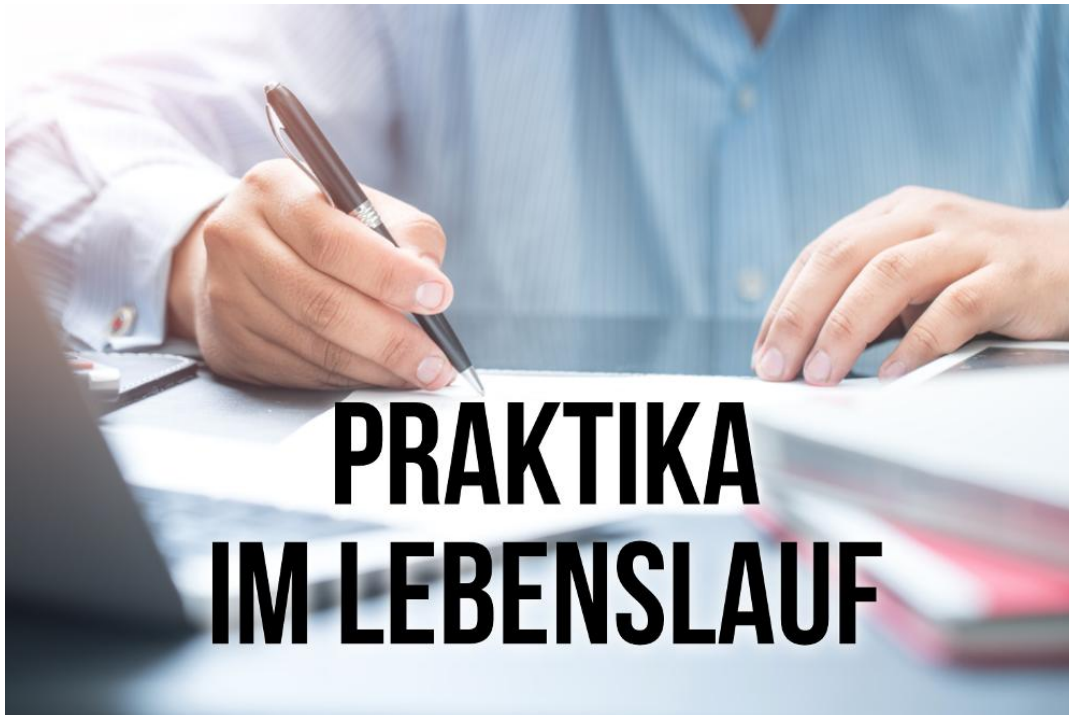


[HOME](#) » [BEWERBUNG & INTERVIEW](#) » PRAKTIKA IM LEBENS LAUF: TIPPS ZU...

[BEWERBUNG & INTERVIEW](#)

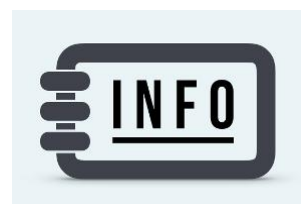
Praktika im Lebenslauf: Tipps zum Pimpen

Gerade bei Berufseinsteigern werten **Praktika den Lebenslauf** enorm auf. Logisch: Je weniger Berufserfahrungen ein Bewerber vorzuweisen hat, desto wichtiger wird der Faktor Praktikum. Was aber, wenn die einzigen Referenzen, die Sie im Köcher haben, drei Praktika aus der Studienzeit sind. Wie also richtig rüberbringen, dass man dort nicht nur Kaffee kochen war, sondern solide Arbeit abgeliefert hat? Wir zeigen Ihnen, wie Sie die **Praktika im Lebenslauf** einbinden und die Stationen auch noch gut aussehen lassen...



Welche Praktika gehören in den Lebenslauf?

Die kurze Antwort: möglichst nur die relevanten. Praktika im Lebenslauf sollen das Profil des Bewerbers abrunden und neben der theoretischen auch seine praktische Qualifikation unterstreichen. Entsprechend sollten im Lebenslauf nur jene Praktika erwähnt werden, deren **Inhalte und Erfahrungen im direkten Zusammenhang mit der angestrebten Position** aus der Stellenanzeige stehen. Irrelevantes, selbst wenn Sie das selbst



interessant und lehrreich fanden, können Sie weglassen. Es ist nur Leseballast.















Wer sich zum Beispiel als Projektmanager bewirbt, steigert seine Chancen, wenn er oder sie **durch das Praktikum belegt**, schon einmal ein oder mehrere Projekte und Teams organisiert zu haben. Je direkter dieser Bezug zur Stelle, desto besser. Aber auch indirekte Bezüge, wie etwa der Nachweis sozialer Kompetenzen durch ein Auslandspraktikum, sind hilfreich. Hauptsache, Sie zeigen, dass Sie möglichst viele der geforderten Kompetenzen besitzen.

Allerdings nimmt die **Bedeutung von Praktika im Lebenslauf mit steigender Berufserfahrung** ab. Für Praktikumsanwärter, Auszubildende, Hochschulabsolventen und Berufsanfänger sind sie ein wichtiger Nachweis für erste Praxiserfahrungen. Wer jedoch schon zehn oder mehr Berufsjahre und verschiedene Positionen inne hatte, kann die Praktika auch weglassen. Es sei denn, sie dienen dazu langfristige Lücken im Lebenslauf zu schließen.

Praktika im Lebenslauf: Wo werden diese erwähnt?

Das relevanteste Praktikum nutzt nichts, wenn es der Personaler im Lebenslauf erst mit dem Monokel suchen muss. Praktika, mit denen Sie aktiv für sich werben, gehören entweder in einen eigenen Abschnitt "Praktika" (siehe Musterbeispiel) oder aber in eine **Rubrik namens "Berufserfahrungen"**:

Aufbau eines Lebenslaufs

Lebenslauf Max Mustermann		Lebenslauf Max Mustermann	
Informatiker		Praktika	
Angestrebte Position		8/2008 - 6/2008	
Berufliche Erfahrung		8/2007 - 6/2007	
12/2015 - 1/2015		Besondere Kenntnisse	
12/2014 - 1/2013		Zertifikate	
12/2012 - 1/2010		Sprachen	
Ausbildung		Hobbys	
12/2009 - 6/2004			
5/2004 - 8/1998			

7/1998 - 8/1994		Musterstadt, 1.1.2016 Unterschrift
-----------------	--	---------------------------------------

Auf keinen Fall gehören Sie in den Abschnitt "Hobbys" oder gar in die ohnehin völlig **unnütze Kategorie** "Sonstiges" (*Sonstiges* klingt schon nach Resterampe). Das gilt im Übrigen auch für ehrenamtliche Aktivitäten, die einen Bezug zum angestrebten Job haben: Auch die verdienen entweder einen eigenen Abschnitt oder sind "Besondere Interessen".

Personalentscheider scannen viele Lebensläufe zunächst nur schnell von oben nach unten, um so schon auszusieben, ob Bewerber die Minimum-Qualifikationen für die Stelle erfüllen. Falls dann bei Ihnen in der Rubrik "Berufserfahrung" gähnende Leere herrscht, steigen die Aussichten dramatisch - allerdings dass die Bewerbungsunterlagen auf dem Absagen-Stapel landen.

Begraben Sie Ihr Praktikum also nicht in den Untiefen des Lebenslaufs, sondern heben Sie dieses auf einen Thron. Und beschreiben Sie dessen Inhalte so **präzise und aussagekräftig** wie möglich:

Wie lange dauerte das Praktikum?

Was haben Sie in der Zeit gemacht?

Was konnten Sie bewirken?

Welche Fähigkeiten haben Sie dadurch erworben oder trainiert?

Die obigen Fragen können Sie wie eine Art **Checkliste** abarbeiten und so die einzelnen Praktika nach dem immer selben Muster beschreiben. Entscheidend dabei: Der Personaler muss den **Mehrwert erkennen**, den Sie mit dieser Praxiserfahrung für die ausgeschriebene Stelle bieten.

Wieviele Praktika gehören in den Lebenslauf?

Die schon erwähnte Einschränkung "nur relevante Praktika mit Stellenbezug" dürfte die Auswahl deutlich reduzieren. Ansonsten aber gilt als Faustregel: **mehr als drei, maximal vier Praktika** sollten Sie im Lebenslauf nicht aufführen. Das verwässert irgendwann Ihr Profil - und viele Praktika wirken irgendwann auch nicht mehr fokussiert, geschweige denn nach Toptalent. Eher nach jemandem, der sich von Praktikum zu Praktikum hangeln musste. Außerdem sollte der **Lebenslauf maximal zwei DIN A4 Seiten** nicht übersteigen.



Weiterführende Artikel zum Praktikum

Praktikum: Tipps zu Bewerbung und Praktika

Diese Fragen sollten Praktikanten stellen

Bewerbung fürs Praktikum: Tipps & Mustervorlagen

Auslandspraktikum: Internationale Berufserfahrung sammeln

Schülerpraktikum Bewerbung: Tipps, Aufbau, Muster

Gehaltstabelle: Das können Sie verdienen

Praktika im Lebenslauf: Wie erwähnen, wie pimpen?

Generell werden Praktika im Lebenslauf erwähnt, wie andere berufliche Stationen auch. Im tabellarischen Lebenslauf (der heute Standard ist) also mit den Zeitangaben nach dem Muster **MM/JJJJ – MM/JJJJ** in der linken Spalte und der Inhaltsangabe in der rechten Spalte.

Konkret könnte das dann zum Beispiel so aussehen:

06/2016 – 08/2016 **Praktikum im Bereich Marketing, TOP GmbH**

- Begleitung ausgewählter Kampagnen in Social Media
- Konzeption und Durchführung einer eigenen Kampagne
- Protokollierung der wöchentlichen Team-Meetings

Grundsätzlich gilt: **Übertreiben Sie nicht und bleiben Sie bei der Wahrheit!**

Zwar können Sie durch eine clevere Wortwahl einzelne Stationen etwas aufmotzen und positiver darstellen (siehe Beispiele unten). Lügen dürfen Sie dabei aber nicht. Personaler kennen die Tricks schließlich auch. Und wer dann beim Nachhaken im Vorstellungsgespräch ins Straucheln und Stottern gerät, disqualifiziert sich sofort.

Die bessere Strategie:

Überlegen Sie sich noch einmal genau, welche Ihrer **Tätigkeiten** welchen Wertbeitrag in dem Unternehmen stiften konnten.

Wie lässt sich präzise und **positiv beschreiben**, was Sie gemacht haben?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um **starke Wörter** zu identifizieren, die zudem zum Stellenprofil passen und dafür auch relevant sind.

Aktive Formulierungen schlagen passive - immer. Wer etwa das Pfadfinderlager "organisiert" und nicht nur "beaufsichtigt" hat, mutiert direkt vom Begleiter zum Verantwortlichen.

Worte sind mächtig. Ihre Bedeutung sollten Sie niemals unterschätzen, sondern **zum eigenen Vorteil nutzen** - auch und gerade im Lebenslauf. Selbst Nebentätigkeiten oder Minijobs lassen sich so ausschmücken. So haben Sie als Student beispielsweise niemals *gekillert* (wie profan!), sondern haben als *Servicefachkraft in der Gastronomie* wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Lachen Sie nicht, exakt auf die Nuancen kommt es an. Sie können manchmal bei mehreren Kandidaten den Ausschlag geben. Auch wenn Personaler das nie zugeben: **Unterbewusst** entfaltet die Wortwahl enorme Wirkung und **beeinflusst mehr Entscheidungen** als viele meinen.

Versuchen Sie also Ihr **Vokabular** an die jeweilige Branche und an das Stellenprofil anzupassen und - wenn möglich - **Fachbegriffe** einzustreuen. So wirkt der Lebenslauf noch ein Stückchen maßgeschneiderter und Sie selbst gleich kompetenter.

Ein paar Beispiele...

Praktika im Lebenslauf - Beispiel 1

Sie haben während Ihres Praktikums die Facebook-Seite eines Handwerksbetriebs betreut und wollen weiter in Richtung Journalismus oder PR ziehen. Dazu bewerben Sie sich für ein weiteres Praktikum in einer Redaktion.

Was in Ihrem Lebenslauf NICHT steht:

Pflege und Betreuung der Facebook-Seite.

Was stattdessen im Lebenslauf steht:

Social Media Redaktion, Content Curation auf Facebook und Community Management.

