea Flemmer: Nervennahrung.  
Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes  
Gedächtnis. Schlütersche Verlagsgesellschaft 2009.  
ISBN 978-3899935653. 12,90 Euro



Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungs-  
wissenschaftlerin. Sie hat zahlreiche Bücher zum Thema  
Ernährung und Gesundheit geschrieben.

## Die besten Lebensmittel für die Nerven

Bananen

sind die Basis für überlegtes Entscheiden und Denken.

Brokkoli

ist ein ideales Gemüse aufgrund seines Vitamin- und Mineralstoffreichtums sowie der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe.

Eier, Soja- und Milchprodukte

sorgen für eine gute Lecithinzufuhr.

Kaltwasserfische,

Lein-, Walnuss- oder Rapsöl

liefern eine optimale Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr.

Walnüsse und andere Nüsse

enthalten wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, B-Vitamine, Lecithin sowie wichtige Mineralstoffe (Magnesium, Kalium und Zink) und Spurenelemente. Tragen dazu bei, dass man bis ins hohe Alter geistig jung bleibt, erhöhen die Konzentrations- und Lernfähigkeit, stärken Gedächtnis und Nervenfunktionen. Nicht umsonst sind sie Hauptbestandteil des „Studentenfutters“.

Frischer Salat

liefert Chlorophyll, damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns gut funktioniert. Enthält der Salat noch frisch geschnittenen Paprika, regt er das Denken an.

Weizenkeime

sind reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren, an Vitamin E, Magnesium, Kalium und B-Vitaminen. Das steigert die Konzentration.

Bierhefe und andere Hefeformen

bieten eine hohe Konzentration an wertvollen Nährstoffen wie B-Vitaminen und Lecithin.

Hafer bzw. Haferflocken

enthalten einige Nervenbotenstoffe bzw. ihre Ausgangssubstanzen, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine und Zink. Können möglicherweise sogar die geistig-nervliche Leistungsfähigkeit und Konzentration günstig beeinflussen. Gut bei Stresssituationen.

1,5 Liter Getränke täglich

sind wichtig für ein aktives, gesundes Gehirn. Wer zu wenig zuführt, kann nicht mehr klar denken, kann depressiv oder aggressiv werden. Gerade bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl nach. Hat man Durst, zeigt der Körper damit, dass ihm bereits Flüssigkeit fehlt. Besonders geeignet sind kalorienarme oder -freie Getränke wie grüner Tee oder Früchtetee, Mineralwasser oder Schorlen.

Man nehme:

- Komplexe Kohlenhydrate
- Aminosäuren
- Ungesättigte Fettsäuren
- Vitamine und Mineralstoffe
- Lecithin
- Sekundäre Pflanzenstoffe
- Viel Flüssigkeit

WELCHER ARBEITGEBER

PASST ZU DIR?



Unsere Videos zeigen, was hinter einem Unternehmen, Stellenangebot oder Beruf steckt.

JobTV24.de – das größte Videoportal für Job, Karriere, Arbeitgeber und Stellenangebote

 **JobTV24**

Welcher Arbeitgeber passt zu Dir?

# Warum fettarmes Essen nicht schlanker macht

**Von Anfang an dick im Geschäft sein** – wer möchte das nicht. Die erste Anstellung nach dem Studium bedeutet jedoch häufig zunächst einmal Stress, lange Arbeitstage, unregelmäßiges Essen, wenig Tageslicht sowie kaum Zeit für Sport und mentalen Ausgleich, geschweige denn fürs Gemüseschnippeln und Hühnchenbrustbraten. Alles das und die biologische Tatsache, dass Essen für die meisten Menschen ein wunderbarer Stresslöser ist, kann dazu führen, dass sich in den ersten Jahren im Job neben Berufserfahrung und Überstunden auch „Hüftgold“ ansammelt. Wie lässt sich das vermeiden? Wie wird man Rettungsringe wieder los? Und: Wie bleibt man dabei fit und leistungsfähig?  
Von Diplom-Ökotrophologin *Ulrike Gonder*

Hungerkuren, Fasten oder die Mahlzeiten tagsüber einfach ausfallen zu lassen, sind keine guten Ideen. Es gibt nur wenige Menschen, die sich gut konzentrieren und ungestört arbeiten können, wenn sie tagsüber nicht essen. Zudem besteht beim Auslassen von Mahlzeiten die Gefahr, dass die Abende in Heißhungerorgien enden: Wer mit Kohldampf nach Hause kommt, wird sich erfahrungsgemäß kaum die Mühe machen, ein leckeres Fischgericht zu kochen oder Salat zu putzen. Eher werden der Kühlschrank und die Süßigkeitenschublade geplündert, oder man ruft gleich beim Pizzaservice an und überbrückt die Wartezeit mit Chips und einem Glas Wein. Gelegentlich ist auch das in Ordnung, doch auf Dauer sieht eine gesunde Ernährung natürlich anders aus.

Es hilft übrigens nichts, wenn die Chips light sind und der Joghurt fettarm – im Gegenteil! Gerade das Fettsparen hat die Menschheit weder schlanker noch gesünder gemacht. Renommierte Ernährungsforscher wie Walter Willett von der Harvard Medical School sagen heute, der starke Fokus auf das Fett(sparen) habe die Übergewichtsepidemie möglicherweise sogar gefördert und die Wissenschaft davon abgehalten, bessere Alternativen zum In-Form-Bleiben zu erforschen. In der Tat stieg die Zahl der Viel-zu-Dicken und der Diabetiker erst seit den frühen 80er-Jahren sprunghaft an, seit uns kollektiv fettarmes Essen empfohlen wird.

Sicher: Fett hat von allen Nahrungsinhaltsstoffen die meisten Kalorien. Doch deswegen macht Fett nicht automatisch fett – und Fettsparen, so paradox es klingen mag, macht nicht automatisch schlank. Denn wer fettarm isst, muss von etwas anderem satt werden, und das sind meist Kohlenhydrate, also Zucker und Stärke. Die sättigen zwar auch, aber nur kurzfristig. Das Traubenzuckerplättchen für den schnellen Energiekick ist ein typisches Beispiel: Der Zucker gelangt schnell ins Blut, man fühlt sich gleich wieder fit, aber nach kurzer Zeit fällt man ins nächste Hungerloch. Meist folgt dann das nächste süße „Leckerli“, und so sammeln sich mit der Zeit die Pfunde an, auch wenn alles ganz fettarm war.

Auch zum Abnehmen taugt fettarme Kost nur bedingt. Mit etwas mehr Fett und Eiweiß und dafür weniger Kohlenhydraten gelingt es leichter, das haben viele Studien klar gezeigt. Zudem schmeckt es auch besser, denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Eier, denn Eiweiß sättigt besonders gut und anhaltend. Das ist wichtig, denn nur wer satt ist, bringt gleichmäßig volle Leistung. Auch wichtig: Gemüse und Salate sollten etwa die Hälfte des Tellers füllen. Sie bringen neben Vitaminen und Mineralien vor allem viel Wasser und Volumen, sodass man mit weniger Kalorien satt wird.

Eigentlich ist alles ganz einfach: Man reduziert die relativ nährstoffarmen Kalorienbomben. Dazu gehören Softdrinks und andere süße Flüssigkeiten, aber auch Brot, Nudeln, Gebäck, Süßigkeiten, Reis und Kuchen. Nährstoffreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Öl, Butter, Milch und Milchprodukte in der Vollfettstufe, Nüsse, Avocados und Eier darf man dafür reichlich essen. Die machen nicht nur satt, sie versorgen den Körper mit allem, was er braucht: Vitamine, Wasser, Mineralien, Eiweiß und hochwertige Fette. Fette sind lebensnotwendig! Wir brauchen sie fürs Denken und Erinnern, zum Lernen und für die interne Kommunikation des Körpers. Kohlenhydrate braucht der Körper dagegen nicht zwingend, er kann sie zur Not selber machen.

Aber wie macht man das, vor allem, wenn man weder Zeit hat noch Lust verspürt, stundenlang in der Küche zu stehen? Wie immer, wenn man etwas optimieren möchte, ist am Anfang etwas Planung nötig. Das heißt in diesem Fall: Vorräte anlegen, frische Lebensmittel am Wochenende für die





Dick im Geschäft





Ulrike Gonder, Dr. Nicolai Worm: Mehr Fett! Systemed Verlag 2010. ISBN 978-3927372542. 19,95 Euro

Zahlreiche Infos und Artikel finden Sie auf der Website der Autorin: [www.ernaehrunggesund.de](http://www.ernaehrunggesund.de). Dort können auch ihre Bücher bestellt werden.

„Gegen ein gelegentliches Glas Cola, Limo, Wein, Bier oder einen Energydrink ist nichts zu sagen. Doch wer seinen Energiebedarf damit deckt, darf sich nicht wundern, wenn er zunimmt.“



kommende Woche einkaufen und unterwegs nach kohlenhydratarmen Alternativen Ausschau halten. Es heißt aber auch: So oft wie möglich raus ans Tageslicht gehen und ausreichend schlafen. Tatsächlich helfen Tageslicht und ausreichend Schlaf dem Körper dabei, in Form und gesund zu bleiben. Zudem bauen Bewegung, Licht und Schlaf Stress ab. Das ist enorm wichtig, denn Stress macht manche Menschen dick, und das „Stressfett“, also jene Polster, die sich bevorzugt im Bauchbereich ansammeln, ist besonders ungesund.

Stichwort Vorräte: Man sollte Butter, gute Öle, das heißt mindestens ein kalt gepresstes Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, tiefgefrorenes Obst und Gemüse, Tiefkühlfisch und -fleisch, Tomatenpüree, Gewürze und getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter im Haus haben. Auch Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark, Crème fraîche, Buttermilch und Dickmilch. Sie halten sich im Kühlschrank mindestens eine Woche. Nektarinen, Tomaten, Bananen, Äpfel, Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und viele andere Gemüse- und Obstsorten lassen sich ebenfalls einige Tage bevorraten, sodass ein Einkauf die Woche meist ausreicht.

Wer hungrig nach Hause kommt, kann mit einem Trinkjoghurt oder einem Glas Buttermilch den schlimmsten Schmachtschmerz bremsen und sich dann ein Essen zubereiten, das den Namen auch verdient. Wer wirklich gar nicht kochen kann oder will, sollte nach Fertiggerichten Ausschau halten, die kein Glutamat und keine teilweise gehärteten Fette enthalten – beides ist ungesund. Auch Fertiggerichte sollten aus Grundnahrungsmitteln bestehen und echte Gewürze sowie reichlich Gemüse enthalten. Es gibt sie, auch im normalen Supermarkt.

Wer in der Kantine isst, hat es meist leicht: Einfach nach Geschmack Suppen, Gemüse, Salate, Fisch, Fleisch aussuchen und Kartoffeln, Nudeln und Reis links liegenlassen oder auf ein Minimum reduzieren. Nicht immer Nachtisch nehmen und wenn, dann eher ein Dessert mit Quark und Früchten als zuckrigen Wackelpudding. Man kann das Dessert auch mitnehmen und zur Kaffeepause genießen, so spart man sich den Kuchen.

Wer viel unterwegs ist, findet an Flughäfen und Bahnhöfen heute ebenfalls kohlenhydratarmer Speisen: Salate, Suppen,

**Ulrike Gonder**, 50 Jahre, ist Diplom-Ökotrophologin. Sie arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin, Referentin und Dozentin und hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Ihre Zielgruppe sind Ärzte, Ernährungsfachkräfte, Medien und Verbraucher – und wer sich sonst noch für einen genussvoll-kritischen Blick auf Ernährungsthemen interessiert. Außerdem ist sie Mitgründerin des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V. [www.ernaehrgesund.de](http://www.ernaehrgesund.de)



Man nehme:

Cleverer Vorräte:

Tiefkühlgemüse, -fisch, -fleisch, Nüsse,  
Milchprodukte

Cleverer Einkäufe:

einmal wöchentlich frische Lebensmittel

Notration in der Schreibtischschublade:  
Studentenfutter, Trockenobst, Wasser,  
Müsliriegel

Ausgleich am Wochenende:

Wenn Sie lecker kohlenhydratreduziert und  
ausgewogen kochen oder essen gehen

Mehr Sport, Licht und Schlaf statt Stress

Würste (ohne Brötchen), Wraps und Wokgerichte. Zur Not zwei Burger kaufen und je eine Brötchenhälfte liegenlassen. Dazu trinkt man idealerweise Wasser. Gegen ein gelegentliches Glas Cola, Limo, Wein, Bier oder einen Energydrink ist nichts zu sagen. Doch wer seinen Energiebedarf damit deckt, darf sich nicht wundern, wenn er zunimmt.

Auch Sushi ist gut geeignet, es enthält zwar viel Reis, sättigt jedoch hervorragend. Überhaupt ist das Wichtigste, regelmäßig zu essen (egal, ob zwei-, drei- oder viermal), um satt zu sein und nicht vom Heißhunger überrascht zu werden. Im Büro hilft eine Tüte mit Nüssen oder Studentenfutter – nicht zusätzlich gefuttert, sondern als Notlösung, wenn für die Kantine einfach keine Zeit ist.

Apropos Kantine: Wer sich über die Preise dort ärgert oder auch beim Einkaufen zaudert, weil frische Lebensmittel ihren Preis haben, sollte einmal überlegen, wie viel Geld er ohne zu zögern für Coffees-to-go oder für Klingeltöne ausgibt. Unsere Versorgung mit guter Nahrung sollte uns auch etwas wert sein – es ist eine lohnende Investition in die eigene Zukunft. So bleibt man dick im Geschäft, ohne im Geschäft dick zu werden.