Praktika im Lebenslauf - Beispiel 2

Sie haben im Call-Center einen Schnupperkurs absolviert und möchten das nutzen, um sich für einen Job im Vertrieb zu empfehlen.

Was in Ihrem Lebenslauf NICHT steht:

Annahme von Telefonaten und Auskunftserteilung.

Was stattdessen im Lebenslauf steht:

Kundenbetreuung, Kundenmanagement, Telemarketing.

Praktika im Lebenslauf - Beispiel 3

Sie waren im Asta Ihrer Uni aktiv, haben Partys für Ersties und Info-Veranstaltungen organisiert. Jetzt wollen Sie ins Event-Management.

Was in Ihrem Lebenslauf NICHT steht:

Organisation von Partys und Zeltlagern.

Was stattdessen im Lebenslauf steht:

Konzeption, Planung und Durchführung verschiedener Veranstaltungen an der Hochschule.

Praktika im Lebenslauf - Beispiel 4

Sie haben während Ihres Praktikums Flyer und Plakate eigenständig am Rechner gebastelt. Nun soll es in die Mediengestaltung gehen.

Was in Ihrem Lebenslauf NICHT steht:

Entwurf von Flyern und Plakaten.

Was stattdessen im Lebenslauf steht:

Konzeption, Gestaltung und Realisierung von Werbemitteln.

Praktika im Lebenslauf - Beispiel 5

Sie haben bei Ihrem Praktikum im Konzern Dokumente kopiert, Ordner sortiert, Gäste begrüßt und ihnen feinsten Arabica-Kaffee aufgesetzt.

Was in Ihrem Lebenslauf NICHT steht:

Hilfsarbeiten und einfache Bürotätigkeiten.

Was stattdessen im Lebenslauf steht:

Empfang und Büromanagement sowie Unterstützung der Geschäftsleitung.

Das sind natürlich nur Beispiele, die - wie oben schon erwähnt - der Wahrheit entsprechen sollten. Gleichzeitig geht es darum, sich schon in der Wortwahl nicht unter Wert zu verkaufen. Die **richtigen Formulierungen** helfen Ihnen dabei, dass genau das nicht passiert.

Unterfüttern im Vorstellungsgespräch

Den Lebenslauf pimpen, abschicken, Finger kreuzen, fertig? Nicht ganz. Die oben genannten Kniffe helfen Ihnen, die **erste Hürde mit der Bewerbung zu überspringen** und eine Einladung zum Bewerbungsgespräch zu erhaschen. Danach geht es aber weiter.



Je weniger Stationen und Praxiserfahrungen Sie im Lebenslauf angeben, desto wichtiger wird jede einzelne. **Nachfragen** hierzu sind also sehr wahrscheinlich.

Machen Sie sich deshalb Gedanken, was Sie Ihrem Gesprächspartner **über Ihre jeweiligen Praktika konkret erzählen** können:

Welche nützlichen Erfahrungen haben Sie gesammelt (Beispiele!)?

Welches Ereignis war besonders prägend?

Welche fachlichen und persönlichen Lehren haben Sie mitgenommen?

Überlegen Sie sich ein paar schöne, stimmige und emotionale **Anekdoten**, die Sie im Vorstellungsgespräch zum Besten geben. Aber auch hier gilt: Nichts ausdenken, dafür ist etwas ausschmücken durchaus erlaubt.

[Bildnachweis: IOvE IOvE by Shutterstock.com]

Lesen Sie hier noch mehr Bewerbungstipps & Dossiers:

Tipps zur Bewerbung

- ✓ [Bewerbung Checkliste](#)
- ✓ [ABC der Bewerbungstipps](#)
- ✓ [Bewerbungsvorlagen](#)
- ✓ [Bewerbungsmappe](#)
- ✓ [Bewerbungsfoto](#)
- ✓ [Kurzprofil](#)
- ✓ [Deckblatt](#)
- ✓ [Dritte Seite](#)
- ✓ [Bewerbungsflyer](#)

Tipps zum Lebenslauf

- ✓ [Lebenslauf Vorlagen](#)
- ✓ [Tabellarischer Lebenslauf](#)
- ✓ [Online Lebenslauf](#)
- ✓ [Praktika im Lebenslauf](#)
- ✓ [Hobbys im Lebenslauf](#)
- ✓ [Arbeitslosigkeit im Lebenslauf](#)
- ✓ [Lücken im Lebenslauf](#)
- ✓ [Brüche im Lebenslauf](#)
- ✓ [Dünner Lebenslauf?](#)

Tipps zum Anschreiben

- ✓ [Bewerbungsschreiben](#)
- ✓ [Einleitungssatz im Anschreiben](#)
- ✓ [Schlusssatz im Anschreiben](#)
- ✓ [Überschrift](#)
- ✓ [Betreffzeile im Anschreiben](#)
- ✓ [Interessen im Anschreiben](#)
- ✓ [Stärken im Anschreiben](#)
- ✓ [Gehaltsvorstellungen formulieren](#)
- ✓ [Jobwechsel begründen](#)
- ✓ [Eintrittstermin nennen?](#)
- ✓ [PS: Ein Bewerbungstrick](#)
- ✓ [Anlagen](#)

Besondere Bewerbungsformate

- ✓ [Initiativbewerbung](#)
- ✓ [Blindbewerbung](#)
- ✓ [Kurzbewerbung](#)
- ✓ [Motivationsschreiben](#)
- ✓ [Formlose Bewerbung](#)

- ✓ [Bewerbung nach DIN 5008](#)
- ✓ [Guerilla Bewerbung](#)

Tipps zum Arbeitszeugnis

- ✓ [Arbeitszeugnis bewerten](#)
- ✓ [Arbeitszeugnis Formulierungen](#)
- ✓ [Zwischenzeugnis](#)
- ✓ [Tätigkeitsbeschreibung](#)
- ✓ [Empfehlungsschreiben](#)
- ✓ [Referenzen & Muster](#)
- ✓ [Referenzliste](#)

Bewerbungstipps Specials

- ✓ [Bewerbung ohne Berufserfahrung](#)
- ✓ [Interne Bewerbung](#)
- ✓ [Diskret bewerben](#)
- ✓ [Bewerben mit Behinderung](#)
- ✓ [E-Mail-Bewerbung](#)
- ✓ [Online-Bewerbung](#)
- ✓ [Online Bewerbungsmappe](#)
- ✓ [Bewerbung fürs Praktikum](#)
- ✓ [Bewerbung für eine Ausbildung](#)
- ✓ [Bewerbung als Aushilfe](#)
- ✓ [Bewerbung für Minijobs](#)
- ✓ [Bewerbung als Werkstudent](#)
- ✓ [Bewerbung mit Bachelor](#)
- ✓ [Bewerbung nach Kündigung](#)
- ✓ [Strategien für Langzeitarbeitslose](#)
- ✓ [Keine Antwort auf die Bewerbung](#)
- ✓ [Arbeitgeber hinhalten?](#)
- ✓ [Bewerbungsabsage](#)
- ✓ [Bewerbung zurückziehen](#)
- ✓ [Dankschreiben](#)
- ✓ [Datenschutz](#)
- ✓ [Bewerbungshilfe](#)
- ✓ [Bewerbungskosten absetzen](#)

Bewerben im Ausland

- ✓ [Bewerbung auf Englisch](#)
- ✓ [Lebenslauf auf Englisch \(Muster\)](#)
- ✓ [Vorstellungsgespräch auf Englisch](#)
- ✓ [Bewerbung auf Französisch](#)
- ✓ [Bewerbung auf Spanisch](#)

Nie mehr Karrierebibel verpassen.

Das Beste von uns per Mail - jeden Samstag. Jetzt den **Gratis-Newsletter** abonnieren:

E-Mail-Adresse eintragen*



Jochen Mai 1408 Artikel



Jochen Mai ist Gründer, Chefredakteur und Geschäftsführer von Karrierebibel.de; Karrierefragen.de und Karrieresprung.de. Er berät heute Unternehmen bei den Themen Content Strategie, Blog-Aufbau und coacht Redaktionsteams. Überdies doziert er an der TH Köln über Social Media Marketing und ist ein gefragter Keynote-Speaker. Zuvor arbeitete der Bestseller-Autor lange Jahre als Social Media Manager, Journalist und Ressortleiter bei der WirtschaftsWoche.

Letzte Artikel

[Vorstellungsgespräch: Leitfaden für Arbeitgeber](#)

[Sie wollen besser werden? Dann stellen Sie sich diese Fragen \(jede Woche\)](#)

[Jeder Mensch ist Unternehmer – viele wissen es nur nicht](#)

TOP THEMEN

BEWERBUNG & INTERVIEW

Vorstellungsgespräch Kleidung: Das richtige Outfit für Männer und Frauen



Das lange Bewerben hat sich endlich ausgezahlt: Sie haben eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Kleidung ist hierbei ein wichtiger Punkt, nicht umsonst heißt es: *Kleider machen Leute*. Bei der **Vorstellungsgespräch-Kleidung** ist es umso wichtiger, denn der erste Eindruck zählt. Wer hier im Kleiderschrank daneben greift, nicht auf Falten und Flecken achtet, vergibt die Chance für einen guten Eindruck. Damit Sie wissen, welche No-Gos Sie besser vermeiden, haben wir hier für Sie die richtigen Outfits zusammengestellt... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Coworking auf Mallorca: Arbeiten auf der Sonneninsel

Sonne, Strand, Meer, tolle Landschaft... Kurz gesagt: **Arbeiten, wo andere Urlaub machen**. Mallorca ist die Lieblingsinsel der Deutschen, rund vier Millionen Deutsche zieht es Jahr für Jahr in ein Flugzeug Richtung Mittelmeer – Destination Palma de Mallorca. Für die meisten ist der Spaß



und die Erholung nach spätestens zwei Wochen wieder vorbei, manch einer verliebt sich aber so sehr in Land, Leute und Klima, dass er gar nicht mehr zurück will. Für Selbstständige und Freiberufler dank moderner Technik kein Problem und eine echte Alternative. Doris Schuppe bietet **Coworking auf Mallorca** an – ein Büro für jedermann, der nicht zu Hause arbeiten möchte, sondern nette Gesellschaft sucht. Wir haben mit ihr über das Auswandern auf die Insel und das Coworking auf Mallorca gesprochen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Freizeitausgleich: Welche Rechte und Pflichten gibt es?

Wer viel arbeitet und ordentlich Überstunden angesammelt hat, möchte die in der Regel auch abfeiern: **Freizeitausgleich** ist den meisten Arbeitnehmern deutlich lieber als eine Bezahlung der zu viel geleisteten Arbeit. Bei der Frage, wann Sie jedoch Ihren Freizeitausgleich nehmen können, hat der Chef ein Wörtchen mitzureden. Welche Rechte und Pflichten Sie haben und was Sie tun können, wenn Sie plötzlich krank werden... [\(mehr ...\)](#)



JOB & PSYCHOLOGIE

Blamage: Kein Grund zur Panik!

Plötzlich stehen Sie mit heruntergelassener Hose da, alle sehen Sie an, es läuft Ihnen heiß und kalt den Rücken runter, die Hände schwitzen, der Kopf wird rot und eine Mischung aus Schock und Panik macht sich breit. Eine ausgewachsene **Blamage** kann jeden in Bedrängnis bringen und führt dazu, dass wir am liebsten im Erdboden versinken würden und dort so lange bleiben, bis Gras über die Sache gewachsen ist und sich absolut niemand mehr an unseren Fehltritt erinnern kann. Da das jedoch leider nicht passieren wird, brauchen Sie eine andere Strategie, um **mit einer Blamage umzugehen**. Die gute Nachricht: Eine Blamage ist immer nur so schlimm, wie Sie sie machen und in den meisten Fällen kein Grund zur Panik. Ein Fauxpas, bei dem Sie sich blamieren, ist vielleicht unangenehm, wenn Sie cool bleiben, ist die scheinbare Blamage aber nach kurzer Zeit schon wieder vergessen... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Mittagstief: Wie Sie es überwinden



Schnitzelkoma, Fressnarkose, Suppenkoma oder auch Fressstarre – wer hier sofort an das weitverbreitete **Mittagstief** denkt, kämpft vermutlich selbst häufig damit. Haben Sie sich bis zur Mittagspause noch wacker geschlagen und denken: *Jetzt die verdiente Mahlzeit!*, so übermannt

Sie nach dem üppigen Essen plötzliche Müdigkeit. Das ist ebenso natürlich wie ärgerlich. Doch Hilfe naht: Sie können das **Mittagstief** überwinden, wir zeigen Ihnen wie... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Lästern: Darum ist es so kontraproduktiv



An vielen Arbeitsplätzen gehört es zum alltäglichen Ablauf wie der Kaffee am Morgen: **Lästern** Es ist zum Volkssport verkommen, schlecht über Kollegen zu reden. Die meisten wählen die Variante, bei der hinterrücks und mit anderen gelästert wird. Es werden Gerüchte verbreitet, Geschichten erzählt oder (nicht gerade nette) Meinungen ausgetauscht. Andere lästern auf direkterem Weg, sagen dem anderen ins Gesicht, dass sie ihn für unfähig oder nicht gut genug für ein Projekt halten. Jede **Form des Lästerns** verfolgt jedoch die gleichen Zwecke: Den anderen runtermachen, ihn seines Selbstbewusstseins berauben und am Ende selbst davon profitieren. Lästern zeugt jedoch nicht nur von einem fragwürdigen Charakter und macht eine Zusammenarbeit unmöglich – es ist sogar wissenschaftlich belegt, dass **Lästern meist nichts bringt** und eher das Gegenteil vom angestrebten Ziel bewirkt... [\(mehr ...\)](#)

BEWERBUNG & INTERVIEW

Bewerbung Aufbau: So gelingen Anschreiben und Lebenslauf



Wie sieht der **Aufbau einer Bewerbung** genau aus? Das fragen sich vor allem Schulabgänger und Berufsanfänger, aber auch Arbeitnehmer, die sich erstmals nach langer Zeit wieder bewerben. Schließlich gibt es im Laufe der Zeit immer mal ein paar neue Spielereien, die hinzukommen. Oder Sie haben die einzelnen Punkte nicht direkt abrufbereit – macht nichts. Wir haben für Sie den **Bewerbung Aufbau** hier zusammengefasst... ([mehr ...](#))

MANAGEMENT

Managerqualitäten: Kompetenzen für Führungskräfte

Wirklich **gute Führungskräfte** und Manager sind eher die Ausnahme als die Regel. Manch ein Arbeitnehmer kann sein gesamtes Berufsleben vergeblich darauf warten, unter einem Chef zu arbeiten, der sein Handwerk versteht und dazu in der Lage ist, ein Team wirklich zu führen, anstatt



nur den Platz im Chefsessel zu belegen und den größten Schreibtisch der Abteilung für sich zu beanspruchen. Viele wollen an die Spitze. Mehr Verantwortung, mehr Ansehen und nicht zuletzt natürlich mehr Geld. Doch längst nicht jeder bringt die nötigen **Managerqualitäten** mit, die es braucht, um als Führungskraft erfolgreich zu sein – und nicht nach kurzer Zeit von den Mitarbeiter in die Wüste gewünscht zu werden. Zwar erfordert jede Situation individuelle Eigenschaften, doch gibt es einige generelle Managerqualitäten, die zu den wichtigsten Kompetenzen von guten Führungskräften gehören... [\(mehr ...\)](#)

MANAGEMENT

Vorstellungsgespräch: Leitfaden für Arbeitgeber



So manche Arbeitgeber verhalten sich im **Vorstellungsgespräch** wie Gutsherren. Fehler! Das Vorstellungsgespräch dient schließlich nicht nur der Sondierung und Auslese von Bewerbern – es ist für die Kandidaten und Talente umgekehrt immer auch ein Lackmustest der Unternehmenskultur – noch dazu einer, der zunehmend öfter und im Anschluss in Social Media und auf Arbeitgeberbewertungsportalen dokumentiert wird. Denken Sie beim Thema Employer Branding daher bitte nicht nur an hübsche Blogs oder Facebook-Seiten. Viel nachhaltiger wirkt, wie Sie sich **als Arbeitgeber beim Vorstellungsgespräch verhalten** und sich darauf vorbereiten. Ein Leitfaden... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

6 Anzeichen, dass Sie sich selbst belügen

Wir alle hassen es, **belogen** zu werden. Notorische Lügner werden von den meisten komplett aus dem Umfeld verbannt und haben einen denkbar schlechten Ruf. Zu Recht. Trotzdem wird jeder von regelmäßig mit Lügen konfrontiert – nur nicht so, wie wir es erwarten würden: Der Mensch ist ein **Meister der Selbsttäuschung**. Selbst die ehrlichste Haut lügt sich ganz gerne selbst in die Tasche. Und konsequenterweise wird diese Tatsache sich selbst gegenüber natürlich gleich dazu verleugnet. Immerhin: Sie haben diesen Artikel angeklickt und weitergelesen. Ein gutes Zeichen,

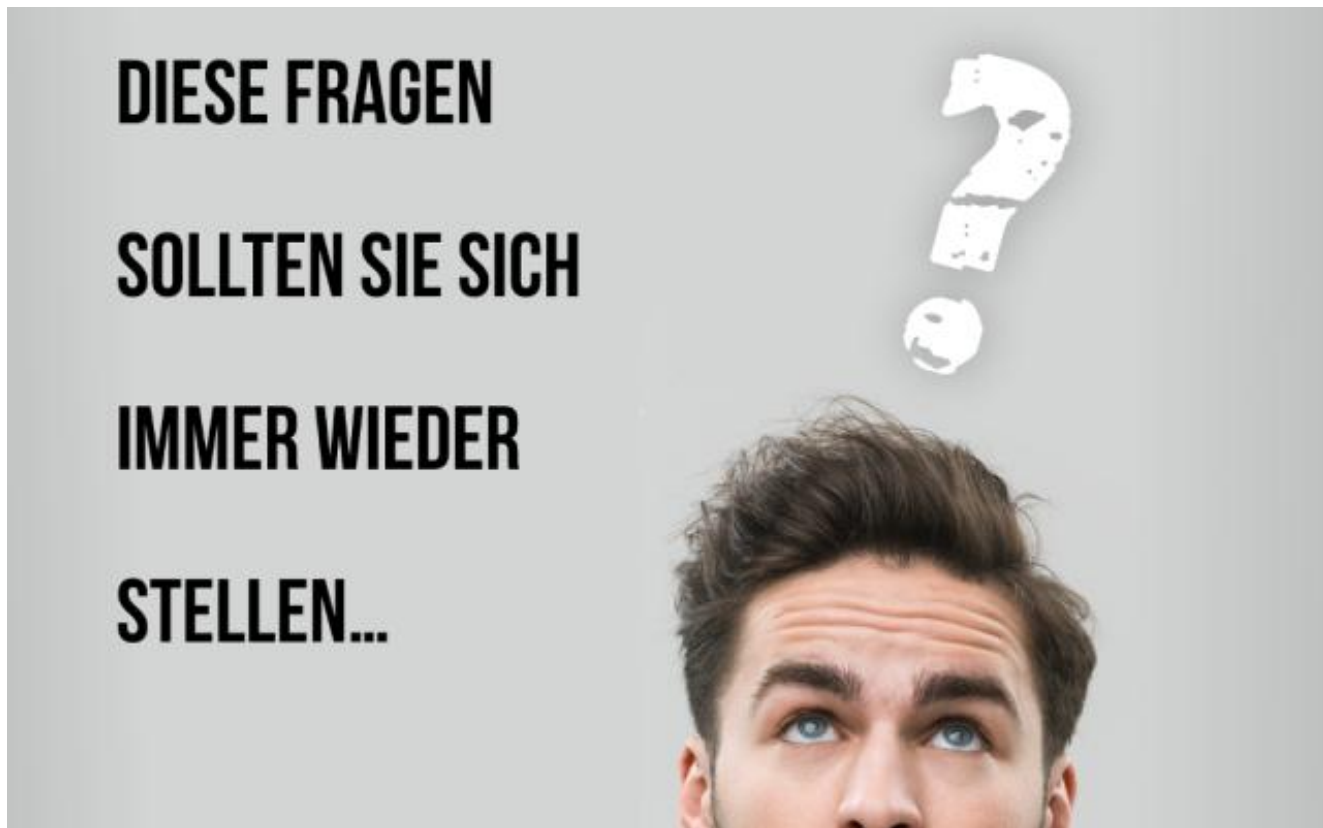


dass die Bereitschaft zu mehr Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit signalisiert. Deshalb geht es gleich weiter mit **fünf Anzeichen, dass Sie sich womöglich selbst belügen...** ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Sie wollen besser werden? Dann stellen Sie sich diese Fragen (jede Woche)

Besser werden – ein Wunsch, der so manchen antreibt. Gerade im Beruf streben viele danach, ihre Aufgaben besser zu erledigen, ihre Fähigkeiten auszubauen, mehr Verantwortung zu übernehmen, sich persönlich und beruflich weiter zu entwickeln, Karriere zu machen. Der Wunsch selbst ist zwar ein guter Startpunkt, doch allein reicht er nicht aus, um tatsächlich eine Veränderung zu erzielen. Wie wird man also besser? Kurz gesagt: durch **Selbstreflexion**. Oder einfacher: durch **Fragen**. Dabei gilt es, sich immer wieder (selbstkritisch) mit der aktuellen Situation, mit (vermeintlichen) Erfolgen oder Niederlagen sowie den eigenen Zielen auseinanderzusetzen – und dann danach zu handeln. Die folgenden Fragen sollten Sie sich daher nicht nur heute stellen, um sich zu verbessern, sondern idealerweise jede Woche... ([mehr ...](#))



JOB & PSYCHOLOGIE

Minimalismus am Arbeitsplatz: 10 Tipps

Minimalismus meint in der Regel Konsumverzicht. Auto, Klamotten, Gadgets – weg damit, und schon winkt das schöne Leben. Minimalismus soll befreiend sein. Das Prinzip können Sie aber auch im Büro testen und anwenden – bis zu einem gewissen Grade jedenfalls. Aber wie funktioniert **Minimalismus am Arbeitsplatz** – und ist weniger wirklich mehr? ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Manager Gehälter: Das verdienen Manager



Die



Managergehälter sind ein ewiges Streitthema im deutschen Mainstream. Ob die immensen Vergütungen gerechtfertigt sind oder nicht, entscheiden Sie bitte selbst. Wir präsentieren Ihnen lediglich die Fakten: **Was verdienen Manager** in Deutschland? Und wie stehen sie damit im

internationalen Vergleich da? Und in welchen Branchen verdienen Manager eigentlich am besten? Ein Überblick über die Managergehälter in Deutschland und anderswo... [\(mehr ...\)](#)

BEWERBUNG & INTERVIEW

Startup Jobs: Was Bewerber wissen sollten



Dass **Startups** einen enormen Erfolg erleben können, ist nicht zuletzt durch Beispiele wie Facebook oder Twitter bekannt. Doch wie immer steht vor dem Erfolg eine Menge Arbeit. Jedes Unternehmen fängt klein an und braucht Mitarbeiter für die täglich anfallenden Aufgaben. Bewerber sollten jedoch nicht der falschen Auffassung Glauben schenken, dass eine Bewerbung für ein Startup mit der für ein etabliertes Unternehmen gleichzusetzen wäre. **Was Startup-Bewerber wissen sollten...** [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Jeder Mensch ist Unternehmer – viele wissen es nur nicht



Der größte Fehler, den ein Angestellter machen kann? Zu glauben, er würde für einen anderen arbeiten. Dieses provokante Bonmot hat sich mir schon vor Jahren in das Großhirn eingebrannt. Zuerst möchte man widersprechen: „So ein Quatsch! Ich arbeite doch für einen anderen, darum heißt es ja auch Arbeitnehmer...“ Doch dann zündet der Gedanke im Subtext: Es geht um eine **Attitüde**, die nicht nur jene unterscheidet, die lediglich einen Job machen und jene, die einen Beruf ausüben – die Einstellung ist ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Wandern: Wie die Wanderlust unser Gehirn verbessert



Wer rastet, der rostet, sagt der Volksmund. Und tatsächlich, auch wenn **Wandern** nicht jedermanns Leidenschaft ist, bringt es etliche Vorteile. Das gilt nicht nur für das alpine Bergwandern, sondern auch die Bewegung in flacheren Gefilden ist bereits ein großer Gewinn für Ihre Gesundheit. So weit, so bekannt. Aber wussten Sie, dass auch Ihre kognitiven Leistungen vom Wandern profitieren? Lesen Sie, wie die Wanderlust Ihr Gehirn verbessert... [\(mehr ...\)](#)

MANAGEMENT

Arbeitsmoral steigern: So funktioniert es

Sie variiert von Land zu Land, Unternehmen zu Unternehmen, lässt sich nur schwer messen und ist doch enorm wichtig. Die Rede ist von der viel gepriesenen **Arbeitsmoral**. Sie macht den Unterschied zwischen aktiver Mitarbeit und Dienst nach Vorschrift und ist nicht nur für die Zufriedenheit von Mitarbeitern im Job entscheidend, sondern beeinflusst auch maßgeblich deren Leistungen und Produktivität. So ist es nicht überraschend, dass viele Unternehmen nach Wegen suchen, um die **Arbeitsmoral zu steigern**. Nicht zuletzt, um sich durch eine gute Arbeitsmoral innerhalb der Belegschaft als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren. Die gute Nachricht ist: Es ist durchaus möglich, die Arbeitsmoral zu steigern und positiv zu beeinflussen. Um das allerdings erfolgreich zu tun, müssen **Arbeitgeber und Mitarbeiter an einem Strang ziehen** und



gleichermaßen in den Prozess einbezogen werden... ([mehr ...](#))

MANAGEMENT

Managerwechsel: Was tun bei einem neuen Chef?