# Das Salz in der Soft-Skill-Suppe



# Soft Skill Genusskompetenz – Dr. Ursula Hudson erklärt, was Feinschmeckertum mit Karriere zu tun hat

**Dr. Ursula Hudson** ist amtierende Vorsitzende von Slow Food Deutschland, einer Organisation, die sich für genussvolles und bewusstes Essen und Trinken einsetzt. Im Gespräch erläutert die Kulturwissenschaftlerin, was Genusskompetenz mit beruflichem Erfolg zu tun hat. Das Interview führte *André Boße*.

## **Frau Dr. Hudson, kann die Fähigkeit, ein Essen zu genießen, wichtig für eine erfolgreiche Karriere sein?**

Die Fähigkeit, mit den eigenen Sinnen positiv umzugehen und sie einzubringen, ist zunächst einmal eine ganz wesentliche Voraussetzung, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Es handelt sich um eine Alltagskompetenz und eine Form des sozialen Handelns, die in viele Bereiche des Lebens hineinreicht – und wohl auch in die Berufswelt.

## **Können Sie erklären, warum das Essverhalten Auswirkungen weit über den Tellerrand hinaus hat?**

Mit meiner Essensentscheidung habe ich die Möglichkeit, bis zu einem gewissen Grad den Zusammenhang zwischen mir als Subjekt, meinen sozialen Kontakten und der natürlichen Umwelt zu gestalten. Das fängt beim persönlichen Wohlbefinden an: Wer sich mit frischen und regionalen Lebensmitteln ernährt, darf davon ausgehen, dass er eine große Geschmacksvielfalt erleben kann. Wenn ich das genussvolle Essen dann zweitens in einen sozialen Kontext einbette, erlebe ich mit anderen das archaische Urelement des gemeinsamen Essens und Teilens. Diese gemeinsame Erfahrung ist eine wichtige Grundlage für Konversationen und soziales Handeln. Und wenn ich drittens noch Lebensmittel aus nachhaltig wirtschaftenden Betrieben beziehe, tue ich auch meiner Umwelt etwas Gutes.

## **Für Karriereaspekte ist die zweite Dimension von besonderer Bedeutung. Ist es belegbar, dass Kommunikation rund um ein gemeinsames Essen gewinnbringend ist?**

Schauen Sie sich die wichtigsten Ereignisse der Weltgeschichte an. Die wichtigsten Verhandlungen wurden immer von Essen begleitet oder durch ein Essen gefeiert. Im britischen Universitätssystem spielt das Essen eine dominierende Rolle. Dort ist es an den alten traditionel-

len Universitäten üblich, dass die Dozenten mit den Bewerbern auf universitäre Jobs zu Beginn des Vorstellungsverfahrens ein gemeinsames Essen einnehmen. Das ist ein erster Test, der Auswirkungen auf die Entscheidung hat.

## **Dabei geht es aber nicht so sehr ums Genießen, sondern um gelerntes Sozialverhalten, oder?**

Es spielt bei der Bewertung des Kandidaten tatsächlich eine wesentliche Rolle, ob er essen kann oder nicht. Und ich kann mir gut vorstellen, dass dieser Indikator auch in vielen anderen Arbeitsbereichen eine zentrale Rolle spielt: Junge Bewerber für höhere Managementpositionen werden zu Essen mitgenommen – und wer sein Essen nachsalzt, bevor er es überhaupt probiert hat, hat schon verloren.

## **Um beim Salz zu bleiben: Haben Benimmregeln dieser Art tatsächlich einen Sinn?**

Na ja, wer sofort salzt, lässt zumindest Zweifel an seiner Genussfähigkeit und seinem Geschmackssinn aufkommen. Es gibt schon einen Zusammenhang zwischen Essverhalten und Genusskompetenz. Viele der normativen Tischsitten aus dem 19. Jahrhundert sind ja nicht nur eine Quälerei, sondern haben zumeist auch den Sinn, den Anwesenden am Tisch ein möglichst genussvolles Essen zu garantieren.

## **Welche Rolle spielen diese Manieren heute noch?**

Noch werden Gesellschaft und Arbeitswelt vor allem von Leuten meiner Generation geprägt. Ich bin Jahrgang 1958, und bei meiner Generation spielt das Essverhalten durchaus eine Rolle. Für jüngere Menschen, die davon bislang noch überhaupt nichts mitbekommen haben, kann das schon ein Problem werden.

## **Zumal sie als Karriereinsteiger nun häufiger mit älteren Menschen in höheren Positionen zu tun haben werden.**

Man tut sich in diesen Kreisen leichter, wenn man bestimmte Umgangsformen kennt und anwenden kann. Ein Arbeitsessen ist ein eher formales Essen, bei dem es hilfreich ist, wenn man die Spielregeln kennt und sich entsprechend zu verhalten weiß – und zwar ohne dass der Genuss getrübt wird.





**Zur Person:** Ursula Hudson, 53 Jahre, studierte Kulturwissenschaften und promovierte 1993 an der Universität München. Bis 1996 arbeitete sie als Wissenschaftliche Assistentin im Fachgebiet Interkulturelle Germanistik an der Universität Bayreuth und ging danach nach England, wo sie Lehraufträge an den Universitäten von Cambridge und Oxford wahrnimmt. Hudson, die abwechselnd in Großbritannien und Deutschland lebt und arbeitet, ist Mitglied der Deutschen Akademie für Kulinaristik und seit 2011 Vorsitzende von Slow Food Deutschland. Ihr aktuelles Buch „Kochuniversität: Brot“ widmet sich der Kunst des Brotbackens und zeigt den Geschmacksreichtum des Grundnahrungsmittels.

**Slow Food** wurde 1986 vom Publizisten Carlo Petrini in Italien gegründet. Auslöser war – so der Gründungsmythos – die Eröffnung einer McDonald’s-Filiale direkt an den Spanischen Treppen in Rom, woraufhin Petrini am Fuße der Treppen ein öffentliches Spaghettiesen organisierte. Heute ist Slow Food eine internationale Vereinigung von bewussten Genießern und mündigen Konsumenten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen. Die Non-Profit-Organisation fördert nachhaltige Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht und die Bewahrung regionaler Geschmacksvielfalt. Sie versteht sich auch als Netzwerk für Produzenten, Händler und Verbraucher sowie als Lobbyistin für qualitativ hochwertiges Essen und eine verantwortungsvolle Nahrungsmittelproduktion. Slow Food Deutschland wurde 1992 gegründet und hat heute rund 11.500 Mitglieder.

Man nehme:

- Fähigkeit, mit den eigenen Sinnen positiv umzugehen
- Gute Tischmanieren
- Freude daran, mit anderen Essen zu genießen und zu teilen
- Verlangsamung und viel Zeit

„Jeder, der kocht, vollzieht in seiner Küche einen fantastischen Transformationsprozess: Er macht aus etwas Rohem etwas Gekochtes, Genießbares, Geschmackvolles.“

#### Sollten Einsteiger daher mit dem Knigge in der Hand Nachhilfen nehmen?

Besser als gelerntes Wissen ist die Fähigkeit, spielerisch damit umzugehen. Ich habe versucht, unseren Kindern diese Aspekte als eine Art Rollenspiel näherzubringen: „Du kannst diese Rolle spielen, nun finde heraus, wann und wo sie sich spielen lässt – es wird dir von Vorteil sein.“ Wenn ich weiß, wie ich mich in bestimmten Lokalitäten und Essgesellschaften verhalten sollte, besitze ich eine Alltagskompetenz, die es mir erleichtert, in diesen Situationen genießen und kommunizieren zu können.

#### Sind Sie zufrieden damit, wie diese verschiedenen Alltagskompetenzen jungen Menschen vermittelt werden?

Überhaupt nicht. All diese Dinge gehören meiner Meinung nach in die Schulbildung. Jeder, der kocht, vollzieht in seiner Küche einen fantastischen Transformationsprozess: Er macht aus etwas Rohem etwas Gekochtes, Genießbares, Geschmackvolles. Dieser Vorgang ist kreativ und beinhaltet sehr viel Wissen. Er beginnt beim Einkauf, wenn ich bestimmen muss, ob ein Gemüse oder ein Fisch frisch ist, geht über die Verarbeitung bis hin zum finalen Genuss. Interessant ist, dass alle Kinder ganz natürlich diesen Spaß am kreativen Umgang mit Nahrungsmitteln erleben. Wenn ich mit Kindern koche, beobachte ich, dass sie alles, was sie selbst gekocht haben, auch essen. Da gibt es kein „Ih, das will ich nicht“ – weil sie den Prozess eben mit ihren eigenen Händen von Anfang bis Ende gestaltet haben.

#### Jetzt benötigt man für diese Transformationsprozesse Zeit – und davon besitzen Absolventen häufig nur sehr wenig. Haben Sie einen Tipp, wie man trotzdem darauf achten kann, sich die Fähigkeit zum Genuss zu bewahren?

Trotz aller Hektik plädiere ich für die Verlangsamung. Man muss fürs Kochen und Essen nicht viel Zeit investieren – aber ein bisschen eben doch. Zudem sollte man darauf achten, das Essen als eine solitäre Handlung vorzunehmen.

#### Sprich: Smartphone und Fernseher ausschalten.

Genau, denn nur dann kann ich versuchen, beim Essen alle fünf Sinne einzuschalten und über sie wahrzunehmen. Das kann auch mal zu Negativerlebnissen führen, zum Beispiel, wenn Krach oder Geräusche stören. Aber dann wird mir immerhin bewusst, dass es Umgebungen gibt, die für ein genussvolles Essen nicht ideal sind.

# KARRIERETAG FAMILIENUNTERNEHMEN

Deutschlands Familienunternehmer treffen Fach- und Führungskräfte

**Sprechen Sie direkt mit  
Inhabern und Top-Entscheidern**

Die Recruiting- und Kontaktmesse  
speziell für Familienunternehmen  
und „Hidden-Champions“



[www.Karrieretag-Familienunternehmen.de](http://www.Karrieretag-Familienunternehmen.de)

ENTREPRENEURS



CLUB



Stiftung  
Familienunternehmen

Lead-Medienpartner

Süddeutsche Zeitung

Medienpartner

karriereführer

wir  
Die Magazine für Unternehmenskräfte

Schirmherrschaft

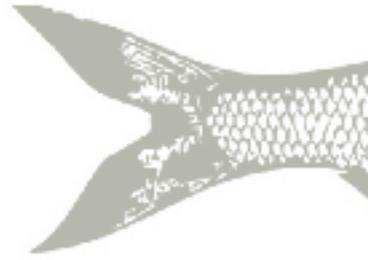


Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Technologie

# CookING



# Der Stör war nicht zu schwör – wenn Ingenieure kochen



**Stefan Palkoska** ist Diplom-Ingenieur für Maschinenbau und hat als Manager und Effizienzcoach gearbeitet – mit Projektmanagement kennt er sich also aus. Außerdem hat er ein Faible für gutes Essen und guten Wein. Als Hobbykoch stellte er fest, dass in vielen Rezepten kreative Ideen stecken, diese aber nicht strukturiert dargestellt werden. Stefan Palkoska hat Abhilfe geschaffen: Dass Ingenieuren auch am Herd nichts zu schwer sein muss, beweist er mit seinem Buch „Kochen für Ingenieure“.  
Aufgezeichnet von *Franziska Andri*

„Was man lernen muss, um es zu tun, das lernt man, indem man es tut“, sagte einst Aristoteles. So oder so ähnlich war es bei mir mit der Freude am Kochen. Ich habe sie dadurch entdeckt, dass ich einfach Dinge in der Küche ausprobiert habe. Oder ich habe anderen beim Kochen genau zugeschaut und mir Tipps und Rezepte gemerkt. Immer öfter habe ich mir dann auch Rezepte aus Büchern oder dem Internet zum Nachkochen herausgesucht. Das erwies sich aber als nicht so einfach wie erwartet. Ehrlich gesagt, es war jedes Mal eine Katastrophe. Ich bin schier daran verzweifelt, wie schwierig es für mich war, die Rezepte umzusetzen. Als Ingenieur bin ich es gewohnt, mit präzisen Plänen zu arbeiten – die Kochrezepte erschienen mir dagegen ungenau und unübersichtlich. Dutzende Male musste ich mir die Texte beim Kochen durchlesen. Was kommt als Nächstes? Wo bin ich gerade? Wie viel noch mal? Wo stand das denn jetzt wieder? Was für ein Frust!

„Kann man das nicht einfacher machen?“ fragte ich mich deshalb nach ein paar misslungenen Kochversuchen. Zu dieser Zeit war ich als Effizienzcoach bei BMW tätig. Dort half ich Managern dabei, ihren Bereich besser zu organisieren und zu leiten. Eine Technik, die ich gerne in Workshops einsetzte, war die grafische Darstellung von Prozessabläufen. Deshalb schnappte ich mir beim Kochen einen Post-it-Zettel und malte das Wesentliche des Rezeptes auf: Zutaten, Tätigkeiten, Zeitachse, fertig! Und damit ging es plötzlich so einfach. Es ist eben nicht so, dass Ingenieure per se nicht kochen können. Das Problem ist vielmehr, dass die Sprache, die Kochbücher verwenden, nicht ingenieurgerecht ist. Ein Kochbuch, das Ingenieuren entsprochen hätte, konnte ich in keiner Buchhandlung finden. Aus der Idee mit dem Post-it ist dann

schließlich mein Kochbuch „Kochen für Ingenieure“ entstanden. Es nutzt grafische Elemente, eine Zeitleiste und reduziert den Text auf das Notwendigste. Letztendlich sind die Rezepte als Projektplan dargestellt. So passen Kochen und Ingenieure ideal zusammen, nämlich nach der Gleichung: Kochen = Prozess = Projekt. Und mit Projekten kennen sich Ingenieure wahrlich aus. Durch die grafische Darstellung der Rezepte habe ich eine zusätzliche Dimension gewonnen, die vor allem parallele Tätigkeiten wirklich erleichtert.