Wechselt die **Person, die im Chefsessel sitzt**, ändert sich damit meist auch eine ganze Menge im Arbeitsalltag. Plötzlich scheint egal, was vorher war. Beim alten Chef hatten Sie vielleicht ein Stein im Brett, hatten einen guten Draht in die Managementebene und konnten so für Ihre Interessen und auch Anliegen von Kollegen eintreten. All das kann vorbei sein, wenn der Ex-Chef seinen Hut nimmt und Platz für einen neuen Vorgesetzten macht. Auch deshalb reagieren viele Mitarbeiter regelrecht panisch auf einen **Managerwechsel**. Veränderungen machen Angst, umso mehr, wenn diese großen Einfluss auf den eigenen Job haben können. Doch ein Managerwechsel muss nicht zur Katastrophe werden. Das gilt umso mehr, wenn Sie sich in dieser Zeit richtig verhalten, dem neuen Manager den Einstieg erleichtern und den Wechsel in der Führungsetage für sich selbst nutzen... ([mehr ...](#))



JOB & PSYCHOLOGIE

Betriebsfrieden: Wann droht eine Abmahnung?

Wer möchte das nicht: Ein gutes Verhältnis zu den Kollegen am Arbeitsplatz, um nicht nur gut miteinander arbeiten zu können, sondern auch Spaß dabei zu haben. Dazu ein Chef, zu dem Sie einen guten Draht haben und das Gefühl und ein grundsätzlich reibungsloser Ablauf im Job. Leider ist das für viele mehr Wunsch und Traumvorstellung als Realität. Der **Betriebsfrieden** ist vielen Unternehmen und auch Mitarbeitern zwar sehr wichtig, trotzdem wird er immer wieder auf die Probe gestellt oder schlichtweg mit Füßen getreten. Eine **Störung des Betriebsfriedens** bedeutet jedoch nicht nur Frust und schlechte Laune am Arbeitsplatz, sondern kann ernsthafte arbeitsrechtliche Konsequenzen haben. Wir erklären, was den Betriebsfrieden in einem Unternehmen ausmacht, wie dieser gestört werden kann und wann Sie eine Abmahnung oder schlimmer noch eine Kündigung für die Störung des Betriebsfriedens befürchten müssen...
(mehr ...)

JOB & PSYCHOLOGIE



Souveränität: Überblick in der Krise



Die meisten Menschen wünschen sich vermutlich, in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und genau zu wissen, was zu tun ist. **Souveränität** zeigen, sich nicht als Getriebener fühlen, sondern gelassen die Situationen so nehmen, wie sie kommen. Fakt ist, dass es wesentlich attraktiver auf Außenstehende wirkt, wenn jemand Herr(in) der Lage ist, anstatt wie ein kopfloses Huhn durch die Gegend zu rennen. Aber wie schafft man es, souverän zu sein? Ist Souveränität angeboren oder lässt es sich erlernen? ([mehr ...](#))

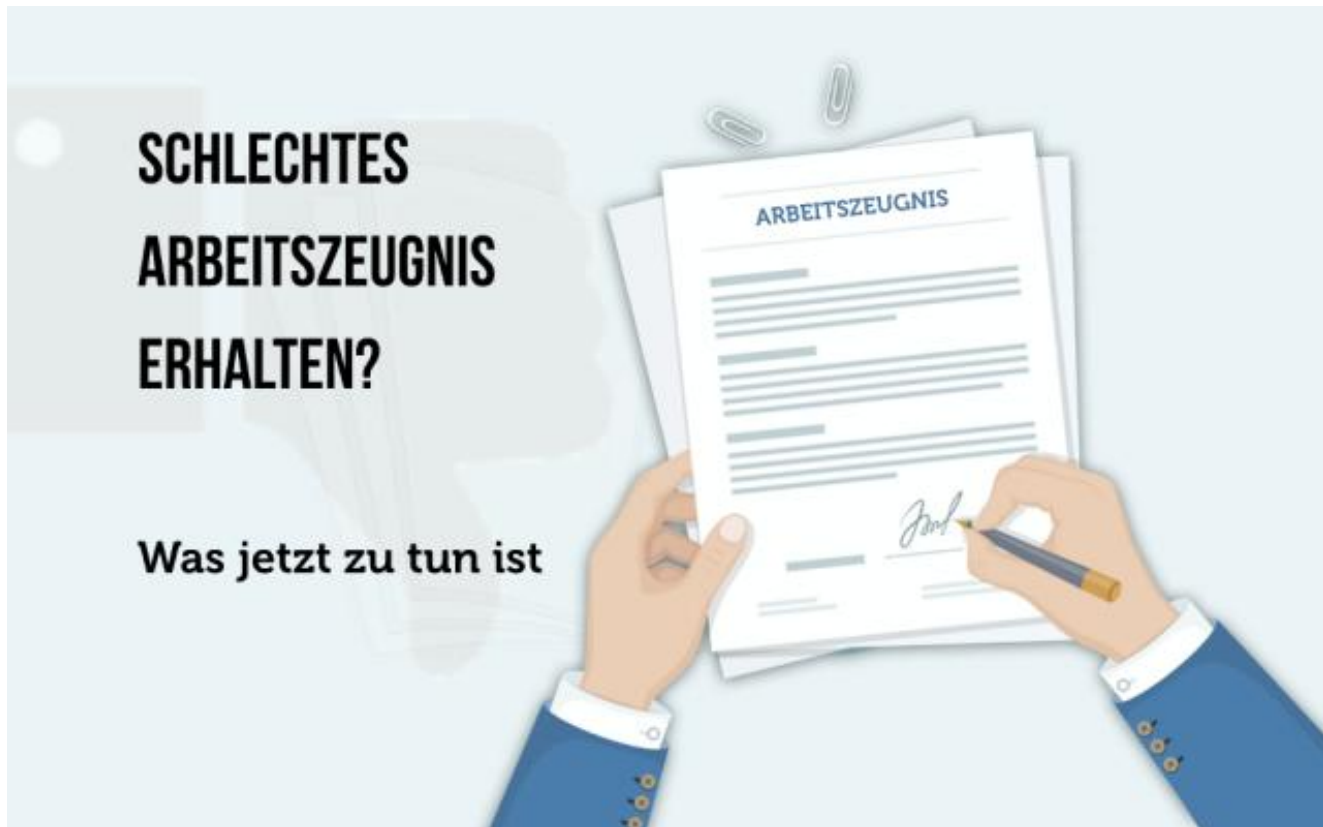
JOB & PSYCHOLOGIE

Bildungsteilzeit: Heute an morgen denken



Bildungsurlaub kennen die meisten Arbeitnehmer. Allerdings wird der nicht in allen Bundesländern gewährt, ist an bestimmte Bedingungen geknüpft und gilt auch nur für wenige Tage. Eine interessante Alternative kann die **Bildungsteilzeit** sein. Unser Nachbarland Österreich macht es bereits seit einigen Jahren erfolgreich vor und auch hierzulande wächst das Interesse. Was Bildungsteilzeit genau bedeutet und für wen sie infrage kommt... ([mehr ...](#))

Schlechtes Arbeitszeugnis: Bloß nicht akzeptieren!



Der Erfolg einer Bewerbung hängt heutzutage an weit mehr Faktoren, als nur an der Qualifikation eines potenziellen Mitarbeiters. Personaler wollen ein rundum gutes Gefühl haben, bevor sie einen Kandidaten einstellen und einen Arbeitsvertrag aufsetzen. Dazu gehört ein sehr gutes Anschreiben, ein guter Lebenslauf – und nicht zuletzt die weiteren Unterlagen in der Bewerbung, allen voran das **Arbeitszeugnis**. Bei knappen Entscheidungen kann es durchaus den Ausschlag geben und dafür sorgen, dass Sie die Stelle bekommen. Oder eben auch nicht, weil ein **schlechtes Arbeitszeugnis** im Auswahlverfahren ein großes Gewicht bekommt. Da das Dokument von nun an alle weiteren Bewerbungen prägen wird, ist ein schlechtes Arbeitszeugnis ein herber Rückschlag, den Sie sich aber nicht einfach gefallen lassen müssen. Wenn Sie ein schlechtes Arbeitszeugnis als solches erkennen, müssen Sie dieses nicht akzeptieren, sondern können es anfechten und dagegen vorgehen... ([mehr ...](#))

Studienkredit: Darauf müssen Sie unbedingt achten



Sie würden gerne studieren? Nur der Gedanke an die Finanzierung des Studiums liegt Ihnen noch schwer im Magen. Ein Studium ist schließlich teuer. Die meisten Studierenden finanzieren Ihr Studium deshalb durch **Bafög** oder mithilfe der Unterstützung der Eltern. Aber was ist, wenn beides nicht infrage kommt? Alternativ können sich Studierende auch an Kreditinstitute und Bildungsfonds wenden und einen **Studienkredit beantragen**. Was es hierbei zu beachten gilt... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Bauchgefühl: Wie wir entscheiden

„Das entscheide ich nach **Bauchgefühl**“ oder „Aufs Bauchgefühl hören“ sind Formulierungen, die vermutlich jeder schon mal vernommen oder gesagt hat. Doch was ist dieses ominöse **Bauchgefühl** eigentlich? Wir benutzen solche Formulierungen, wenn wir eine Entscheidung treffen müssen, aber keine rationale Grundlage dafür haben. Das stellt den Entscheider regelmäßig vor ein Dilemma, denn für gewöhnlich gelten gut abgewogene und durchdachte Entscheidungen als



eine gute Sache. Aber eben nicht, wenn sie gegen ein Bauchgefühl getroffen werden. Was es damit auf sich hat und wie es sich von Intuition unterscheidet... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Lohntransparenz: Chef, was verdienen meine Kollegen?