Mit dem Gefühl, dass ein prominenter Koch als Unterstützung gut ist, vereinbarte ich bei der Vorbereitung zu meinem Buch ein Treffen mit Alfons Schuhbeck. Als ich ihm meine Idee vorstellte, merkte ich schnell: Wir sprechen nicht dieselbe Sprache. Während Alfons Schuhbeck von Leidenschaft und Kreativität beim Kochen sprach, redete ich von einfach dargestellten Abläufen und der Wiederholbarkeit der Kochergebnisse. Zwei völlig verschiedene Welten! So konnte ich den Sternekoch, für den Kochen viel mit Gefühl und Inspiration zu tun hat, zwar nicht für meine Idee begeistern. Aber ich konnte sehr nützliche Hinweise aus dem Treffen mitnehmen:





Ursprünglich hatte ich beispielsweise geplant, exakte Mengenbeschreibungen wie 4 Gramm Salz zu verwenden. Ich musste aber einsehen, dass diese Genauigkeit Augenwischerei ist. Der jeweilige Geschmack und die unterschiedliche Qualität der Zutaten erfordern es, die exakten Mengen von Fall zu Fall anzupassen. Also gibt es auch in meinem Kochbuch die üblichen, eher ungenauen Angaben wie „ein Teelöffel Salz“ – und jeder Koch kann selbst entscheiden, ob es ein gestrichener oder ein gehäufter Löffel sein soll.

Was können nun Ingenieure von der Spezies Koch lernen? Ich denke, einiges. Köche müssen auf ihre Zutaten eingehen und viel improvisieren, gerade wenn sie Ideen verwirklichen und neue Rezepte entwickeln. Nicht jedes Stück Fleisch ist gleich, und auch Gemüse kann in seiner Qualität recht unterschiedlich sein. Dass beim Kochen Flexibilität gefordert ist, sieht man auch schon beim simplen Eierkochen: Je höher der Druck, desto höher ist auch die Siedetemperatur. Das ist natürlich super beim Schnellkochtopf, heißt aber im Umkehrschluss auch: je niedriger der Druck, desto niedriger die Siedetemperatur. Was bedeutet das in der Praxis? In Meereshöhe beträgt die Siedetemperatur 100°C. Auf einer Alpenhütte auf einer Höhe von 1800 Meter liegt die Siedetemperatur nur noch bei 94°C. Wer sein Frühstücksei dort auch vier Minuten kocht, wird es wohl trinken müssen. Ein Koch muss in der jeweiligen Situation flexibel reagieren und improvisieren können. Die optimale Arbeitsvorbereitung ist ebenso Voraussetzung für ein gelungenes Menü. Gute Köche verbinden Planung und Spontaneität – und da können sich Ingenieure noch einiges abschauen.

Website zum Buch mit Bestellmöglichkeit:  
[www.kochenfueringenieure.de](http://www.kochenfueringenieure.de)



Man nehme:

- Lust am Ausprobieren
- Einfach dargestellte Abläufe
- Optimale Vorbereitung
- Improvisation
- Flexibilität
- Planung
- Spontaneität

### Kaiserschmarren

Stückliste für 4 Personen

4 Stück	Eier
125 g	Mehl
250 ml	Milch
40 g	Zucker
1 Stück	Vanilleschote
40 g	Butter
1 TL	Salz
50 g	Rosinen
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
20 g	Puderzucker

**Planze**  
Butter bei mittlerer Hitze braten werden lassen.

**Schüssel**  
Eier, Zucker, Mehl, Vanilleschote, Rosinen mit dem Mehl vermischen.

**Schüssel**  
Butter und Salz mit dem Mehl zu einem Teig kneten. Sobald der Teig schön schaumig wird Zucker langsam einstreuen und den Teig weiter schlagen bis er weiß ist.

**Eier trennen (Eiweiß/Eigel)**

**Eierhans vorsichtig unterheben.**

**In der Pfanne braten und in kleine mundgerechte Stücke zerlegen.**

**Auf Teller servieren und mit Puderzucker bestreuen.**

**Vorspeise**

- Chicorée mit Hüttenkäse
- Garnelensuppe
- Zucchini mit Parmesan und Pinienkernen
- Speckpfäuten auf Rosmarinpfäßen
- Salat mit Hähnchen und Cashewkernen
- Garnelen mit Knoblauch
- Champignonuppe
- Karottensoufflé

**Hauptgang**

- Austern mit Tomaten Vinaigrette
- Thunfischsteak mit Sesam
- Muscheln in Weißwein
- Lachs auf Reis
- Pizza provenzale
- Lammsteak im Speckmantel
- Lammkoteletts mit Thymian und Spargel
- Kaninchenbraten
- Kaninchen mit Pfäuten und Speck
- Steak Florentina mit Rosmarinkartoffeln
- Coq au Vin
- Schweinefleisch mexikanisch
- Rinderfilet à la Laguide

**Dessert**

- Bourbon-Vanilleiscreme mit Samba
- Kaiserschmarren
- Pflaumensoufflé mit Cognac
- Moraxijamouise
- Mousse au Chocolat
- Bayerische Creme mit Himbeermark

Details zu den Weineempfehlungen

Ausschnitt aus dem Buch „Kochen für Ingenieure“

# Nur die Besten für die Besten.

Jobware – Der Stellenmarkt für Fach- und Führungskräfte.

## Beste Einstellungschancen.

Unternehmen schätzen die über Jobware eingehenden Bewerbungen besonders.

## Täglich frische Anzeigen.

Alle bei Jobware angebotenen Positionen sind aktuell. Jede Bewerbung lohnt sich.

## Auch Dotierungen über 80.000 Euro ...

... über 100.000 Euro, über 120.000 Euro – und natürlich auch Einstiegspositionen.



WANTED!  
Controller

WANTED!  
Entwicklungsingenieurin

WANTED!  
Web-Designer

WANTED!  
Junior-Kundenberaterin

# Ein **Geschäftessen** im Sternerrestaurant: Stil, Etikette, Wissen über Essen und Trinken

**Leonie Pohlmann**, 23 Jahre, studiert Germanistik und Geschichte und macht ein Praktikum in einer PR-Agentur. Gemeinsam mit ihrem Trainee-Kollegen Stefan Bär wird sie zum ersten Mal vom Chef zu einem Geschäftsessen eingeladen – und dann auch noch ins nobelste Restaurant der Stadt! Tolle Sache, findet sie – und bekommt weiche Knie, wenn sie an das Essen denkt. Schließlich will sie sich vor ihrem Chef und den Geschäftspartnern nicht blamieren.

Die Grund-Benimm-Regeln am Tisch kennt Leonie Pohlmann zwar: „Gerade sitzen und Ellenbogen vom Tisch“, hört sie noch die Stimme ihrer Mutter im Ohr. Und dass man das Besteck von außen nach innen benutzt, weiß seit „Pretty Woman“ wohl jeder. Aber was, wenn im Sternerrestaurant tatsächlich die Schnecken quer durch den Raum fliegen und kein geschickter Kellner zum Auffangen bereitsteht? Um den Abend gut zu überstehen und auf alles vorbereitet zu sein, macht sie eine Liste mit allem, was sie wissen muss. Die Antworten liefern drei kompetente Helfer: Knigge-Expertin Anke Quittschau, Restaurantfachfrau Lisa Eckardt und der vielfach preisgekrönte Winzer Andreas Laible senior.

**Anke Quittschau** kennt sich in Sachen Stil und Etikette ganz genau aus. Die Diplom-Betriebswirtin ist Trainerin, Bestsellerautorin und Inhaberin des Trainingsinstituts korrekt!, das Coachings und Seminare zum Thema „Imageconsulting“ anbietet.



Knigge-Expertin  
Anke Quittschau (links)  
und Berufseinsteigerin  
Leonie Pohlmann (rechts)

## Was soll ich anziehen?

Das Zauberwort in puncto Kleidung heißt „angemessen“: Ein Geschäftsessen ist zwar kein Staatsempfang, aber in Jeans und Turnschuhen sollte man im Sternerrestaurant nicht auftauchen. Für Männer ist ein Anzug immer passend – wobei das Sakko nicht ausgezogen wird. In manchen Restaurants herrscht für Männer Krawattenzwang. Frauen

stehen mit einem Hosenanzug, Kostüm oder schickem Kleid gut da. Dabei gilt: Lieber mit den Reizen geizen – ein zu tiefer Ausschnitt oder zu kurzer Rock wirken unseriös, und dezente Farben sind angebrachter als auffällige Muster.

## Ich bin zu spät – was nun? Ich bin als Erster da, wo soll ich warten?

Wenn man aus einem nicht vorhersehbaren Grund zu spät kommt, sollte man das seinem Gastgeber/Chef in jedem Fall mitteilen. Ist man zu früh da, wartet man an der Bar und nimmt schon mal einen Aperitif ein. Lieber klassische Drinks wie Champagner als ausgefallene Cocktails à la Sex on the Beach bestellen. Sobald alle Gäste da sind und man sich an den Tisch begibt, bleibt das Glas an der Bar stehen.

## Wer hilft wem aus dem Mantel? Wer bringt den Mantel weg?

In einem gut geführten Restaurant kümmert sich das Servicepersonal um die Garderobe. Sollte dies nicht der Fall sein: Auch bei einem Geschäftsessen hilft der Gastgeber seinem Gast aus dem Mantel und bringt diesen auch zur Garderobe. Traditionell nehmen zwar die Herren den Damen die Garderobe ab, heutzutage ist es aber genauso höflich, wenn die Chefin dem Geschäftspartner aus dem Mantel hilft.

## Wie läuft die Begrüßung ab?

Wer den Raum betritt, grüßt mit einem freundlichen „Guten Tag“ in die Runde. Dann nimmt man Blickkontakt zum Gastgeber beziehungsweise zum Ranghöchsten auf, geht auf ihn zu und gibt ihm so die Möglichkeit, die Hand zu reichen. Begrüßt man einen der Anwesenden per Handschlag, sollte man auch alle anderen so begrüßen. Dabei ist die Hierarchiestufe entscheidend – der Chef wird vor der Sekretärin begrüßt. Gäste oder Geschäftspartner werden prinzipiell als ranghöher eingestuft. Bei gleichrangigen Kollegen werden Frauen vor Männern und ältere vor jüngeren Kollegen begrüßt. Bei großen Gruppen springt man nicht hin und her, sondern begrüßt die Anwesenden vom Ranghöchsten ausgehend der Reihe nach.

## Wer rückt wem den Stuhl zurecht?

Hier gilt das gleiche Prinzip wie beim Abnehmen der Garderobe: Im guten Restaurant rückt das Personal die Stühle zurecht und übernimmt damit die Aufgabe, die traditionell der Herr für die Dame erledigt. Ist kein Personal zugegen, kann man sich an diese klassische Rollenverteilung halten –



# Kein Kummer mit dem Hummer





„Den ganzen Hummer sollte nur bestellen, wer schon einmal einen geknackt und ausgelöst hat.“

da bei Geschäftsessen die Hierarchie entscheidend ist, ist dies nicht zwingend notwendig, wird aber immer als zukommend empfunden. Wenn alle sitzen, faltet man die Serviette auseinander und legt sie mit der geöffneten Seite zum Körper zeigend auf den Schoß.

#### **Über welche Themen soll ich mit den Geschäftspartnern reden?**

Tabu sind Themen, die für Konfliktstoff sorgen, schließlich sollen Tischgespräche nicht im Streit enden. Konfliktthemen sind vor allem Religion und Politik. Bei Geschäftsessen kann Politik aber auch ein angemessenes Thema sein, letztendlich kommt es dabei auf den Inhalt an. Hobbys und Kultur sind meist unverfängliche Themen. Das Thema Sport kann schnell polarisieren, wenn Anhänger verschiedener Fußballclubs aufeinandertreffen. Private Angelegenheiten sollten nur auf oberflächlicher Ebene thematisiert werden: Über das nächste Urlaubsziel oder einen Museumsbesuch kann geredet werden, Familienprobleme haben bei einem Geschäftsessen selbstverständlich nichts zu suchen. Mit Behauptungen und pauschaler Kritik schießt man sich selbst ins Abseits. Aussagen wie „Golfspieler sind Schnösel“ können direkt ins Fettnäpfchen führen.

#### **Wie soll ich das Servicepersonal ansprechen?**

„Herr Ober“ durch den ganzen Raum zu schreien, ist auf jeden Fall nicht der richtige Weg, und die Anrede „Fräulein“ ist ebenso wenig zeitgemäß. Hat man einen Wunsch, sollte man versuchen, mit dem Personal Blickkontakt herzustellen und ein unauffälliges Handzeichen geben. Man kann die Servicekräfte auch einfach höflich mit dem Namen ansprechen, denn dafür tragen sie oft ein Namensschild. In jedem Fall ist es wichtig, die Mitarbeiter des Restaurants freundlich und respektvoll zu behandeln – nicht wie Untergebene, aber eben auch nicht wie gute Bekannte. Smalltalk und Flirten sind daher tabu.

#### **Was soll ich zu essen bestellen? Muss ich auf den Preis achten?**

Bei der Essensauswahl gibt es keine Vorgaben – es sei denn, es wird ein vorher festgelegtes Menü serviert. Wer auf Nummer sicher gehen will, wählt kein zu ausgefallenes Gericht, sondern eines, das einfach zu essen ist und bei dessen Verzehr man sich noch gut unterhalten kann. Den ganzen Hummer sollte also nur bestellen, wer schon einmal einen geknackt und ausgelöst hat, alles andere



gibt schnell Kummer. Preislich sollte man sich an der Wahl des Gastgebers/Chefs orientieren. Ein guter Gastgeber spricht im Vorfeld eine Empfehlung aus, wie zum Beispiel „Das Rinderfilet war letztes Mal ausgezeichnet“. Nun kennt man das ungefähre Preisniveau. Grundsätzlich sollte man sich nicht ganz oben und nicht ganz unten auf der Karte bewegen.