Geht es ums liebe Geld, kochen die Gemüter gerne einmal besonders hoch. **Geld und Gehalt** sind zwar längst nicht alles im Leben, doch gerade wenn das Gefühl, nicht zu bekommen, was einem zusteht, ist ein Garant für Streit und Auseinandersetzungen. So gehört es für Mitarbeiter zu den frustrierendsten Erlebnissen in der beruflichen Laufbahn, für die eigene Arbeit nicht fair bezahlt zu werden und zu merken, dass die Kollegen bei gleichen Leistungen und Aufgabenfeldern deutlich mehr verdienen. Genau dieser Problematik soll nun durch mehr **Lohntransparenz** entgegengewirkt werden. Grund zur aktuellen Debatte ist das aktuelle Gesetzes zur Förderung der Transparenz von Entgeltstrukturen, das am 6. Juli 2017 in Kraft getreten ist. Klingt umständlich und kompliziert, räumt Mitarbeitern aber einige neue Rechte ein. Wir erklären, worum es bei der Lohntransparenz geht und beantworten die wichtigsten Fragen... [\(mehr ...\)](#)



JOB & PSYCHOLOGIE

WWOOFing: So funktioniert das Reisen und Arbeiten

Die Kombination aus fremden Ländern, den zugehörigen Reisen und Arbeiten, um sich den Aufenthalt leisten zu können, fasziniert viele Menschen. Gerade Abiturienten und Studenten suchen oftmals nach einer Möglichkeit, um kostengünstig etwas von der Welt zu sehen und gleichzeitig natürlich Erfahrungen zu sammeln, die fürs Leben prägen. Das sogenannte **WWOOFing** ist eine der Alternativen, die besonders für naturverbundene Weltenbummler einige Vorteile bietet. Sie können in vielen verschiedenen Ländern am WWOOFing teilnehmen, Land und Leute kennenlernen und brauchen dabei keine großen finanziellen Rücklagen, um Ihren Aufenthalt im Gastland bezahlen zu können. Allerdings ist WWOOFing kein Urlaub, sondern durchaus harte und auch körperliche Arbeit. Wir erklären, **was WWOOFing eigentlich genau ist** und wie die Kombination aus Reisen und Arbeiten funktioniert... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Sozialverhalten: Wie es den Erfolg beeinflusst



Kein Mensch lebt im Vakuum. Wir sind immer von anderen Menschen umgeben, unser Handeln und das anderer Menschen bewirkt etwas. Von Sozialverhalten ist die Rede, wenn wir mit anderen Menschen sprechen, Blickkontakt halten, eine bestimmte Körperhaltung einnehmen oder wie auch

immer geartet mit ihnen zusammentreffen. Da sich **Sozialverhalten** aber vor allem in Kontakt mit anderen entwickelt, ist es erlernt. Untersuchungen zeigen: Je weniger relevante Verhaltensweisen in jungen Jahren gelernt wurden, desto schwerer haben es Erwachsene später, auch im Berufsleben... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Eselsbrücken: Einfach mehr merken



Wie gut sind Sie darin, sich **Dinge zu merken**? Je nachdem wie selbstkritisch Sie sind, kommen Sie dabei zu einer mehr oder weniger realistischen Einschätzung. Manch einer ist schon froh, wenn er sich die eigene Telefonnummer, ein paar Geburtsdaten und vielleicht noch die Adresse vom besten Freund merken kann, ohne jedesmal nachgucken zu müssen. Anderen fällt es leicht und sie zählen aus dem Stegreif unzählige Daten und Fakten auf, doch selbst das beste Gedächtnis kommt an seine Grenzen – besonders dann, wenn kein direkter Bezug zum Wissen besteht. Für genau diesen Fall gibt es **Eselsbrücken**. Mit ihnen können Sie sich spielend leicht die unterschiedlichsten Dinge merken. Wir erklären, warum Eselsbrücken so nützlich sind und haben natürlich auch viele Beispiele, die jeder kennen sollte... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Motivation: Was macht sie aus?



Motivation ist ein großes Thema, das wirklich jeden betrifft. Chefs und Unternehmen wollen, dass ihre Mitarbeiter sich vor Energie kaum auf den Bürostühlen halten können und sich motiviert auf jede Aufgabe stürzen. Arbeitnehmer selbst wollen ihre Motivation im Job erhalten oder neu entfachen, um Spaß an der Arbeit zu haben und jeden Tag gerne den Weg zum Arbeitsplatz anzutreten. Selbst im privaten Bereich sucht jeder nach Motivation. Was auch immer wir anfangen, wir wollen dahinter stehen, uns einbringen. Egal ob Beruf, Hobby, Sport, ehrenamtliche Beschäftigung oder Start in die Selbstständigkeit: **Motivation ist ein grundlegender Erfolgsfaktor**, ohne den es einfach nicht geht. Aber was macht Motivation eigentlich aus, wie entsteht sie und was sorgt für Motivationsprobleme? Wir haben die Antworten zu den wichtigsten Fragen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Die 5 Phasen des Glücklichsseins



Ein besserer Job, eine schönere Wohnung, ein neues Auto, mehr Geld, mehr Freizeit, oder einfach mal wieder Urlaub machen... Es gibt unzählige Dinge, von denen man sich mehr Glück verspricht und für eine Zeit funktionieren die meisten davon. Doch irgendwann kommen die gleichen Gedanken erneut auf und das gefundene Glück scheint vergessen zu sein. Dies liegt daran, dass Glück nicht endgültig erreicht werden kann. Vielmehr ist das **Glücklichsein ein Prozess aus fünf verschiedenen Phasen, die sich immer wieder wiederholen können...** ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Mit dem Kopf durch die Wand: Warum es nicht nur metaphorisch blöd ist

Manche Ideen, Meinungen, Vorstellungen und Wünsche **setzen sich so sehr in den eigenen Gedanken fest, dass man nicht mehr davon ablassen kann.** Ohne Rücksicht auf Verluste pocht man immer weiter darauf, dass alles genau so laufen muss, wie man es gerne hätte und je stärker



der Gegenwind ist, mit dem man zu kämpfen hat, desto energischer versucht man sich durchzusetzen. Doch **mit dem Kopf durch die Wand** zu wollen, ist oftmals eine dumme Idee, mit der Sie sich am ehesten selbst schaden – und dabei am Ende nicht nur Kopfschmerzen haben, sondern auch Chancen vertun und Ihren Ruf aufs Spiel setzen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

6 Anzeichen, dass Sie die Meinung anderer überbewerten

Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind: **Wie wichtig ist Ihnen die Meinung anderer?** Fragen Sie sich regelmäßig, wie Ihre Meinung, Ihr Aussehen oder auch Ihre Ansichten auf Ihre Umwelt wirken oder stehen Sie über diesen Zweifeln und konzentrieren sich nur auf sich selbst? Zugegeben, es ist ein verbreiteter Wunsch, von seinem Umfeld akzeptiert zu werden und den Vorstellungen von Familie, Freunde und Kollegen zu entsprechen. Wer es damit allerdings übertreibt, stellt sich selbst in den Hintergrund und trifft möglicherweise Entscheidungen, hinter denen er gar nicht steht. Damit es bei Ihnen nicht soweit kommt, zeigen wir Ihnen **6 Anzeichen, dass Sie die Meinung anderer überbewerten** und was Sie tun können, um das zu ändern... [\(mehr ...\)](#)



JOB & PSYCHOLOGIE

Darum sollten Sie Ihre Ziele aufschreiben

Hand aufs Herz: **Schreiben Sie Ihre Ziele regelmäßig auf** – oder haben Sie diese nur im Kopf und hoffen, sich wenigstens ab und an daran zu erinnern? Wie eine Studie zeigt, macht das einen GROSSEN Unterschied – insbesondere im Hinblick darauf, ob Sie Ihre eigenen Ziele auch erreichen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Metakognition: Besser lernen für die Klausur



Metakognition – das klingt nach Akte X und extraterrestrischen Begegnungen, ist aber durch und durch irdisch. *Metakognitive Fähigkeiten* helfen uns zum Beispiel, den Überblick zu wahren und strategisch kluge Entscheidungen zu treffen. Und: Metakognition bringt uns auch beim Lernen über

den Hügel. Wie Sie den Metakognition-Trick zur Klausur- und Prüfungsvorbereitung nutzen...
(mehr ...)

MANAGEMENT

Teamleiter: Anforderungen, Kompetenzen, Tipps



Ein **Teamleiter** ist – um es martialisch zu formulieren – das Bindeglied zwischen dem General und den Bodentruppen. Er oder sie trägt Sorge dafür, dass die Truppe gut harmonisiert und es zu keinen Reibungsverlusten kommt. Doch was genau macht ein guten **Teamleiter** aus? Welche Kompetenzen sollte er mitbringen – oder entwickeln? So manche entscheidende Kompetenz wird dabei gerne übersehen... (mehr ...)

MANAGEMENT

Redeployment: Personalumbau statt Personalabbau

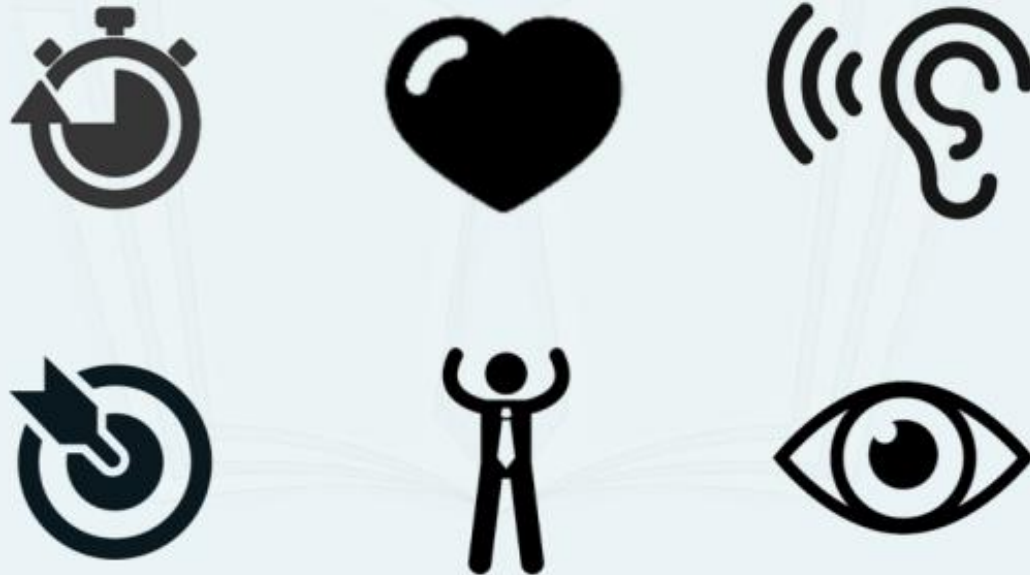


Wenn die Firma Stellen abbauen, aber fähige Mitarbeiter nicht verlieren will: **Redeployment** kann die Lösung – und zu beiderseitigem Vorteil sein. Das Konzept zielt darauf ab, die Belegschaft geschickt umzubauen. Welche Vorteile hat Redeployment? Welche Probleme bringt es mit sich? Karrierebibel hat die wichtigsten Infos. ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Diese 6 Fähigkeiten zahlen sich ein Leben lang aus

DIESE 6 TALENTE ZAHLEN SICH EIN LEBEN LANG AUS



Die meisten Menschen sind **ungeduldig**. Das gilt sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Alles muss so schnell wie möglich geschehen, der berufliche Aufstieg kann nicht früh genug kommen, das neue Auto hätte man lieber schon gestern als heute und am liebsten würde man für all diese Dinge immer den leichtesten Weg wählen. Einige Fähigkeiten kommen aber nicht von jetzt auf gleich – aber lohnen sich trotzdem, denn sie **zahlen sich ein ganzes Leben lang aus**. Wir haben **sechs dieser Fähigkeiten** zusammengestellt und zeigen Ihnen, wieso Sie sich diese aneignen sollten, auch wenn es möglicherweise ein wenig Geduld erfordert... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Die Macht der Gedanken: Du bist, was du denkst

Gedanken werden häufig unterschätzt. Was für viele Menschen zählt, ist nur das, was wirklich in die Tat umgesetzt wird und so seinen Weg in die Realität findet. Denken kann man schließlich eine ganze Menge. Eine weit verbreitete Einstellung, die jedoch eine große Fehleinschätzung ist. Die **Macht der Gedanken** ist weitaus größer, als vielen bewusst ist. Es findet eben nicht nur im Kopf statt, sondern hat ganz konkrete Auswirkungen auf das eigene Befinden und Handeln. Wer die Macht der Gedanken unterschätzt, schafft sich selbst Probleme, die vermeidbar gewesen wären. Nutzen Sie die Auswirkungen Ihrer Gedanken auf der anderen Seite zum eigenen Vorteil, können



Sie Ihre Laune besser kontrollieren und sogar erfolgreicher werden – wenn Sie bereit sind, sich **auf Ihre eigenen Gedanken einzulassen** und diese kontrollieren... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Transfergesellschaft: Tipps für die Kündigung auf Raten

Arbeitslosigkeit ist das Schreckgespenst, was wohl den meisten Arbeitnehmern gedanklich einen Schauer über den Rücken jagt. Umso schlimmer, wenn man unmittelbar davon bedroht ist, weil das Unternehmen Insolvenz angemeldet hat. Einer **Transfergesellschaft** kommt dann die Aufgabe zu, Arbeitnehmer sozialverträglich in eine neue Arbeitsstelle zu vermitteln. Doch was heißt das genau? Welche wirtschaftlichen und auch beruflichen Konsequenzen hat das für den Arbeitnehmer? [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE



Gehaltsvergleich: Wo gibt es am meisten Geld?



Die **Bezahlung für einen Job** sollte niemals das alleinige Kriterium sein, weshalb Sie sich für den einen oder anderen Job entscheiden. *Geld allein macht nicht glücklich* – das ist eben nicht nur eine so dahergesagte Weisheit, sondern hat einen sehr wahren Kern. Wer nur auf sein Gehalt guckt und einen Job macht, den er nicht leiden kann, steuert geradewegs auf Frust, dauerhaften Stress und ernsthafte Probleme hin. Trotzdem ist das Einkommen natürlich ein wichtiger Faktor, von irgendwas müssen schließlich Rechnungen bezahlt, Kredite finanziert und laufende Kosten gedeckt werden. Ein **Gehaltsvergleich** ist deshalb keine schlechte Idee und kann auch Motivation sein, den eigenen Werdegang zu hinterfragen und möglicherweise einige Richtungskorrekturen vorzunehmen. Und mal ehrlich: Wir alle interessieren uns dafür, was andere verdienen und wollen wissen, wie wir **selbst im Gehaltsvergleich abschneiden** – die Neugier ist menschlich und nachvollziehbar... ([mehr ...](#))

KNIGGE & DRESSCODE

Tagungen Knigge: So bewegen Sie sich sicher



Wenn es darum geht, auf einem Fachgebiet am Ball zu bleiben, neueste Entwicklungen mitzubekommen oder sich mit führenden Vertretern eines Ressorts auszutauschen, dann kommt man häufig nicht um Tagungen herum. Nicht jeder liebt jedoch diese Großveranstaltungen, zu selten kommen sie vor, als dass sich jeder auf sicherem Parkett bewegen würde. Praktischerweise

hat man dann einen **Tagungen Knigge** parat, denn irgendwie muss das Großevent schließlich bestritten werden: Viele fremde Menschen, aber eben auch viele neue Möglichkeiten. Wie Sie sich sicher auf Tagungen bewegen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Jahresgehalt: Definition, Durchschnitt, Vergleich



Über Geld spricht man nicht! Zumindest nicht offen und direkt. Hinter vorgehaltener Hand ist Geld und Bezahlung ein Thema so groß wie kaum ein anderes. Wer verdient was? Wie gut ist mein Gehalt im Vergleich? Warum bekommt der Kollege mehr als ich? Über nichts lässt sich so schön diskutieren und spekulieren wie über das liebe Geld. Dabei geht es immer wieder um das **Jahresgehalt**. Dies wird jedoch nicht nur unter Freunden, Kollegen oder für Stammtischdiskussionen bemüht, sondern hat für jeden Arbeitnehmer große Auswirkungen – nicht nur in Bezug auf die Zahlungen, die jeden Monat auf dem Konto landen. Wir erklären, was es mit dem Jahresgehalt auf sich hat, wie viel die Deutschen **im Durchschnitt verdienen** und welche Branchen dabei besonders gut abschneiden... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Weltkustag: Der perfekte Kuss

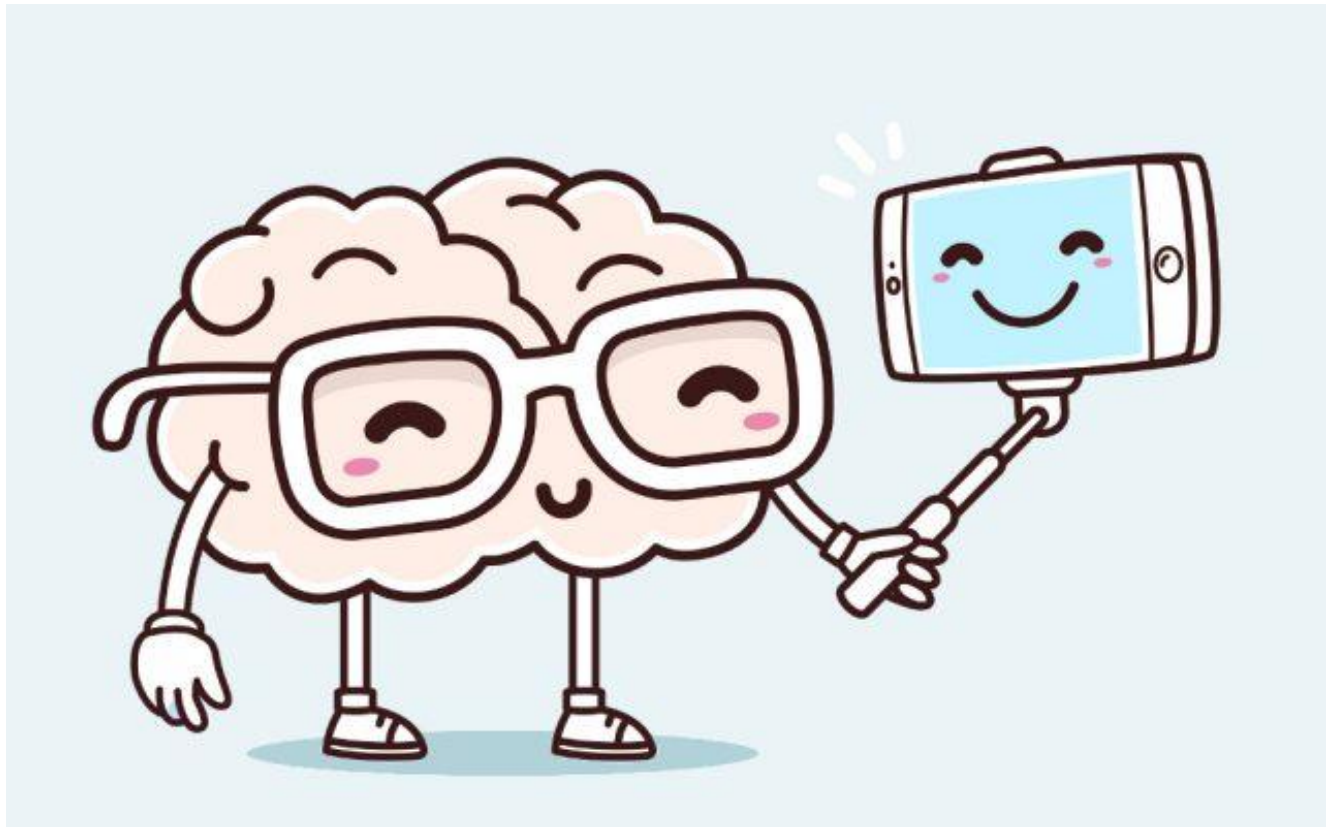


Heute ist **Weltkustag**. Eigentlich nicht unser Thema. Trotzdem haben wir uns dazu Gedanken gemacht. Denn das Schöne am **Küssen** ist ja: Es gibt dabei kein Solo, **der Kuss ist immer ein Duett**. Der eine oder andere mag jetzt einwenden, dass es auch ein Trio, ein Quartett oder Quintett geben kann. Wir behaupten das Gegenteil. Der Kuss in seinem Moment, in seinem Element, ist immer nur ein Duett. Ausschließlich. Dabei gibt es viele interessante Küsse... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Positiv denken – nur realistischer

Viele Menschen sitzen einem Trugschluss auf: Sie denken, wenn sie nur erfolgreich wären und alles hätten, dann wären sie glücklich. Tatsächlich ist es allerdings genau anders herum. Die Glücksforschung kann belegen, dass etwa 50 Prozent unseres Glücksempfindens genetisch



bedingt sind, nur zehn Prozent von äußeren Umständen abhängen und immerhin satte 40 Prozent von unserer Einstellung. Mehr noch: **positiv denken** trägt entscheidend dazu bei, dass wir Erfolg haben. Positiv zu denken fällt nicht unbedingt allen Menschen leicht, gerade wenn es gilt, einen Rückschlag zu verkraften oder einen Verlust zu verarbeiten. Warum es sich für Sie lohnt und wie Sie es lernen können... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Hingabe: Gib alles, was du hast!



Wahre **Hingabe** findet man nur selten, Halbherzigkeit und Inkonsequenz bestimmt das Handeln vieler Menschen. Alles wird ein bisschen gemacht. Erst hierum kümmern, dann das erledigen, später noch einmal wechseln und zwischendurch noch ein paar andere Sachen erledigen. Es gibt nichts, was wirklich im Zentrum steht, um das sich alles dreht und das mit Hingabe betrieben wird. Schade eigentlich, denn wer sich zu 100 Prozent einer Angelegenheit widmet, kann Dinge schaffen und Ziele erreichen, von denen er vorher nur träumen konnte. Was fehlt, ist oftmals die Leidenschaft aber auch der Mut, sich **einer Sache voll und ganz zu verschreiben**. Hingabe ist zugegeben nicht ganz einfach umzusetzen, doch können Sie daran arbeiten. Machen Sie jedoch nicht den Fehler und versuchen Sie, die Hingabe zu erzwingen... ([mehr ...](#))

BEWERBUNG & INTERVIEW

Vorstellungsgespräch Nachbereitung: Tipps für einen runden Abschluss

Die Vorbereitung zum Vorstellungsgespräch ist das A und O, ganz klar. Aber auch die **Vorstellungsgespräch Nachbereitung** sollte nicht vergessen werden, denn nach dem Bewerbungsgespräch ist gewissermaßen vor dem Bewerbungsgespräch. Nicht, weil es



zwangsläufig erfolglos verlaufen sein muss. Aber häufig gibt es mehr Bewerber als freie Positionen auf eine ausgeschriebene Stelle. Und eine systematische Nachbereitung hilft Ihnen dabei, strukturiert und planvoll vorzugehen, damit Sie auch bei einer späteren Bewerbung wissen, worauf Sie achten müssen. Die Nachbereitung ist also gewissermaßen der Abschluss Ihrer Bewerbung. Wie Sie am besten dabei vorgehen... [\(mehr ...\)](#)

MANAGEMENT

Rücktritt: Wann sollte man zurücktreten?

Sie haben sich über Jahre hinweg nach oben gearbeitet, haben geschuftet, um die immer neuen Vorgesetzten zu überzeugen und haben sich die Beförderung redlich verdient. Oder vielleicht haben Sie ein eigenes Unternehmen aufgebaut, waren von Anfang an die Speerspitze, haben die ersten Krisen gemeistert und die Firma bis zum Erfolg geführt. Auf all das freiwillig verzichten und zurücktreten? Die erste Reaktion lautet meist: **Auf keinen Fall!** Doch sollten Sie diese wichtige Entscheidung nicht allzu voreilig treffen, denn manchmal ist ein **Rücktritt** nicht nur sinnvoll, sondern auch absolut angebracht. **Warum der Schritt zurück so schwer fällt und wann Sie trotzdem zurücktreten sollten...** [\(mehr ...\)](#)



JOB & PSYCHOLOGIE

Vermeidungsstrategie: Wie Sie Kontrolle wiedererlangen

Eigentlich müsste die Steuererklärung gemacht werden, aber die Vorbereitungen für das Sommerfest sind auch wichtig. Um innerhalb relativ kurzer Zeit in die Großstadt zu kommen, wäre die Autobahn der kürzeste und effizienteste Weg. Aber die Schnelligkeit dort macht mir Angst und die Landstraße ist auch in Ordnung. Das sind nur zwei mögliche Beispiele, wie eine **Vermeidungsstrategie** gewählt wird, wenn eigentlich eine andere Sache sinnvoller wäre. Dabei entspringt dieses Vermeidungsverhalten nicht unbedingt akuter Unlust, sondern es verbergen sich zum Teil soziale Phobien dahinter. In solchen Fällen leben Sie Ihr Leben fremdbestimmt. Damit Sie die Kontrolle über Ihr Handeln wiedererlangen, sollten Sie sich Ihre Vermeidungsstrategien bewusst machen... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Motivationskiller: Demotivation garantiert!