#### **Was, wenn ich die Menübezeichnungen nicht verstehe?**

Falls man Bezeichnungen der Speisen nicht versteht, kann man unauffällig das Servicepersonal fragen, das bestimmt gerne weiterhilft. Oder: einfach nur Gerichte bestellen, bei denen man weiß, was einen erwartet. Nachdem man eine Wahl getroffen hat, wird die Menükarte zusammengeklappt auf den Tisch gelegt.

#### **Wo muss ich das Weinglas anfassen?**

Weingläser bestehen aus einem Stiel und einem Kelch. Sie werden am Stiel angefasst, so kommen keine Fingerabdrücke aufs Glas und der Wein wird nicht aufgewärmt.

#### **Wie stößt man an?**

Im Nobelrestaurant stößt man nicht wie im Biergarten die Gläser klirrend aneinander. Angebrachter ist es, mit einem dezenten „zum Wohl“ das Glas zu erheben und sich zuzunicken. Das Signal dazu gibt immer der Gastgeber.

#### **Mein Glas ist leer, kann ich mir selbst nachschenken?**

Im guten Restaurant ist in der Regel der Service für das Nachschenken der Getränke verantwortlich. Stehen die Flaschen aber auf dem Tisch, darf man sich auch selber bedienen. Es ist immer höflicher, zunächst den anderen Gästen einzuschenken und sich selber dann von seinem Tischnachbarn einschenken zu lassen.

#### **Was ist beim Besteck zu beachten?**

Besteck wird immer von außen nach innen benutzt. Für jeden Gang wird neues Besteck verwendet. Das Messer wird in der rechten Hand gehalten und die Gabel in der linken. Linkshänder dürfen gerne tauschen. Gekreuztes Besteck auf dem Teller bedeutet, dass das Essen nur kurz unterbrochen wurde. Nach dem Beenden eines Ganges werden Messer und Gabel nebeneinander, mit der Messerschneide zur Gabel, auf Fünf-Uhr-Position auf dem Teller platziert. So weiß das Servicepersonal, dass es abräu-

men kann. Und nicht immer braucht man das Messer: Brot wird nicht geschnitten, sondern in kleine Stücke gebrochen. Auch Kartoffeln und Knödel werden mit der Gabel zerteilt.

#### **Was mache ich mit der Serviette?**

Sie wird benutzt, um sich vor dem Trinken die Lippen abzutupfen, damit keine Flecken auf dem Glas entstehen. Dazu führt man sie mit der geöffneten Innenseite zum Mund, damit Speisereste und Lippenstift nicht sichtbar sind. Nach dem Essen wird die Serviette gefaltet links neben den Teller gelegt.

#### **Mit meinem Essen stimmt etwas nicht, es schmeckt nicht. Darf ich mich beschweren?**

Mäkeln wirkt schnell verwöhnt und hinterlässt keinen guten Eindruck beim Chef. Wenn aber wirklich etwas mit dem Essen nicht in Ordnung ist, darf man das natürlich äußern. Dabei sind Freundlichkeit und Diskretion gefragt. Sich lauthals zu beschweren ist auch, wenn man verärgert ist, absolut tabu.

#### **Mein Handy klingelt – darf ich jetzt rangehen?**

Klingelnde Handys sind im Nobelrestaurant unerwünscht. Den Ton sollte man also in jedem Fall ausschalten und das Handy in der Tasche lassen. Wenn man einen dringenden Anruf erwartet, sollte man das vorab ankündigen und sich dann mit den Worten „Ich darf mich kurz entschuldigen“ höflich vom Tisch entfernen und den Anruf außerhalb des Essensbereiches annehmen. Während eines Ganges den Tisch zu verlassen, ist aber sehr unhöflich und sollte deshalb möglichst vermieden werden.

#### **Darf ich zwischendurch eine Zigarette rauchen?**

Zwischen den Gängen sollte nicht geraucht werden. Wenn überhaupt, ist das Rauchen erst nach dem Dessert gestattet. Dann muss man entweder nach draußen oder in den gekennzeichneten Raucherbereich gehen.

#### **Wer gibt Trinkgeld und vor allem wie viel?**

Trinkgeld gibt natürlich der Gastgeber, bei einem Geschäftsessen also meist der Chef. In Deutschland ist ein Betrag zwischen fünf und zehn Prozent des Rechnungsbetrages üblich. In den USA hingegen wird ein höherer „Tip“ erwartet, dort gibt man 15 bis 20 Prozent.





**Webseiten:**  
[www.knigge.de](http://www.knigge.de)  
[www.stil.de](http://www.stil.de)  
[www.wein.de](http://www.wein.de)  
[www.captaincork.com](http://www.captaincork.com)

**Apps:**  
Tipps von Knigge-Expertin Anke Quittschau gibt es auch als App für unterwegs: Im App Store unter dem Suchbegriff Business Knigge.

### Was muss ich bei der Verabschiedung beachten?

Bei einem Geschäftsessen gibt der Gastgeber das Aufbruchsignal. Bei ihm sollte man sich höflich bedanken, dann verabschiedet man sich von ihm und den anderen Gästen. Möglicherweise ergibt sich noch die Gelegenheit, jemandem in die Garderobe zu helfen. Höflich ist es auch, den anderen Gästen beim Verlassen des Restaurants den Vortritt zu gewähren.

**Lisa Eckardt**, 26 Jahre, ist Restaurantfachfrau im 5-Sterne-Hotel Louis C. Jacob, Hamburg, [www.hotel-jacob.de](http://www.hotel-jacob.de). Auch sie hat einen Tipp für Leonie Pohlmann:

### Was sage ich, wenn der Küchenchef an unseren Tisch kommt, Frau Eckardt?

Nach dem letzten Hauptgang geht unser Küchenchef Thomas Martin gerne von Tisch zu Tisch und begrüßt die Gäste. Ich habe schon oft gesehen, dass gerade junge Menschen dann aufgeregt sind. Das kann ich durchaus verstehen, schließlich hat Thomas Martin schon viele Preise gewonnen, wird von allen wichtigen Restaurantführern hoch gelobt und wurde sogar mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Aber keine Sorge: Der Küchenchef freut sich, wenn er hört, dass man das Essen genossen und einen schönen Abend verbracht hat. Fachlich fundierte Anmerkungen werden nicht erwartet – aber wer Lob oder Kritik spontan und freundlich äußert, liegt damit sicher richtig.



#### Zum Weiterlesen:

Nandine Meyden: Tisch-Manieren: Im Restaurant. Beim Geschäftsessen. Zu Hause. Humboldt 2011. ISBN 978-3869100180. 9,95 Euro

Anke Quittschau, Christina Tabernig: Business-Knigge. Die 100 wichtigsten Benimmregeln. Haufe-Lexware 2007. ISBN 978-3448079845. 6,90 Euro

Dagmar Ehrlich: Rebsorten ABC. Reben und ihre Weine. Gräfe und Unzer Verlag 2011. ISBN 978-3833823015. 9,90 Euro

Weitere Tipps von Anke Quittschau: [www.korrekt.de](http://www.korrekt.de)  
Mehr über das Weingut Laible: [www.andreas-laible.com](http://www.andreas-laible.com)

### 10 typische Begriffe von der Speisekarte

- 1 Aperitif: Einstimmungsgetränk vor dem Essen, z. B. Champagner, Martini oder Cocktails mit Campari oder Aperol
- 2 Amuse-Gueule oder Amuse-Bouche: ein „Gruß aus der Küche“, also ein kleines Häppchen, das noch vor der Vorspeise serviert wird
- 3 Kanapees: kleine Häppchen aus Brot, die mit Fleisch, Fisch, Eiern oder Käse belegt sind. Sie werden ohne Besteck serviert.
- 4 Jus: eine oft leicht gebundene Bratensoße
- 5 Julienne: hauchfein geschnittene Gemüsestreifen
- 6 Hors d'oeuvre: kleines Häppchen/Appetitanreger
- 7 Consommé: eine klare Suppe
- 8 Coulis: Ungewürztes Püree, meist aus Obst oder Gemüse
- 9 Petits Fours: Kleine, feine Gebäckstückchen, häufig mit Früchten oder süßen Cremes
- 10 Digestif: Verdauungsschnaps, der am Ende einer Mahlzeit gereicht wird, z. B. Obstbrand, Kräuterschnaps oder Likör





# Die **Jobmessen** für Deine **Karriere.**

Sprich hier direkt mit Unternehmen und Entscheidern:



**meet@h\_da**

**8. November 2011**  
Hochschule Darmstadt  
[www.h-da.de/career](http://www.h-da.de/career)



**meet@hochschule-rheinmain**

**9. November 2011**  
Hochschule RheinMain  
[Standort Wiesbaden]  
[www.hs-rm.de/meet](http://www.hs-rm.de/meet)



**meet@hochschule-rheinmain**

**10. November 2011**  
Hochschule RheinMain  
[Standort Rüsselsheim]  
[www.hs-rm.de/meet](http://www.hs-rm.de/meet)



**meet@hamburg**

**17. November 2011**  
Universität Hamburg  
[www.iqb.de](http://www.iqb.de)



**meet@fh-frankfurt**

**22. November 2011**  
Fachhochschule Frankfurt  
[www.fh-frankfurt.de/meet](http://www.fh-frankfurt.de/meet)



**meet@uni.lu**

**15. Dezember 2011**  
Universität Luxemburg  
[www.uni.lu/meet](http://www.uni.lu/meet)



Andreas Laible senior und junior.

**Leonie Pohlmann** trinkt zwar gerne mal ein Gläschen Wein – aber mit Rebsorten, Anbaugebieten und Jahrgängen kennt sie sich nicht aus.

**Andreas Laible senior**, der mit seinem Sohn Andreas das Weingut Laible in Durbach/Baden betreibt, hilft weiter. Kein deutscher Winzer hat mehr Auszeichnungen bekommen als er, seine erstklassigen Weine haben sich weltweit einen Namen gemacht. Weitere Informationen: [www.andreas-laible.com](http://www.andreas-laible.com)

#### **Herr Laible, von Weinsorten verstehe ich nicht viel. Was soll ich im Restaurant bestellen?**

Meine Liebe gilt dem Riesling, der bei uns auch Klingelberger heißt. Der passt nicht nur zu Fisch, sondern auch zu Fleischgerichten. Die Regel „heller Wein zu hellem Fleisch und dunkler Wein zu dunklem Fleisch“ ist schon länger nicht mehr aktuell. Mittlerweile gibt es in der Kombination von Wein und Speisen fast keine Tabus mehr. Eine kräftige Riesling-Spätlese trocken kann durchaus mit Fleischspeisen harmonieren, genauso wie ein leichter Rotwein mit nicht so vielen Gerbstoffen gut zu Fischgerichten passen kann. Im Sommer werden eher die leichten, spritzigen Weine bevorzugt, die weniger Alkohol haben, wie z.B. Rosé, Riesling, Weißer Burgunder oder Sauvignon Blanc. Unabhängig davon sollte man sich in jedem Fall für einen Prädikatswein entscheiden, die sind naturbelassen und deshalb besonders bekömmlich und hochwertig.

In Sternerestaurants gibt es ohnehin einen Sommelier, der den richtigen Wein zum gewählten Menü empfiehlt. Bei einem Geschäftsessen ist es durchaus üblich, dass der Gastgeber eine Flasche bestellt. Der ausgesuchte Wein wird dann verschlossen an den Tisch gebracht, entkorkt und der Gastgeber probiert, ob er nach Kork schmeckt.

#### **Herr Laible, vielen Dank für die Hilfe!**

Wer sich mit Wein noch nicht so gut auskennt, kann oft nur sagen, ob der Wein schmeckt oder nicht. Weinkenner dagegen schmecken die unterschiedlichsten Aromen: Ein Wein kann fruchtig oder blumig schmecken, nach Tabak oder Gras, nach Eichenholz oder Beeren. Um so differenzieren zu können, braucht man etwas Übung. Hilfreich bei der Schulung des Weingeschmacks ist das Wein-Aromarad, das vom Deutschen Weininstitut entwickelt wurde. Ein Set mit Aromarädern für Rot- und Weißwein kann zum Preis von 3 Euro online bestellt werden: <http://shop.deutscheweine.de/index.php/accessoires/aromarader.html>

**Mit diesen Tipps in der Tasche kann Leonie Pohlmann dem Geschäftsessen gelassen entgegensehen.**

#### **10 wichtige Weinsorten**

##### Weiße Rebsorten

- 1 Riesling
- 2 Sauvignon Blanc
- 3 Chardonnay
- 4 Chenin Blanc
- 5 Grauburgunder, Pinot Gris

##### Rote Rebsorten

- 6 Cabernet Sauvignon
- 7 Pinot Noir, Spätburgunder
- 8 Merlot
- 9 Tempranillo
- 10 Syrah

#### **Qualitätskategorien Deutscher Weine**

- Tafelwein
- Landwein
- Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete (QbA)
- Prädikatswein

**Prädikatsweine** sind die qualitativ hochwertigsten Weine. Bei ihnen unterscheidet man zwischen

- Kabinett
- Spätlese
- Auslese
- Beerenauslese
- Trockenbeerenauslese
- Eiswein



# TALENTS

## DIE JOBMESSE

Dies waren die Aussteller der TALENTS 2011:

Für examensnahe Studierende aller Fachrichtungen und Hochschulabsolventen mit bis zu 5 Jahren Berufserfahrung  
 Alle teilnehmenden Unternehmen bieten verbindlich offene Positionen an bundesweiten Standorten | [talents.de](http://talents.de)

**TALENTS - Die Jobmesse, 22. und 23. August 2012**

# TALENTSINSIGHT THE MOMENT OF TRUTH, REALITY AND PERSONALITY.

**GOT TALENT? COME AS YOU ARE. MEET THE PEOPLE.**

seit Oktober 2011:

**Neu**

[talentsinsight.com](http://talentsinsight.com)

[Ein Produkt der  
 TALENTS Mobile Recruiting Labs]



TALENTSINSIGHT.COM



# Katerfrühstück

# Im Abgang abgerundet: Hubertus Meyer-Burckhardt findet philosophische Gedanken zum Thema Karriere

**Der größte** anzunehmende Unfall eines echten Karrieristen? Die Kündigung. Und dann? Der Morgen danach. Der große Kater. Hubertus Meyer-Burckhardt, Filmproduzent, Moderator der NDR-Talkshow und Professor an der Hamburg Media School, hat einen Roman darüber geschrieben, was passiert, wenn das Leben die Richtung ändert. Beim Katerfrühstück fragt er sich: „Was bleibt von der Person ohne Funktion?“ und macht sich seine Gedanken über Abenteuer, Karrierepläne und seine Wunschbegleitung für ein letztes Glas Wein. Die Fragen stellte *André Boße*.

## **Herr Meyer-Burckhardt, können Sie sich noch an Ihren letzten Kater erinnern?**

Ja, das war im März, und er führte dazu, dass ich seitdem meinen Alkoholkonsum stark reduziere. Sprich: drei Glas Wein in der Woche. Nicht mehr.

## **Was ist Ihre Strategie, um einen ordentlichen Kater zu bewältigen?**

Ich habe da keine Strategien. Ich mache auch verkatert das, was ich jeden Tag mache: Ich arbeite. Da ich mit Kollegen eine Firma führe, die in vier deutschen Städten Dependancen besitzt, kann ich es mir nicht leisten, am Morgen danach durchzuhängen.

## **Sie haben im Laufe Ihrer Karriere mit vielen wichtigen Managern zu tun gehabt, mit Aufsichtsräten, Vorständen, Geschäftsführern. Was glauben Sie, wie hoch ist der Anteil derjenigen, die ihren Job wirklich gerne machen?**

Ich glaube, da ist keine Schwarz-Weiß-Antwort möglich. Jeder macht seinen Beruf mal gerne, mal nicht so gerne. Und wenn man ihn mal nicht so gerne macht, dann hilft manchmal der Blick aufs Girokonto.

## **Sprich: Ein gutes Gehalt ist immer eine Motivation.**

Nicht immer, nein, da haben Sie mich missverstanden. Ich sagte manchmal – nämlich dann, wenn der Spaß am Beruf mal etwas verloren geht.

## **Mit Blick auf Hochschulabsolventen, die vor dem Beginn ihrer Karriere stehen: Kennen Sie Strategien, mit deren Hilfe ein Einsteiger herausfinden kann, ob ein Job der richtige für ihn sein wird?**

Sie erwähnen wieder den Begriff der Strategie, das ist mir auch an dieser Stelle zu rational. Was in den Generationen, die nach mir gekommen sind, meiner Meinung nach fehlt, ist ein gewisses Vertrauen auf das Bauchgefühl. Mir erscheint das, was junge Leute heute tun wollen oder glauben, tun zu müssen, viel zu sehr kopfgesteuert.

## **Wenn Sie sagen, dass die Karriereeinsteiger glauben, etwas tun zu müssen: Wer übt da den Druck aus?**

Als ich jung war, besaß der Typus des Abenteurers ein viel größeres Prestige. In der Gesellschaft, aber auch in der Peergroup, unter den Freunden und Mitstudenten. Heute erleben wir dagegen eine Renaissance der bürgerlichen Gesellschaft – mit der Folge, dass die jungen Leute heiraten und schnell Geld verdienen wollen. Wenn ich mich als Mitglied dieser Generation in einer solchen Gesellschaft etablieren möchte, ist der Zwang, Kompromisse einzugehen, sehr viel größer, als wenn ich mir erlaube zu sagen: Ich probiere mal etwas aus – und wenn es schiefgeht, werde ich einen anderen Weg finden. Und ich glaube tatsächlich, dass die Generation 50 plus weniger bürgerlich und mit mehr Abenteuergeist daherkommt als die Generation 30 minus.

## **Wie kann denn dieser Abenteuergeist bei der Gestaltung einer Karriere helfen?**

Sehen Sie, mich stört schon der Begriff der „Gestaltung“. Und weiter, mich stört sogar, dass bei der Frage, was man als junger Mensch mit seinem Leben anfangen soll, der Begriff der „Karriere“ so zentral steht. Es geht doch wohl zunächst erst einmal darum, etwas zu finden, das mir Spaß macht. Wenn sich dann danach eine Karriere einstellt – umso besser.

## **Wo liegen denn die Ursachen für diesen Wandel weg vom Abenteurer hin zum bürgerlichen Karrieristen?**

Das ist sicherlich nicht monokausal, aber ich muss fairerweise hinzufügen, dass ich als Einsteiger das Privileg



„Ich glaube, dass die Generation 50 plus weniger bürgerlich und mit mehr Abenteuergeist daherkommt als die Generation 30 minus.“

### „Die Kündigung“

Man kennt das: Oberflächlich betrachtet wirken die Geschäftsleute, die man in Flughäfen oder Business-Lounges trifft, unangreifbar. Ausgestattet mit Zeitung und Smartphone wirken sie immer souverän – bis das passiert, was nicht passieren darf: Sie verlieren ihren Job. So ergeht es Simon Kannstatt, dem Protagonisten von Hubertus Meyer-Burckhardts erstem Roman „Die Kündigung“. Das Buch ist auf den ersten Seiten die Beschreibung eines Zerfalls: Ohne Funktion verliert Kannstatt zunächst den Boden unter den Füßen und rettet sich dann in – sehr männliche – Kriegsfantasien, in denen er gegen seinen Ex-Chef zu Felde zieht. Die Figur erregt zunächst vor allem Mitleid – zum Helden wird Kannstatt erst, als er sich auf seine alten Träume zurückbesinnt und an einem Ort zu sich findet, an dem man es von einem Geschäftsmann am wenigsten erwartet: in einem Plattenladen in New York. Meyer-Burckhardt verbindet in „Die Kündigung“ eine gallige Beschreibung von Job-Funktionären mit einem leidenschaftlichen Plädoyer für die Besinnung auf Träume und nicht zuletzt den Rock'n'Roll.

Hubertus Meyer-Burckhardt: Die Kündigung. Ullstein Verlag 2011. ISBN 978-3550088490. 18 Euro



genoss, dass es den Gedanken an Arbeitslosigkeit einfach nicht gab. Wenn ich mich dann wiederum an meinen Abi-Jahrgang Ende der 70er-Jahre erinnere, dann waren da eine Menge Leute, die wie ich auch aus finanziell angespannten Verhältnissen kamen. Wir wollten also irgendwo raus. Und wer irgendwo rauswill, verfügt über andere Energien, Fantasien und über mehr Kreativität. Die Hochschulabsolventen heute wachsen zu einem Großteil in relativ wohlhabenden Verhältnissen auf, und da ist der Stachel, etwas Neues auszuprobieren, sehr viel stumpfer. Anstatt raus zu wollen, wünschen sich diese Leute, das wirtschaftliche Niveau der Eltern zu halten – was wiederum dazu führt, dass einige Väter sich so intensiv mit der Karriere ihrer Söhne auseinandersetzen, dass ich ihnen gerne zurufen würde: Lasst die doch mal laufen!

### Sie haben sich schon zur Uni-Zeit an das Motto gehalten: „Bildung statt Ausbildung“.

Aber auch das war keine Strategie, um Karriere zu machen, sondern ein Bauchgefühl. Als Sohn einer allein-erziehenden Mutter, die in einem Altersheim gearbeitet hat, habe ich in Berlin und Hamburg Geschichte und Philosophie studiert. Zwei Fächer also, die eigentlich nicht zu einem soliden Brot- und Butterjob führen – zumal ich weder in die Forschung gehen geschweige denn beamteter Lehrer werden wollte. Aber es entsprach damals meinem Bedürfnis, zunächst einmal eine anständige Allgemeinbildung zu bekommen.

### Haben Sie einen Ratschlag an die Hochschulabsolventen von heute, wie sie ihrem Bauchgefühl Gehör verschaffen und die Abenteuerlust wiederentdecken können?

Also, jede Generation muss sich schon selber auf den Weg machen. Diese Aufgabe darf man denen, die nichts anderes im Kopf haben, als Karrierestrategien zu entwickeln, nicht auch noch abnehmen. Aufbrechen müsst Ihr schon selbst! Karl Marx hat den wunderbaren Satz gesagt: Das Sein bestimmt das Bewusstsein. Damit hat er fraglos Recht, aber den Umkehrschluss finde ich noch spannender: Das Bewusstsein bestimmt das Sein.

### Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Work-Life-Balance?

Nein, weil ich meinem Bauchgefühl folgend Berufe ausüben darf, die mir allesamt sehr viel Spaß machen: Filme produzieren, Professor sein, eine Talkshow moderieren und Bücher





„Wir wollten also irgendwo raus. Und wer irgendwo raus-  
will, verfügt über andere Energien, Fantasien und über mehr  
Kreativität.“



**Zur Person:** **Hubertus Meyer-Burckhardt** wurde 1956 in Kassel geboren. Nach dem Abitur studierte er Geschichte und Philosophie in Berlin und Hamburg, danach ging er an die Münchener Hochschule für Fernsehen und Film, wo er erste Werbespots und kleinere Filme drehte. Nach einer Anstellung als Filmproduzent in München wechselte er 1988 als Mitglied der Geschäftsführung zur Düsseldorfer Werbeagentur BBDO. Mit der Akzente Film & Fernsehproduktion gründete Meyer-Burckhardt 1992 seine eigene Firma. Kurz danach war er als Moderator der Sendung „Sowieso – Die Sonntagsshow“ und der NDR-Talkshow erstmals vor der Kamera zu sehen. Nach Vorstandsstationen bei Axel Springer und ProSiebenSat.1 Media wurde er 2006 Geschäftsführer der Hamburger Filmproduktionsfirma Polyphon. Parallel dazu ist der zweifache Vater seit 2008 wieder Gastgeber der NDR-Talkshow, besitzt eine Professur an der Hamburg Media School und hat mit „Die Kündigung“ in diesem Jahr seinen ersten Roman veröffentlicht.

[www.polyphon.de](http://www.polyphon.de)

Man nehme:

- Anständige Allgemeinbildung
- Seine Träume ernst
- Nicht mehr als drei Glas Wein die Woche
- Vertrauen auf das Bauchgefühl
- Etwas, das Spaß macht
- Energie und Tatendrang
- Fantasie und Kreativität

schreiben. Ich kenne dieses protestantische Denken nicht, nach dem eine mühevollen Arbeit nach einem Feierabend verlangt. Ich weiß, dass ich damit privilegiert bin. Will aber gerne hinzufügen, mir dieses Privileg auch erarbeitet zu haben.

**In Ihrem Roman „Die Kündigung“ erzählen Sie von einem Top-Manager, dem überraschend gekündigt wird und dessen Welt darauf zusammenbricht. Haben Sie Angst davor, dass die Dinge, die Sie heute machen dürfen, irgendwann nicht mehr nachgefragt sein könnten?**

Nein. Man muss natürlich sagen, dass jeder Gang, den man im Leben geht, den Misserfolg impliziert. Jede gute Karriere hat Abstürze und Rückschläge – und man ist ohne Frage gut beraten, sich früh damit zu befassen, dass es auch einem selber passieren kann. Aber ich habe in meinem Leben so viele Dinge gemacht – von der Arbeit in Vorständen bei Axel Springer und ProSieben über die Professur und das Produzieren von Filmen bis hin zum Schreiben von Büchern, dass mir immer etwas einfallen wird. Und zur Not – und das meine ich übrigens ganz ernst – würde ich auch einen Pizza-Kurierdienst in Nizza aufmachen. Ich stecke voller Fantasie und voller Tatendrang, klebe aber nicht daran, dass ich das, was ich derzeit mache, immer weitermachen muss.

**Was für Abstürze in Ihrer Karriere haben Sie erlebt?**

Absturz wäre zu viel gesagt. Ein, zwei Misserfolge gab es. Ich glaube, Sie können Niederlagen nur verkraften, wenn Sie einen Beruf haben, den Sie mit heißem Herzen erwählt haben. Stellen Sie sich vor, Sie verlieren in einem Beruf, den Sie alleine aus Sicherheitserwägungen ergriffen haben. Spätestens, wenn Sie die Niederlage realisieren, stellt sich die Frage: Warum bin ich Rindvieh diesen Weg gegangen?

**Sie haben als Student allerhand Nebenjobs ausgeübt: Taxifahrer, Kellner ...**

... und sogar Aushilfskraft am Schlachthof.

**Haben Sie bei diesen Jobs etwas gelernt, das Sie bis heute bei sich tragen?**

Ich habe dort gelernt – und das ist für viele Menschen, die ich beobachte, leider nicht selbstverständlich: Jeder Mensch ist viel wert – und wenn Sie so wollen „kostbar“, völlig unabhängig davon, was er verdient und was für eine Karriere er gemacht hat.

„Es gibt zwei Illusionen im Leben: Die eine ist Stillstand, die andere ist Sicherheit. Beides wird es nie geben, und deshalb ist eine deftige Niederlage Teil eines deftigen Lebens.“

**Haben Sie Verständnis für Top-Manager, die den Kontakt zu Menschen in anderen Sphären komplett verlieren?**

Ich war ja selber in mehreren Vorständen und kann sagen: Wer den Kontakt verliert, der will ihn auch nicht. Mir tut jeder leid, der ein Leben in einer karrieregeprägten Plastikwelt führt. Denn wer dort keinen Mangel spürt, ist ein armer Mensch.