Niemand nimmt es Ihnen übel, wenn Sie nicht jeden Tag vor Motivation strotzen, mit einem breiten Grinsen durch den Tag rennen und bei jeder Aufgabe 125 Prozent geben. Kleinere Motivationstiefs sind normal. Schwierig wird es, wenn Sie im Job mit einem ausgewachsenen **Motivationskiller**

(oder gleich mehreren) zu tun bekommen. Diese machen jeglichen Ansporn zunichte und hinterlassen dafür Frust und Unzufriedenheit. Um überhaupt eine Chance zu haben, Motivationskiller bekämpfen zu können, müssen Sie diese zunächst identifizieren. Bei einigen kein Problem, andere sind weniger auffällig, dabei aber nicht minder schädlich. Wir stellen Ihnen die **häufigsten Motivationskiller** vor und zeigen, was Sie tun können, um diese in den Griff zu bekommen und sich Ihre Motivation zu erhalten... [\(mehr ...\)](#)

BEWERBUNG & INTERVIEW

Absagegründe bei der Bewerbung: Unverschuldet abgelehnt



Sind wir mal ehrlich: Eine Absage auf eine Bewerbung kann niemand gebrauchen, ganz egal, welche **Absagegründe** dahinterstecken. Sie haben über Stunden passenden Stellenangebote gesucht, mögliche Arbeitgeber recherchiert, Ihren Lebenslauf perfektioniert, ein Anschreiben verfasst – und das alles ganz umsonst. Die Hoffnungen und Erwartungen waren groß, die Ernüchterung und der Frust sind noch größer. Einige Bewerber sind so verzweifelt, dass sie am liebsten aufgeben würden und den Glauben fast schon verloren haben. Den Job kriegen Sie deshalb zwar trotzdem nicht, aber tatsächlich sind viele Absagen unverschuldet und haben wenig bis gar nichts mit dem Kandidaten zu tun. Diese **Absagegründe sind zumindest ein kleiner Trost**, dass es nicht an Ihnen lag und Ihre Motivation nicht darunter leiden sollte... ([mehr ...](#))

MANAGEMENT

Trial and Error: Mehr Mut zu Fehlern

„Wer wagt, gewinnt“, heißt es. Oftmals ist die Angst vor [Fehlern](#) allerdings so ausgeprägt, dass auch nichts mehr gewagt wird. **Trial and Error** ist ein Ansatz, der genau dies zu verhindern versucht. Statt immer auf 100 Prozent sicher zu gehen, einfach mal machen. Das bedeutet nicht einfach nur ein sinnloses drauflos Probieren, sondern das Beschreiten verschiedener Wege zur Feinjustierung, bis ein Problem gelöst ist. Kinder lernen noch ganz intuitiv so. Diese spielerische



Herangehensweise geht vielen Menschen im Laufe ihres Lebens verloren. Trial and Error ist gewissermaßen eine Einstellung, die nicht nur im Berufsleben vorkommt und zeigt, wie wir mit Fehlern umgehen... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Selbstbestimmung: Definition, Vorteile, Grenzen

Selbstbestimmung sollte jedem Menschen ermöglicht werden. Eine Aussage, der so wohl fast jeder erst einmal zustimmen würde. Nur mit dem nötigen Maß an Selbstbestimmung kann jeder sein Leben nach den eigenen Vorstellungen und Zielen gestalten, wie es für ihn persönlich am besten ist. Eigene Entscheidungen, eigene Verantwortung, eigene Zufriedenheit. Ohne Selbstbestimmung müssten wir alle das machen, was andere uns vorgeben oder von uns erwarten – was wir selbst wollen, würde absolut keine Rolle mehr spielen. In weiten Teilen ist die Autonomie deshalb ein wichtiger Aspekt der Gesellschaft, ganz leicht ist es aber nicht, nur nach eigenem Maßstab zu handeln. Zum einen gibt es einige **Grenzen der Selbstbestimmung**, zum anderen wird sie nicht immer genutzt, auch wenn die Chance auf selbstbestimmtes Handeln besteht... ([mehr ...](#))



BEWERBUNG & INTERVIEW

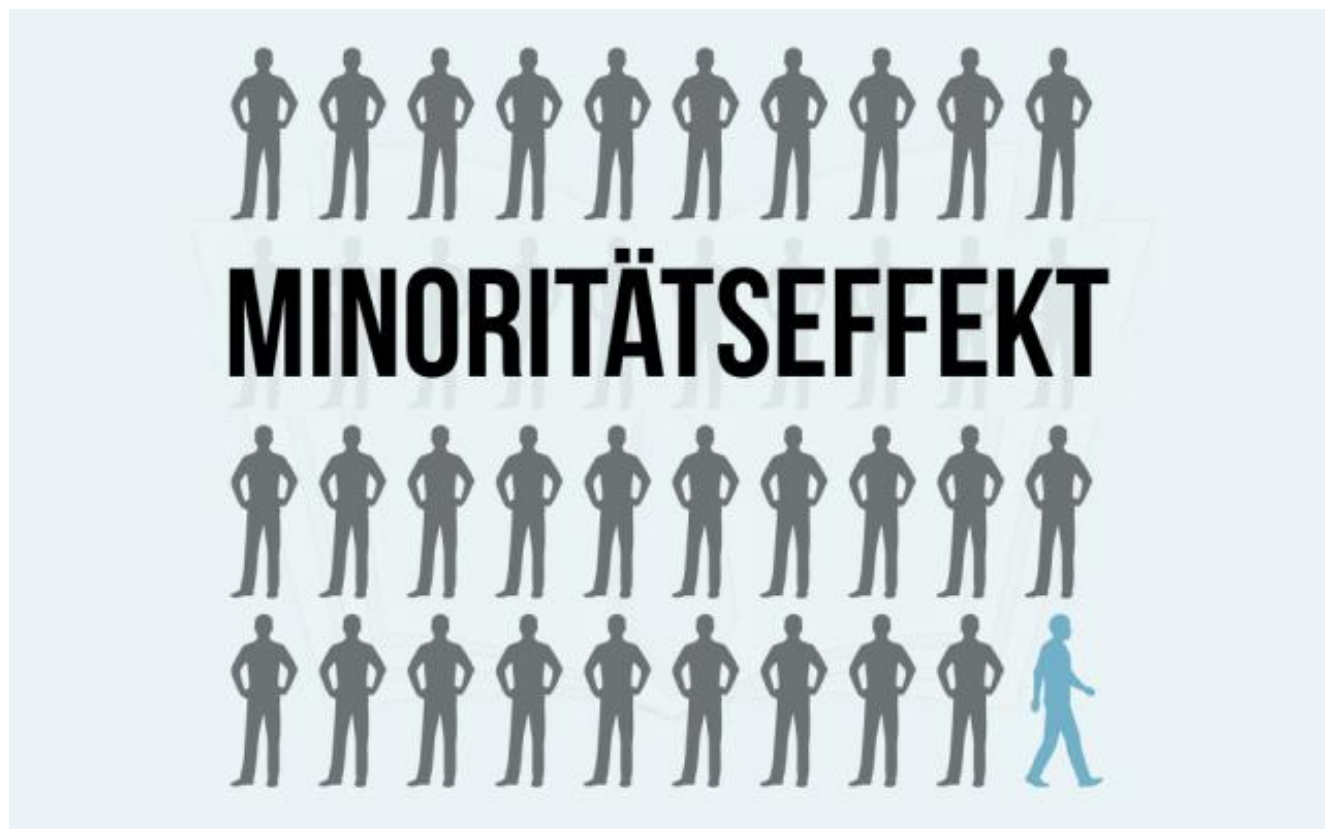
Amerikanischer Lebenslauf: Deutsche Form oder Resume?

Für den Lebenslauf – dem zentralen Element jeder Bewerbung – gibt es unterschiedliche Namen und Spezifikationen: *Tabellarischer Lebenslauf*, **Amerikanischer Lebenslauf**, *Curriculum Vitae* oder *Resume* (um nur einige zu nennen). Das kann schon mal verwirrend sein. Erst recht, da mit dem *Amerikanischen Lebenslauf* zweierlei gemeint sein kann: ein **Resume** für eine Bewerbung in den USA oder Kanada – oder eine besondere Form des deutschen Lebenslaufs. Wir differenzieren das mal – und haben Tipps und Gratis-Muster für beide Varianten... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Minoritätseffekt: Die Macht der Minderheit

Vor Wahlen reden alle gerne über **Mehrheiten**. Nach Wahlen aber auch. Praktisch immer geht es darum, die Mehrheit der Stimmen zu haben oder zu bekommen – um zu regieren oder seine Macht und Meinung zu legitimieren. Dabei spielen **Minderheiten** bei Entscheidungen ein nicht minder



einflussreiche Gruppe, teilweise sogar die entscheidende. Und damit meine ich nicht etwa die kleinen Parteien, die bei entsprechender Stimmverteilung auf die Rolle des sogenannten *Kanzlermakers* hoffen, weil sie – je nachdem mit wem sie koalieren – einer der beiden großen

Parteien zur relativen Mehrheit verhelfen. Der sogenannte **Minoritätseffekt** lässt sich auch in wesentlich kleineren Gruppen beobachten – in Teams zum Beispiel... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Schwierige Menschen: So kommen Sie mit ihnen klar



Es gibt sie einfach – leider. **Schwierige Menschen**. Schwierig im Verhalten, schwierig im Umgang, schwierig einzuschätzen und kaum berechenbar. Von jetzt auf gleich werden sie grob oder laut, kreisen sie unter der Decke, greifen einen verbal an, sind launisch bis in die Haarspitzen und zerren an unserem Geduldsfaden bis der schließlich reißt. Wie kommt man bloß mit solchen Menschen klar? Die Antwort lautet oft: gar nicht. Jedenfalls nicht auf Dauer. Denn Freunde kann man sich noch aussuchen, Kollegen meistens nicht. Was also tun? Immerhin es gibt ein paar **Taktiken im Umgang mit schwierigen Menschen...** [\(mehr ...\)](#)

BEWERBUNG & INTERVIEW

Unvermittelbar: Muss ich arbeitslos bleiben?



Sie sind der Albtraum in jedem Jobcenter: die **Unvermittelbaren**. Keine Ausbildung, keine Erfahrung, keine Chance – oder doch? Für Menschen mit mehreren Vermittlungshemmnissen ist der Weg zurück in den Arbeitsmarkt tatsächlich steiniger als für andere. Was kann ich tun, wenn mich die ganze Welt schon als **unvermittelbar** abgeschrieben hat? Karrierebibel zeigt Lösungsansätze auf... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Not To Do Liste: Vorteile, Ziele, Beispiele