**Der Protagonist Ihres Buches erkennt den Mangel.**

Genau, deshalb tut er mir auch nicht leid. Er widmet sich seinen Träumen. Und wer das tut und daraufhin versucht, sich ein neues Leben zu zimmern, der ist den größten Schritt bereits gegangen.

**Muss der, der sich seinen Träumen widmet, nicht auch Angst haben, dass die Träume platzen?**

Sehen Sie, es gibt zwei Illusionen im Leben: Die eine ist Stillstand, die andere ist Sicherheit. Beides wird es nie geben, und deshalb ist eine deftige Niederlage Teil eines deftigen Lebens. Das kann auch mal komplett gegen die eigenen Interessen laufen. Aber soll ich als Konsequenz daraus ein Leben führen, das nur geringe Amplituden kennt?

**Das wäre dann Leben light.**

Eine Bonsaivariante des Lebens. Eine trübe Vorstellung.

**Letzte Frage: Gibt es einen Menschen, den Sie gerne mal angeschwipst erleben möchten?**

Hm. Ich finde angeschwipste Menschen generell nicht wahn-sinnig spannend, deswegen deute ich Ihre Frage ein wenig um und überlege, mit wem ich gerne mal meine aktuelle Wochenration Gläser Wein trinken würde. (überlegt) Ich lebe in der schönen Situation, dass ich die meisten Menschen, mit denen ich gerne mal einen Wein trinken würde, auch tatsächlich anrufen kann. Und die kommen dann auch. (lacht) Aber es gibt eine Unternehmerin, die ich sehr respektiere und die sich zurückgezogen hat, die ich gerne einmal kennenlernen möchte: Jil Sander. Ich finde es ungeheuer beeindruckend, wie es einer Frau aus Hamburg gelingen konnte, beginnend mit einem kleinen Laden in Pöseldorf ein weltumspannendes Modeimperium aufzubauen. Darüber würde ich mich mit ihr wahnsinnig gerne unterhalten – aber ausdrücklich auch dann, wenn Frau Sander auf Tee oder Kaffee besteht.

**Hamburg Media School**

Die halbstaatliche Hochschule Hamburg Media School (HMS) bietet seit 2003 Masterstudiengänge in den Bereichen Medienmanagement, Journalismus und Film. Die Dozenten in allen Bereichen sind erfahrene und oft prominente Experten wie „Stromberg“-Erfinder Ralf Husmann, die Publizistin Miriam Meckel oder der Verleger Jakob Augstein, die den Studenten sowohl Fachwissen als auch praktisches Know-how vermitteln. Hubertus Meyer-Burckhardt leitet in Hamburg das Filmstudium sowie den Bereich Produktion. Die HMS ist als Public-Private-Partnership organisiert: 30 renommierte Medienunternehmen engagieren sich in Form von Kooperationen, Praktikumsplätzen oder Stipendien – und nicht zuletzt mit finanzieller Unterstützung. Dadurch erhalten die Masterstudenten schon während des Studiums viele Chancen auf praktische Erfahrungen.

[www.hamburgmediaschool.de](http://www.hamburgmediaschool.de)

oder bei Facebook: <http://de-de.facebook.com/pages/Hamburg-Media-School/30299313078>



# Firmenporträts



### AREVA NP GmbH

Paul-Gossen-Straße 100  
91052 Erlangen  
Internet: www.avea-career.com

#### Kontakt

Claire Dhénain  
Fon: 09131 900-93163  
E-Mail: claire.dhenain@areva.com

#### Branche

Energetechnik, Anlagenbau

#### Produkte/Dienstleistungen

Als Weltmarktführer im Bereich Kernenergie bietet AREVA ein einzigartiges, integriertes Leistungsspektrum an. Es umfasst den kompletten Brennstoffkreislauf, Konstruktion, Planung und Bau von Reaktoren sowie zugehörige Serviceleistungen. Darüber hinaus verstärkt das Unternehmen sein Engagement im Bereich der erneuerbaren Energien (Wind-, Solar- und Bioenergie, Wasserstoff).

#### Anzahl der Standorte

Deutschland, Frankreich und USA

#### Jahresumsatz

3,5 Mrd. Euro

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

AREVA hat weltweit ca. 48.000 MitarbeiterInnen, in Deutschland sind es ca. 5700 MitarbeiterInnen

#### Gesuchte Fachrichtungen

Maschinenbau, Verfahrens-/Kerntechnik, Bauwesen, Elektrotechnik, Physik, Chemie, Informatik, Wirtschaftsingenieurwesen, Betriebswirtschaft

#### Einsatzmöglichkeiten

Konstruktion, Forschung, Entwicklung, Planung, Kraftwerksservice, Brennelementversorgung

#### Einstiegsprogramme

Direkteinstieg

#### Mögliche Einstiegstermine

Ganzjährig

#### Auslandstätigkeit

Möglich

#### Angebote für StudentInnen

Werkstudentenjobs, Praktika, Studien- und Diplomarbeiten, Promotion

Siehe Anzeige Umschlagseite 4



# Bayern LB

### Bayerische Landesbank (BayernLB)

Brienner Straße 18  
80333 München  
Internet: www.bayernlb.de/karriere

#### Kontakt

Gabriele Dorfmeister  
Fon: 089 2171-24915  
Fax: 089 2171-24949  
E-Mail: trainee@bayernlb.de

#### Branche

Bank, Finanzdienstleistung

#### Produkte/Dienstleistungen

Die BayernLB ist die führende bayerische Geschäftsbank für große und mittelständische Kunden in Deutschland sowie Europa. Sie ist Mitglied der Sparkassen-Finanzgruppe in Bayern und versteht sich als leistungsstarke Regionalbank mit europäischer Ausrichtung und internationaler Expertise.

#### Anzahl der Standorte

3 Inland, 4 Ausland

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

Konzernweit rund 10.800

#### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Bis zu 30 Hochschulabsolventen (m/w) p. a. für unsere Traineeprogramme

#### Gesuchte Fachrichtungen

Wirtschaftswissenschaftliches Studium oder ein anderes Hochschulstudium mit erkennbarer Wirtschaftsorientierung, Wirtschaftsmathematik sowie Jura mit überdurchschnittlichem Abschluss

#### Einsatzmöglichkeiten

Anspruchsvolle Tätigkeiten in unseren Geschäftsfeldern und -bereichen

#### Einstiegsprogramme

Ambitionierten Hochschulabsolventen (m/w) bieten wir einen individuell konzipierten Berufseinstieg im Rahmen unserer Traineeprogramme. Das Besondere: Die Zielposition ist dabei nicht von vornherein festgelegt, sondern wird in 15 Monaten gemeinsam entwickelt.

#### Mögliche Einstiegstermine

Jeweils zu Quartalsbeginn

#### Auswahlverfahren

Gespräche mit Vertretern aus Fach- und Personalabteilung im Rahmen eines eintägigen Auswahlverfahrens

#### Einstiegsgehalt

Je nach Vorqualifikation

#### Auslandstätigkeit

Bei sinnvoller Ergänzung ist ein Aufenthalt außerhalb der Zentrale im Rahmen des Traineeprogramms möglich.

#### Angebote für StudentInnen

Praktikum ab 8 Wochen Dauer in unserer Zentrale in München; Abschlussarbeiten auf Anfrage

Siehe Anzeige Seite 35



# NETZE

### DB Netz AG

Theodor-Heuss-Allee 7  
60486 Frankfurt am Main  
Internet: www.deutschebahn.com/karriere

#### Kontakt

Deutsche Bahn Team Nachwuchsgewinnung  
Fon: 069 265-54334

#### Branche

Eisenbahninfrastruktur

#### Produkte/Dienstleistungen

Die DB Netz AG betreibt und unterhält das größte und komplexeste Schienennetz in Europa. Sie erstellt den Fahrplan und sorgt für einen sicheren Bahnbetrieb – und das für rund 39.000 Züge pro Tag. Mit innovativer Technik sowie gezielten Neu- und Ausbaumaßnahmen wird das Schienennetz der Zukunft kontinuierlich weiterentwickelt.

#### Anzahl der Standorte

Bundesweit

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

DB Netz AG: 34.020  
Gesamtkonzern: 293.000

#### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Ca. 140 pro Jahr (davon etwa 100 Ingenieure)

#### Gesuchte Fachrichtungen

Bauingenieurwesen, Verkehrsingenieurwesen, Wirtschaftsingenieurwesen (Vertiefungsrichtung Bau), Vermessungswesen, Elektrotechnik

#### Einsatzmöglichkeiten

Instandhaltung und Instandsetzung der Infrastruktur, Bauüberwachung im Rahmen von Umbau bzw. Neu- und Ausbaumaßnahmen, Anlagenmanagement, Projektleitung/-management, Produktionsplanung und -steuerung, Assistenzfunktionen

#### Einstiegsprogramme

Direkteinsteigerprogramm (operativ), Traineeprogramm (strategisch)

#### Mögliche Einstiegstermine

Laufend

#### Angebote für StudentInnen

Praktika, Abschlussarbeiten (um die Einreichung konkreter Themen wird gebeten)

Siehe Anzeige Seite 31

# ERGO

## ERGO Versicherungsgruppe AG

Victoriaplatz 2  
40198 Düsseldorf  
Internet: [www.ergo.com](http://www.ergo.com)

### Kontakt

Katja Schmallenbach  
Fon: 0211 477-5737  
E-Mail: [careers.duesseldorf@ergo.de](mailto:careers.duesseldorf@ergo.de)

### Branche

Versicherungen und Finanzdienstleistungen

### Produkte/Dienstleistungen

Versicherungs- und Finanzprodukte

### Anzahl der Standorte

Hauptstandorte in Deutschland: Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Köln, Leipzig, Mannheim, München und Nürnberg. ERGO ist weltweit in mehr als 30 Ländern vertreten und konzentriert sich auf die Regionen Europa und Asien.

### Jahresumsatz

Über 20 Mrd. Euro

### Anzahl der MitarbeiterInnen

Über 50.000 Mitarbeiter weltweit

### Gesuchte Fachrichtungen

Wir suchen vor allem (Wirtschafts-)Mathematiker, (Wirtschafts-)Informatiker, Wirtschaftswissenschaftler und Juristen. Absolventen eines anderen – gerne auch internationalen – Studiengangs bieten wir ebenfalls interessante Perspektiven.

### Einsatzmöglichkeiten

Informationstechnologie, Aktuariat/Produktmanagement, Risikomanagement, Beteiligungscontrolling, International Operations, Konzernentwicklung, Asset Allocation (SAA/ALM-Steuerung), Marketing Vertrieb, Personal und Recht.

### Einstiegsprogramme

Wir bieten Hochschulabsolventen die Möglichkeit eines DirektEinstiegs oder die Realisierung unseres Traineeprogramms.

### Mögliche Einstiegstermine

Unsere aktuellen ERGO-weiten Stellenangebote finden Sie unter: [www.ergo.com/de/Karriere/Stellenangebote/Stellenmarkt](http://www.ergo.com/de/Karriere/Stellenangebote/Stellenmarkt)

### Auswahlverfahren

AC und Interview

### Einstiegsgehalt

Je nach Qualifikation

### Auslandstätigkeit

Auslandseinsätze sind generell möglich, z. B. im Rahmen unseres Traineeprogramms.

### Angebote für StudentInnen

Praktika sind grundsätzlich möglich, interessante Stellenangebote finden Sie in unserem Stellenmarkt.

Siehe Anzeige Seite 19

# FERCHAU ENGINEERING

## FERCHAU Engineering GmbH

Steinmüllerallee 2  
51643 Gummersbach  
Internet: [www.ferchau.de](http://www.ferchau.de)

### Kontakt

Alexa Wigger  
Fon: 02261 3006-0  
Fax: 02261 3006-99  
E-Mail: [bewerber@ferchau.de](mailto:bewerber@ferchau.de)

### Branche

Engineering-Dienstleistungen

### Produkte/Dienstleistungen

Entwicklung, Konstruktion, Berechnung, Projektierung, Programmierung, Dokumentation und Projekt-, Qualitäts- und Supply-Chain-Management

### Anzahl der Standorte

Über 50 Niederlassungen und Standorte sowie 60 Technische Büros

### Jahresumsatz

Über 360 Mio. Euro (geplanter Umsatz 2011)

### Anzahl der MitarbeiterInnen

Mehr als 4500 (Stand 30.06.2011)

### Bedarf an HochschulabsolventInnen

600 MitarbeiterInnen, davon 300 HochschulabsolventInnen und 300 Young Professionals und Professionals

### Gesuchte Fachrichtungen

Anlagen-/Stahlbau, Maschinenbau, Elektrotechnik/Elektronik/Informatik, Fahrzeugtechnik, Luft- und Raumfahrttechnik, Schienenfahrzeugtechnik, Schiffbau

### Einsatzmöglichkeiten

Vertrieb: Trainee (m/w), Account Manager (m/w), Key Account Manager (m/w), Stellv. Niederlassungsleiter (m/w), Leiter IT-Solutions (m/w) Vertrieb, Niederlassungsleiter (m/w)  
Technik: Spezialist (m/w), Projektleiter (m/w)/Teamleiter (m/w), Leiter Techn. Büro (m/w)

### Einstiegsprogramme

DirektEinstieg in der Technik, Traineeprogramm im Vertrieb

### Auswahlverfahren

Bewerberinterview, Qualifikations-Check, ggf. Assessment Center

### Angebote für StudentInnen

Praktika, Abschlussarbeiten

Siehe Anzeige Seite 33

# HAYS Recruiting experts worldwide

## Hays AG

Willy-Brandt-Platz 1-3  
68161 Mannheim  
Internet: [www.hayscareer.net](http://www.hayscareer.net)  
[www.facebook.com/hayscareer.net](http://www.facebook.com/hayscareer.net)  
[www.twitter.com/hayscareer](http://www.twitter.com/hayscareer)

### Kontakt

Internal Recruiting Deutschland, Österreich und Schweiz  
Fon: 0800 4636-4297  
E-Mail: [start@hayscareer.net](mailto:start@hayscareer.net)

### Branche

Spezialisierte Personaldienstleistungen

### Produkte/Dienstleistungen

Rekrutierung hochqualifizierter Experten für Projekte, auf Zeit oder für Festanstellungen bei unseren Kunden

### Anzahl der Standorte

D-A-CH-Region: 14  
Weltweit: 270 Büros in 31 Ländern

### Jahresumsatz

D-A-CH-Region: über 600 Mio. Euro  
Weltweit: 3,8 Mrd. Euro

### Anzahl der MitarbeiterInnen

D-A-CH-Region: über 1100  
Weltweit: über 7600

### Bedarf an HochschulabsolventInnen

260 bis 310

### Gesuchte Fachrichtungen

Wirtschaftswissenschaften, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsingenieurwesen, Geistes- und Sozialwissenschaften, gerne auch Quereinsteiger und andere Studiengänge

### Einsatzmöglichkeiten

DirektEinstieg im Key Account Management einer hochkomplexen Dienstleistung als Account Manager oder Manager of Candidate Relations – unterstützt durch unser Mentorenprogramm und Vertriebstrainingcenter

### Einstiegsprogramme

Mentorengestützte, individuelle Betreuung mit Trainings und Workshops in einem Mix aus On-the-Job- und Off-the-Job-Maßnahmen

### Mögliche Einstiegstermine

Laufend

### Auswahlverfahren

Telefoninterview und persönliche Gespräche

### Einstiegsgehalt

Marktüblich

### Auslandstätigkeit

Auslandseinsatz gemäß International Transfer Policy nach Absprache möglich

### Angebote für StudentInnen

Praktikum möglich in allen Bereichen, Abschlussarbeiten auf Anfrage

Siehe Anzeige Seite 21



## HFH • Hamburger Fern-Hochschule

Alter Teichweg 19  
22081 Hamburg  
Internet: [www.hamburger-fh.de](http://www.hamburger-fh.de)

### Kontakt

Fon: 040 35094-360  
Fax: 040 35094-335  
E-Mail: [info@hamburger-fh.de](mailto:info@hamburger-fh.de)

### Auf einen Blick

Die HFH • Hamburger Fern-Hochschule wurde 1997 vom Senat der Freien und Hansestadt Hamburg staatlich anerkannt. An der Hochschule in privater Trägerschaft sind 10.000 Studierende in den Fachbereichen Gesundheit und Pflege, Technik sowie Wirtschaft immatrikuliert. Damit ist die HFH eine der größten privaten Hochschulen Deutschlands. An über 40 Studienorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz ermöglicht die HFH ihren Studierenden eine wohnortnahe Teilnahme an Präsenzlehreveranstaltungen und Prüfungen. Bereits über 3000 Absolventinnen und Absolventen haben ihr Studium an der Hamburger Fern-Hochschule erfolgreich beendet. Eine Zulassung zu den Bachelor-Studiengängen ist gemäß Hamburgischem Hochschulgesetz auch für Berufstätige ohne Abitur möglich. Die Studiengänge sind je nach Ausrichtung von ACQUIN bzw. ZEvA akkreditiert.

#### Bachelor-Studiengänge der HFH:

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

#### Weiterführende Studiengänge:

- General Management (MBA)
- In Kooperation mit der University of Louisville (USA):
- Global Business (MBA, UoFl)
- Industrial Engineering (MSIE, UoFl)
- Industrial Engineering (Ph.D., UoFl)

#### Verkürzte Studienprogramme:

- Wirtschaft (B.Eng.)
- Technik (B.Eng.)
- Recht (LL.B.)
- Business and Law (LL.B.)
- Health Care Studies für Fachkräfte der Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie, Gesundheits- und (Kinder-)Krankenpflege (B.Sc.)

Außerdem werden an der HFH verschiedene Module im Zertifikatsstudium angeboten.

Siehe Anzeige Seite 37

# LANXESS

Energizing Chemistry

## LANXESS AG

Kaiser-Wilhelm-Allee 40, Gebäude K 10  
51369 Leverkusen  
Internet: [www.lanxess.de](http://www.lanxess.de), [www.lanxess.com](http://www.lanxess.com)

### Kontakt

Direkteinstieg: Cristiana Wielpütz  
Fon: 0214 30-45540  
Praktikanten/Abschlussarbeiten: Beate Höhl-Eberhard  
Fon: 0214 30-28353  
Trainees: Katharina Znanewitz  
Fon: 0214 30-42905

### Branche

Chemische Industrie

### Produkte/Dienstleistungen

Das Kerngeschäft von LANXESS bilden Entwicklung, Herstellung und Vertrieb von Kunststoffen, Kautschuken, Zwischenprodukten und Spezialchemikalien.

### Anzahl der Standorte

46 Produktionsstandorte in 30 Ländern

### Jahresumsatz

7,12 Mrd. Euro (2010)

### Anzahl der MitarbeiterInnen

Ca. 15.800 weltweit, ca. 8000 in Deutschland

### Gesuchte Fachrichtungen

Ingenieurwissenschaften (Maschinenbau, Verfahrenstechnik, Kunststofftechnik, Energietechnik, Prozessleittechnik etc.), Chemieingenieurwesen, Chemie (Verfahrenstechnik, Polymerchemie, Technische Chemie etc.), Wirtschaftswissenschaften, Wirtschaftsingenieurwesen, Wirtschaftswissenschaften

### Einsatzmöglichkeiten

Siehe [www.karriere-lanxess.de](http://www.karriere-lanxess.de)

### Einstiegsprogramme

Direkteinstieg in den Business Units (BUs) oder Group Functions (GFs) oder im Rahmen eines unserer Traineeprogramme unterschiedlicher Schwerpunkte (Marketing, Controlling, Finanzen, HR, IT, Corporate Development, Ingenieurwesen)

### Mögliche Einstiegstermine

Laufend – siehe [www.karriere-lanxess.de](http://www.karriere-lanxess.de)

### Auswahlverfahren

Interviews, z. T. Assessment Center (für Traineeprogramme)

### Einstiegsgehalt

Abhängig von der Funktion und der Qualifikation

### Auslandstätigkeit

Projektabhängig

### Angebote für StudentInnen

Praktika (bevorzugte Dauer: min. 3 Monate), Abschlussarbeiten (sollten einen klaren Nutzen für LANXESS darstellen und daher vorab abgestimmt werden), Doktorarbeiten, Werkstudenten

Siehe Anzeige Umschlagseite 2



## Lidl Personaldienstleistung GmbH & Co. KG

Rötelstraße 30  
74172 Neckarsulm  
Internet: [www.karriere-bei-lidl.de](http://www.karriere-bei-lidl.de)

### Kontakt

Recruiting  
E-Mail: [bewerbung@lidl.de](mailto:bewerbung@lidl.de)

### Branche

Lebensmitteleinzelhandel

### Produkte/Dienstleistungen

Food, Non-Food

### Anzahl der Standorte

Rund 3300 Filialen deutschlandweit

### Jahresumsatz

42 Mrd. Euro im Geschäftsjahr 2010

### Anzahl der MitarbeiterInnen

60.000 Mitarbeiter deutschlandweit

### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Über 100 pro Jahr deutschlandweit

### Gesuchte Fachrichtungen

Wirtschaftswissenschaften, wirtschaftsnahe Studiengänge, Wirtschaftsinformatik, Informatik, Bauingenieurwesen

### Einsatzmöglichkeiten

Deutschlandweit als Verkaufsleiter (w/m) in einer unserer 37 Regionalgesellschaften sowie an unserem Hauptsitz in Neckarsulm (Baden-Württemberg), z. B. als Junior Consultant (w/m) der IT- oder Immobilienabteilung

### Einstiegsprogramme

Traineeprogramm zum Verkaufsleiter (w/m), Trainee (w/m) International oder Direkteinstieg am Hauptsitz in Neckarsulm (Baden-Württemberg)

### Mögliche Einstiegstermine

Ganzjährig

### Auswahlverfahren

Telefoninterview, Online-Workshop, Auswahltag, Vorstellungsgespräch

### Einstiegsgehalt

Bsp. Trainee (w/m) zum Verkaufsleiter: 60.000 Euro Einstiegsgehalt mit attraktiver Entwicklung sowie Firmenwagen, der auch privat genutzt werden kann

### Auslandstätigkeit

Auslandseinsätze, z. B. als Verkaufsleiter, sind möglich.

### Angebote für StudentInnen

Praktika und Abschlussarbeiten;  
Mehr unter [www.karriere-bei-lidl.de/praktikum](http://www.karriere-bei-lidl.de/praktikum)

Siehe Anzeige Umschlagseite 3



### MAG IAS GmbH

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

#### Kontakt

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

#### Branche

Maschinenbau

#### Produkte/Dienstleistungen

MAG nimmt als Hersteller von Werkzeugmaschinen und Fertigungssystemen am Weltmarkt eine führende Position ein und beliefert die wichtigsten Industriezweige mit Komplettlösungen für eine moderne und effiziente Produktion. Zu den Bereichen, in denen MAG innovative und hoch produktive Maschinen- und Technologielösungen bietet, gehören Verfahrenstechnik, automatisierte Fertigung, Dreh- und Frästechnologie, Fertigung von Fahrzeugantrieben, Verbundwerkstoff-Verarbeitung, Wartung und Instandhaltung, Automations- und Steuerungstechnik, Software sowie Kernkomponenten für Werkzeugmaschinen. Unsere Kunden stammen aus den Schlüsselindustrien Luft- und Raumfahrt, Automotive und Nutzfahrzeugbau, Schwerindustrie, Energie- und Förderanlagen, Schienenverkehr, Solarenergie, Windkraftanlagen und Maschinenbau.

#### Anzahl der Standorte

9 in Deutschland, 27 weltweit

#### Jahresumsatz

299,61 Mio. Euro (in 2010)

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

Ca. 3000 Mitarbeiter weltweit.

#### Gesuchte Fachrichtungen

Ingenieurwissenschaften, insb. Maschinenbau, Wirtschaftsingenieurwesen, Wirtschaftswissenschaften, Mechatronik, Elektrotechnik

#### Einsatzmöglichkeiten

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

#### Einstiegsprogramme

Ab 2011 bietet MAG neben dem klassischen Direkt-einstieg auch ein Traineeprogramm an.

#### Mögliche Einstiegstermine

Laufend

#### Auswahlverfahren

Vorstellungsgespräche, ggf. Assessment Center

#### Auslandstätigkeit

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

#### Angebote für StudentInnen

- Praktika
- Abschlussarbeiten
- Werkstudententätigkeit

Siehe Anzeige Seite 27



### Mars GmbH

Eitzer Straße 215  
27283 Verden  
Internet: www.mars.de

#### Kontakt

Sandra Isserstedt  
Fon: 04231 940

#### Branche

Konsumgüterindustrie (FMCG)

#### Produkte/Dienstleistungen

Tiernahrung, Süßwaren, Lebensmittel, Kaugummi, Pflanzenschutzmittel

#### Anzahl der Standorte

365 weltweit, 4 Deutschland

#### Jahresumsatz

30 Mrd. Euro 2010 weltweit  
1,7 Mrd. Euro 2010 Deutschland

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

65.000 weltweit, 2400 Deutschland

#### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Ca. 10 Trainees für das Management Development Programme, Direkteinsteiger nach Bedarf

#### Gesuchte Fachrichtungen

Betriebswissenschaften, Wirtschaftsingenieurwesen, Maschinenbau, Verfahrenstechnik, Lebensmittelchemie und -technologie, Naturwissenschaften, Wirtschaftswissenschaften, Marketing, Logistik

#### Einsatzmöglichkeiten

Personal, Marketing, Vertrieb, Logistik, Engineering, Forschung & Entwicklung, Einkauf, Corporate Affairs, Finanz & Controlling

#### Einstiegsprogramme

Praktikum, Direkteinstieg, Management Development Programme

#### Mögliche Einstiegstermine

Nach Absprache, laufend

#### Auswahlverfahren

Interview, Assessment Center

#### Einstiegsgehalt

Je nach Einstieg, auf Anfrage

#### Auslandstätigkeit

Nach Bedarf

#### Angebote für StudentInnen

Praktika und Diplomarbeiten (nach Bedarf) sind möglich, Bewerbung über www.mars.de/Karriere

Siehe Anzeige Seite 17



### Norddeutsche Landesbank Girozentrale

Friedrichswall 10  
30159 Hannover  
Internet: www.nordlb.de

#### Kontakt

Madelaine Hein  
Fon: 0511 361-4950  
Fax: 0511 361-984950  
E-Mail: madelaine.hein@nordlb.de

#### Branche

Bank/Finanzdienstleistungen

#### Produkte/Dienstleistungen

Universalbank

#### Anzahl der Standorte

4 Inland, 10 Ausland

#### Anzahl der MitarbeiterInnen

6700 Inland, 200 Ausland

#### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Ca. 80 pro Jahr

#### Gesuchte Fachrichtungen

Wirtschaftswissenschaften, Betriebswirtschaft, Volkswirtschaft, Rechtswissenschaft, Mathematik, Physik, Informatik

#### Einsatzmöglichkeiten

Einsatzmöglichkeiten in allen Bereichen des NORD/LB Konzerns.

#### Einstiegsprogramme

Der Einstieg kann in einem der Traineeprogramme oder als Direkteinstieg stattfinden.

#### Auswahlverfahren

Onlinebewerbung, Telefoninterview, Assessment Center, Vorstellungsgespräche

#### Einstiegsgehalt

Abhängig vom Einsatzgebiet und der Funktion (Banktarif)

#### Auslandstätigkeit

Auslandstätigkeiten sind im Rahmen des NORD/LB Konzerns möglich.

#### Angebote für StudentInnen

Praktika für Studenten umfassen einen Zeitraum von 2 bis 6 Monaten. Sie können in allen Bereichen der Bank durchgeführt werden. In begrenzter Anzahl sind auch Praktika bei unseren ausländischen Vertretungen möglich. Gerne können Studenten in Zusammenarbeit mit der NORD/LB ihre Master-, Bachelorthesis oder Diplomarbeit anfertigen. In Absprache mit den Fachbereichen finden wir Themen, die für beide Seiten Erfolg versprechen.

Siehe Anzeige Seite 25



## Salzgitter AG

Eisenhüttenstraße 99  
38239 Salzgitter  
Internet: [www.salzgitter-ag.de/personal](http://www.salzgitter-ag.de/personal)

### Kontakt

Markus Rottwinkel  
Fon: 05341 21-3324  
Fax: 05341 21-3506  
E-Mail: [karriere@salzgitter-ag.de](mailto:karriere@salzgitter-ag.de)

### Branche

Stahlproduktion, Stahlverarbeitung, Handel, Logistik, Werkstoffforschung, Maschinenbau

### Produkte/Dienstleistungen

Stahl, Röhren, Stahlträger, Logistikdienstleistungen, Abfüll- und Verpackungsanlagen, Sondermaschinen

### Anzahl der Standorte

50 Inland, 30 Ausland

### Jahresumsatz

8,3 Mrd. Euro (2010)

### Anzahl der MitarbeiterInnen

19.500 Inland, 3500 Ausland

### Bedarf an HochschulabsolventInnen

50 pro Jahr

### Gesuchte Fachrichtungen

Maschinenbau, Elektrotechnik, Werkstofftechnik, Werkstoffwissenschaften, Wirtschaftsingenieurwesen, Betriebswirtschaft, Verfahrenstechnik, Lebensmitteltechnik

### Einsatzmöglichkeiten

Produktion, Instandhaltung, Forschung, Verwaltung (z. B. Controlling, Strategie), Vertrieb, Anlagenbau, Konstruktion

### Einstiegsprogramme

Fachtraineeprogramm, Direkteinstieg

### Mögliche Einstiegstermine

Laufend

### Auswahlverfahren

(Telefon-)Interview, Arbeitsprobe

### Einstiegsgehalt

Abhängig von Standort und Qualifikation bis 50.000 Euro pro Jahr

### Auslandstätigkeit

Erst nach einer Tätigkeit im Inland möglich

### Angebote für StudentInnen

Zahlreiche Stellenausschreibungen für Praktika, Semesterarbeiten, Werkstudententätigkeit und Abschlussarbeiten sind auf der Homepage veröffentlicht.

Siehe Anzeige Seite 41



## SÜDZUCKER AG Mannheim/Ochsenfurt

Maximilianstraße 10  
68165 Mannheim  
Internet: [www.suedzucker.de](http://www.suedzucker.de)

### Kontakt

Christiane Senglaub  
Fon: 0621 421-381  
Fax: 0621 421-476  
E-Mail: [bewerbung@suedzucker.de](mailto:bewerbung@suedzucker.de)

### Branche

Nahrungsmittelindustrie

### Produkte/Dienstleistungen

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

### Anzahl der Standorte

Weltweit

### Jahresumsatz

6,2 Mrd. Euro

### Anzahl der MitarbeiterInnen

17.700 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 42.000 Euro im Jahr

### Auslandstätigkeit

Bei entsprechenden Sprachkenntnissen möglich

### Angebote für StudentInnen

Praktika, Werkstudententätigkeiten, Betreuung von Abschlussarbeiten

Siehe Anzeige Seite 15



## Volkswagen AG

Personalmarketing  
38436 Wolfsburg  
Internet: [www.volkswagen-karriere.de](http://www.volkswagen-karriere.de)

### Kontakt

Fon: 05361 9-36363  
E-Mail: [einstieg@volkswagen.de](mailto:einstieg@volkswagen.de)

### Branche

Automobilbranche

### Produkte/Dienstleistungen

Automobile

### Anzahl der Standorte

In 15 Ländern Europas und in 7 Ländern Amerikas, Asiens und Afrikas betreibt der Volkswagen Konzern 62 Fertigungsstätten.

### Jahresumsatz

126,9 Mrd. Euro (2010)

### Anzahl der MitarbeiterInnen

94.787 Inland, 399.381 weltweit (2010)

### Bedarf an HochschulabsolventInnen

Kontinuierlicher Bedarf

### Gesuchte Fachrichtungen

Maschinenbau, Fahrzeugtechnik, Elektrotechnik, Mechatronik, Informatik, Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsingenieurwesen, Naturwissenschaften, Wirtschaftswissenschaften

### Einsatzmöglichkeiten

In allen Unternehmensbereichen

### Einstiegsprogramme

Traineeprogramm StartUp Direct, Traineeprogramm StartUp Cross, Doktorandenprogramm, Direkteinstieg (länger als drei Jahre Berufserfahrung)

### Mögliche Einstiegstermine

Kontinuierlich

### Auslandstätigkeit

Weltweit an fast allen Standorten möglich

### Angebote für StudentInnen

Praktikum, Diplomarbeit, Abschlussarbeit, duales Studium, Traineeprogramm, Direkteinstieg

Siehe Anzeige Seite 45



**Bruder Paulus Terwite**, 52 Jahre, trat nach dem Abitur in den Kapuzinerorden ein und studierte in Münster und Graz Katholische Theologie. Nach diversen Stationen als Seelsorger ging er 1998 in der Funktion des Guardians – also des Oberhauptes einer örtlichen Brüdergemeinschaft – in das Kapuzinerkloster Liebfrauen nach Frankfurt am Main. Einen Namen in der Medienwelt machte er sich als Buchautor und Blogger; als Kirchenexperte ist er Moderator einer eigenen Talkshow auf Sat1. Seine Homepage: [www.bruderpaulus.de](http://www.bruderpaulus.de).

Bruder Paulus sagt: Erfolgreich ist, wer **verzichtet, vertraut und langsam ist**.

# Unser tägliches Brot gib uns heute

**Bruder Paulus** ist Ordensbruder der Kapuziner, Großstadt-seelsorger in Frankfurt und Medien-Profi. Als Talkshow-gast bei Plasberg, Will, Illner & Co. bringt er klug Themen wie Wirtschaft und Tagespolitik mit Fragen des Glaubens zusammen. Wir wollten von ihm wissen: Was ist eigentlich unser tägliches Brot – und was hat es mit Karriere zu tun? Das Interview führte *Fred Blumenthal*.

**Bruder Paulus, in jedem Gottesdienst heißt es: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“ Was ist das eigentlich für ein Brot, für das wir da beten?**

Diese Bitte aus dem „Vaterunser“ meint: Gib uns das Brot, das wir für diesen Tag brauchen. Wer so betet, wird damit auf das Heute verwiesen. Von wegen mit Kräften sparen! Es geht um unseren ganzen Einsatz – und zwar an jedem Tag neu. Dafür braucht es täglich frische Ideen und Impulse. Wer ständig nur wartet, bis der vermeintlich beste Moment kommt, wird diesen sicher verpassen. Und wer nur auf Termine von morgen oder den übernächsten Schritt stiert, verliert die Bodenhaftung. Die wirklichen Erfolge hat der Gegenwärtige. Oder, um den lateinischen Begriff zu nutzen: der, der Präsenz zeigt.

**Fast Food wird schnell reingeschaufelt, Soul Food hingegen regt beim Genuss die Seele an. Welches regelmäßige geistige Soul Food empfehlen Sie als Seelsorger Einsteigern, damit Geist und Seele nicht von übermäßigem Karrieredenken überdeckt werden?**

Am besten nähren Momente der Muße. Ein Beispiel dafür: Niemand muss so aufstehen, dass er es gerade noch zum Arbeitsbeginn schafft. Man darf auch eine Viertelstunde früher aufstehen, nach dem Frühstück und Taschepacken bewusst stoppen, sich auf einen Stuhl setzen und denken: Prima, ich habe jetzt Zeit. Zum Nichtstun. Zehn Minuten lang einfach den Atem fließen lassen. Und abends, bevor man den Schlüssel in die Wohnungstür steckt, kann man sich noch einmal umdrehen, die Treppe hinunterblicken, den zurückliegenden Tag durchgehen – und ihn dann lassen, wo er war, und ihn nicht in den Feierabend mitnehmen. Das dauert zwei Minuten. Aber es macht frei für die nächsten Stunden. Solche einfachen Distanzierungstechniken helfen einem, nicht von

der Arbeit besessen, sondern ihr Herr zu sein. Wer noch beten kann, dem hilft, zu den Terminen eines Tages oder zu den Chefs mit innerer Stimme zu sagen: Ihr seid nicht mein Gott!

**Der Volksmund sagt: „Voller Bauch studiert nicht gern.“ Warum ist manchmal ein gewisses Hungergefühl in Ihren Augen wichtig, um im Leben voranzukommen?**

Askese reinigt das Denken. Sich nicht alles zu erlauben, trainiert die eigene Freiheit. Genau das nicht zu tun, worauf ich gerade Lust habe, weckt meine Sinne für neue Aspekte. Das macht Appetit auf Gedanken und Pläne, die von eingefahrenen Gewohnheiten verhindert werden. Übrigens, dem von Ihnen zitierten Sprichwort stelle ich gern ein zweites zur Seite: Wer schnell vorankommen will, muss langsam essen.

**Sie sagen: „Reich ist, wer auf Gewinn verzichten kann.“ Klingt gut – aber glauben Sie nicht, dass jeder, der diese Haltung in einem Bewerbungsgespräch äußert, chancenlos sein wird?**

Auch erfolgreiche Manager können sich von der Mathematisierung der modernen Betriebswirtschaft lösen. Zu den unbezahlbaren Fähigkeiten derer, die es weit gebracht haben, gehört, dass sie sich und anderen etwas zutrauen. Man erreicht schnell das Ende einer Karriere, wenn man sich und andere ins Gefängnis einer Excel-Tabelle steckt. Die Wirtschaft braucht Manager, die in der Lage sind, in entscheidenden Situationen flexibel zu reagieren – und nicht den kurzfristigen, sondern den langfristigen Gewinn im Blick haben.

**Gibt es neben dem Gehalt oder der Position in Ihren Augen andere Maßstäbe, an denen Einsteiger erkennen können, ob ihre Karriere auf einem guten Weg ist?**

Das wichtigste Kriterium: Man hört nicht auf, mit anderen sein Brot zu teilen. Ein tragfähiger Karriereweg beflügelt die persönlichen Beziehungen, macht Freundschaften glücklicher, lässt einen selber zufriedener sein. Auf einem guten Weg ist, wer neue Gespräche beginnt, gern an Themen anknüpft, privat und im Team. Wer um der Karriere Willen den Mund hält, wird nicht weit kommen. Wer dagegen erlebt, dass durch ein förderliches Miteinander von Kollegen und Vorgesetzten die Vorbehalte gegenüber den eigenen Fähigkeiten abnehmen, der darf sich auf einen fröhlichen Weg in spannende Arbeitsprozesse und in die volle Verantwortung freuen.

# GEMÜSESPIEßE MIT NUSSBUTTER

- 70 g Alesto Cashewkerne
- 70 g Alesto calif. Walnusskerne
- 100 g Biotrend Butter
- 1 – 2 TL Kania Curry
- ChanteSel Jodsalz
- Kania Pfeffer
- 200 g Möhren
- 1 Kohlrabi (à ca. 350 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Zucchini
- 8 Schalotten
- 8 Spieße aus Holz
- Alugrillschale

## ZUBEREITUNG (4 PERSONEN)

Je 50 g Cashew- und Walnüsse fein mahlen und mit weicher Butter verkneten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. 80 g beiseite (nicht kühl) stellen, übrige Nussbutter zu einer Rolle formen, in restlichen grob gehackten Nüssen wälzen und kühlstellen. Möhren und Kohlrabi schälen, in dicke Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Kirschtomaten und Zucchini waschen, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen. Gemüse abwechselnd auf 8 lange Holzspieße ziehen, salzen und pfeffern. Spieße auf eine Alugrillschale legen, mit der beiseite gestellten Nussbutter bestreichen und auf dem heißen Grill 15 – 20 Min. grillen, dabei mehrmals wenden. Übrige Nussbutter in Scheiben dazu servieren.



HABEN SIE  
AUCH AUßERHALB  
DER KÜCHE  
DAS ZEUG  
ZUM CHEF?

DANN BEWERBEN SIE  
SICH JETZT FÜR DAS  
TRAINEEPROGRAMM  
ZUM VERKAUFSLEITER  
BEI LIDL.

MEHR INFOS AUF  
[WWW.KARRIEREREZEPT.DE](http://WWW.KARRIEREREZEPT.DE)



# Der steigende Energiebedarf ist eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts.

## Und die erste in Ihrem neuen Job.



### **Nur mit Energie lässt sich Zukunft sichern.**

Die Welt steht vor ihrer wahrscheinlich größten Herausforderung: Bis zur Mitte des Jahrhunderts wird sich der Energiebedarf der Menschen verdoppeln. Gleichzeitig gilt es jedoch, die CO<sub>2</sub>-Emissionen zu halbieren. AREVA stellt sich dieser Aufgabe und bietet wegweisende Konzepte für die Energieversorgung. Als Wegbereiter für Technologien für CO<sub>2</sub>-armen Stromerzeugung führen wir aber nicht nur die Kernenergie in eine sichere Zukunft. Unsere Kompetenz in den Bereichen Wind, Biomasse, Photovoltaik und Wasserstoff erweitert den Zugang zu sauberen, sicheren und wirtschaftlichen Energieträgern.

Bewerben Sie sich online unter: [www.aveva-career.com](http://www.aveva-career.com).