DIE NOT-TO-DO-LISTE

Vorteile

Beispiele

Nutzen

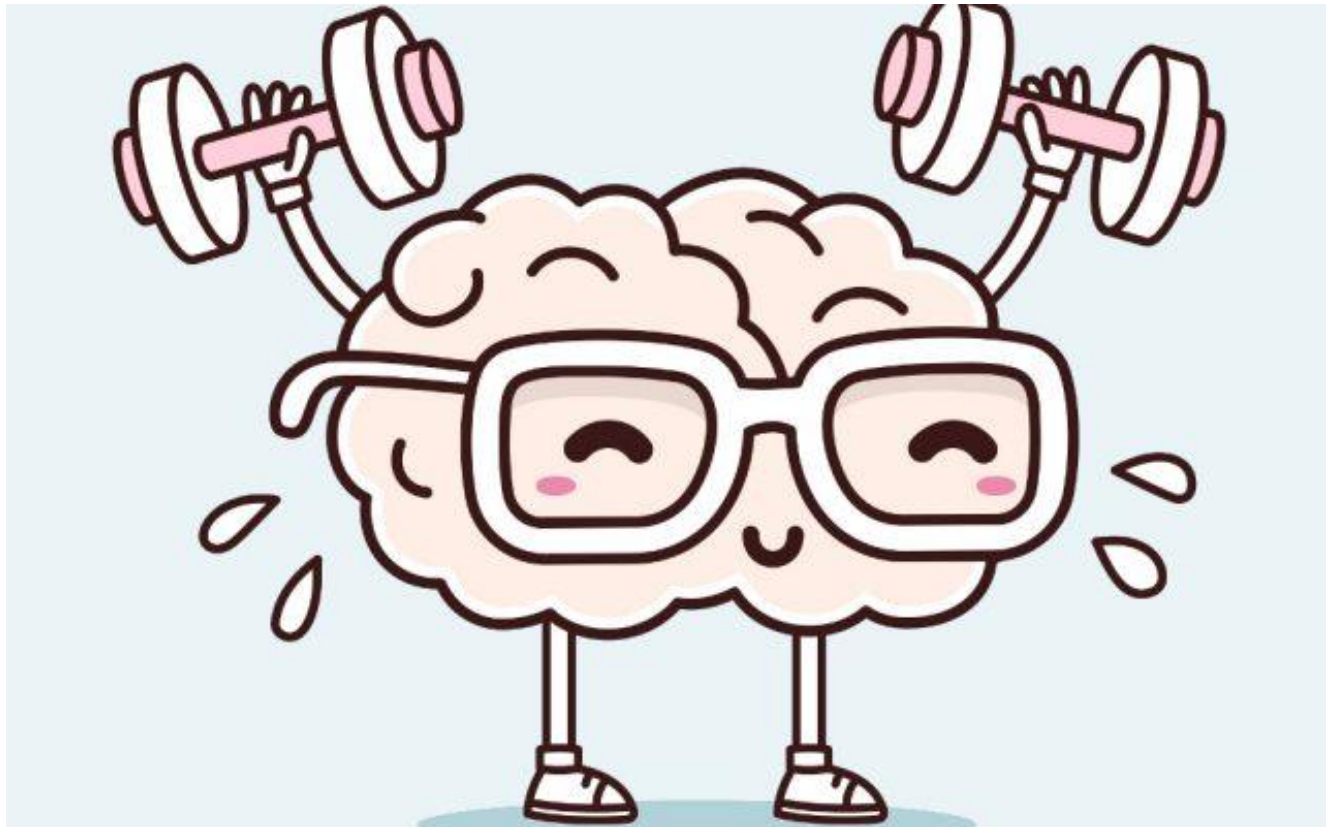


Die To-do-Liste kennt inzwischen ja jeder: Aufgaben des Tages notieren, sortieren, abarbeiten, abhaken. Aber es gibt auch das Gegenteil davon: die **Not-to-do-Liste**. Die kennen nur wenige. Dabei hilft diese ebenso dabei, lästige Zeitfresser auszuschalten und Prioritäten zu setzen. Nur eben auf eine ganz andere Weise, die für einige Menschen wesentlich besser geeignet ist. Finden Sie heraus, ob die Not-to-do-Liste zu Ihnen passt und für welche Szenarien sich diese anbietet... ([mehr ...](#))

STUDIUM & MBA

Gedächtnis verbessern? Mit diesem Trick geht's

Angenommen, Sie sollten eine Liste von **Vokabeln lernen**... Wie würden Sie vorgehen? Die Chance ist jedenfalls groß, dass Sie es falsch machen. Die meisten Menschen würden sich vermutlich die Vokabeln Stück für Stück **ins Gedächtnis trümmern** – mithilfe von Eselsbrücken oder Karteikarten – und zunehmend jene Begriffe aus der Liste streichen, die sie schon beherrschen. Kurzum, sie konzentrieren sich auf das, was Sie noch nicht gelernt haben und haken den Rest als Erfolg ab. Effizient, denken Sie? Fehler! ([mehr ...](#))



JOB & PSYCHOLOGIE

Yoga Übungen: Tipps für Anfänger (und fürs Büro)

Sie kennen das: Stress im Büro, mehrere Tage hintereinander Überstunden, der Körper schmerzt bei jeder Bewegung und Sie können sich nicht mehr konzentrieren. Lange Tage ohne ausreichend frische Luft und Bewegung führen unvermeidlich zu einer schlechten körperlichen Verfassung – **höchste Zeit, etwas daran zu ändern**. Aber Hand aufs Herz: Haben Sie noch Lust, nach der Arbeit ins Fitnessstudio zu fahren oder einmal um den nächstgelegenen See zu joggen? Wir stellen Ihnen eine Alternative vor: **Yoga Übungen**. So trainieren Sie nicht nur den Körper, Sie befreien auch Ihre Gedanken vom Stress und verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Und dafür müssen Sie noch nicht einmal Ihren Arbeitsplatz verlassen: Wir haben für Sie Yoga Übungen zusammengestellt, die Sie am Arbeitsplatz ohne großen Aufwand machen können und **dabei keine neugierigen Blicke auf sich ziehen werden...** ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Tarifvertrag: Darauf bitte achten



Wann haben Sie sich das letzte Mal mit dem Thema **Tarifvertrag** befasst? Wahrscheinlich immer dann, wenn ein großer Streik, beispielsweise der Lokführer oder Piloten, durch die Medien geht und die Forderungen und Angebote der beiden Seiten ausgehandelt werden. Doch nicht über alle

Tarifverträge wird so groß verhandelt. Laut der Gewerkschaft Verdi gelten in Deutschland rund 50.000 Tarifverträge, die für viele Arbeitnehmer enorm wichtig sind. **Doch welche Arten von Tarifverträgen gibt es, was steht in einem solchen Vertrag und für wen sind die getroffenen Regelungen gültig?** ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Borderline-Störung: Symptome, Ursachen, Therapie



Der Begriff geistert seit einigen Jahren vermehrt durch die Medien: **Borderline**, teilweise ist auch von einer **Borderline-Störung** die Rede. Die Gründe dafür sind vielfältig. Insgesamt lässt sich eine größere Akzeptanz psychischer Erkrankungen beobachten. Dazu tragen unter anderem **viele Prominente** bei, die sich als Betroffene outen – etwa Cathrine Zeta-Jones, Jim Carrey oder Anne Hathaway – aber auch traurige Nachrichten über den Suizid. Sie zeigen, dass auch Stars, die **scheinbar sorgenfrei** leben, unter Erkrankungen wie Borderline leiden. Bestimmte Merkmale in der Persönlichkeit fördern ein Verhalten, das besonders häufig bei Stars anzutreffen ist, allerdings nicht nur bei denen. Lesen Sie hier über die Symptome, Ursachen und mögliche Therapien... ([mehr ...](#))

STUDIUM & MBA

Uniranking: Deutschlands beste Unis



Jahr für Jahr stehen Tausende Abiturienten vor dem Problem, die richtige Universität zu finden – und nicht wenige sind dabei völlig orientierungslos. Kein Wunder, angesichts der Vielfalt. Mehr als 400 Unis und Hochschulen gibt es in Deutschland, fast 9000 Studiengänge gibt es (nicht eingerechnet weiterführende Studiengänge) und das Angebot wächst immer weiter. Ein **Uniranking** kann Suchenden und Zweiflern dabei helfen, eine passende Hochschule zu finden, die die eigenen Erwartungen erfüllt und die besten Zukunftschancen bietet. Tatsache ist nämlich auch, dass Arbeitgeber nicht nur auf den Abschluss, sondern auch auf die damit verbundene Uni achten und längst sogenannte **Zieluniversitäten** ausgemacht haben, von denen sie bevorzugt einstellen. Unser **Uniranking zeigt Ihnen die besten Unis Deutschlands**, die den Start in eine erfolgreiche Karriere ermöglichen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Gaslighting: Werden Sie emotional manipuliert?



Es ist nie verkehrt, von Zeit zu Zeit seine eigene Wahrnehmung zu überprüfen – manchmal übersieht man einfach Dinge. Was aber, wenn Sie sich nur noch fragen, ob Ihr Eindruck stimmt? **Gaslighting** nennt sich eine perfide Form der emotionalen Manipulation, die genau das bei ihren Opfern hervorruft. Betroffene stellen durch Einreden einer anderen Person zunehmend ihre Erinnerung und ihre Gefühle solange infrage, bis sie sich schließlich selbst für verrückt halten. Wie Sie Gaslighting erkennen und abwehren können... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Stalking: Was Sie tun können

Prominente kennen das Phänomen schon länger, aber es sind bei weitem nicht nur Stars betroffen. Es hat lange gedauert, bis das deutsche Gesetz **Stalking** als eigenen Straftatbestand aufgenommen hat. Dabei sind die Folgen für die Betroffenen – meist Frauen – gravierend. Nachstellungen am Arbeitsplatz, Verfolgen bis zur Wohnung, unzählige Kontaktierungsversuche: Die Liste der Belästigungen ist lang. Wie Sie sich wehren können, wo Sie Hilfe finden und was



Täter abschreckt... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Rituale: Wie mächtig sie unseren Alltag prägen

Mal sind sie groß, werden gefeiert und regelrecht zelebriert, viel häufiger sind es jedoch die kleinen Dinge, die fast unbemerkt bleiben und doch ein wichtiger Teil des Alltags sind: **Rituale**. Sie entwickeln sich meist über viele Monate oder sogar Jahre und sind irgendwann aus dem eigenen Leben einfach nicht mehr wegzudenken, selbst wenn diese Rituale gar nicht so bewusst wahrgenommen werden. Wie sehr wir unsere **persönlichen Rituale** verinnerlicht haben, merken wir immer erst dann, wenn ein Ritual ausfällt oder gerade nicht umsetzbar ist. Plötzlich ist alles irgendwie anders, es fühlt sich nicht richtig an und je nachdem, wie sehr Ihre Rituale Ihren Alltag prägen, bedeuten fehlende Rituale diverse Probleme. Klingt nach zwanghaftem Verhalten, hat aber viele Vorteile und **ohne Rituale wäre der Alltag für viele nur halb so schön...** [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE



Renitenz: Widerstand ist zwecklos



In einer Gesellschaft, in der Wert darauf gelegt wird, dass bereits Kinder sich eine eigene Meinung bilden, werden Ja-Sager eher als verweicht und angepasst bewertet. Unbequem und unangepasst wird gerne mit Individualität gleichgesetzt – um nicht zu sagen: verwechselt. Das andere Extrem zu Ja-Sagern ist allerdings weitaus weniger bequem und als Kollege, aber auch als Chef schwer zu ertragen: **Renitenz**. Renitente Mitarbeiter können ihre Mitmenschen arg auf die Probe stellen und das Arbeitsklima negativ beeinflussen. Doch wie mit ihnen umgehen? Wir zeigen es Ihnen... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Kontaktdaten: Was gehört dazu?



Sinn und Zweck von **Kontaktdaten** ist es, einer anderen Person die Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Wer als Jobsuchender eine Bewerbung verfasst, sollte daher pingelig auf die Angabe seiner Kontaktdaten achten. Dazu gehört nicht nur die Vollständigkeit, sondern auch die Seriosität einer E-Mail-Adresse. Wer hier bereits schlampft, fängt sich schnell eine Absage ein. Aber auch jenseits altbekannter Bewerbungsfehler gibt es einiges zu beachten, gerade im Hinblick auf soziale Netzwerke... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Unsicherheit: Wie Sie sie überwinden



Unsicherheit zieht sich oftmals wie ein roter Faden durch das gesamte Leben. Beruflich wie privat wird jede Entscheidung und Handlung kritisch hinterfragt, es fehlt jegliches Selbstvertrauen und das gesamte Verhalten wird von Zweifeln bestimmt. Unsicherheit in diesem Ausmaß ist nicht nur anstrengend, sie **steht auch dem eigenen Erfolg im Weg** und kann schuld daran sein, dass Sie Ihre Ziele nicht erreichen. Wer sich nichts zutraut und sich von Unsicherheit leiten lässt, schafft sich immer neue Probleme, verleugnet sich zunehmend selbst und wird zu einer schlechten Kopie eines Vorbilds. Eine negative Entwicklung, die frühzeitig gestoppt werden kann, wenn Sie es schaffen und Ihre **Unsicherheit überwinden...** ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Lebensplanung: Was will ich vom Leben?



Eine höhere Position im Unternehmen erreichen und Verantwortung tragen, ein Haus bauen, sich mit der eigenen Idee und einem kleinen Unternehmen selbstständig machen, eine Familie gründen, ins Traumland auswandern oder genügend Geld verdienen, dass eine Auszeit inklusive Weltreise davon finanziert werden kann... Die **Lebensplanung** kann die unterschiedlichsten Formen annehmen und individuelle Facetten beinhalten. Für jeden genau das, was er mit seinem Leben anfangen möchte. Leider wissen viele genau das nicht und so wird die Lebensplanung mehr oder weniger dem Zufall überlassen. Es kann spannend sein, sich eine Zeit treiben zu lassen und nicht alles im Vorfeld zu organisieren, doch **ganz ohne Lebensplanung** fehlt oft das langfristige Ziel. Allerdings können Sie es mit der Lebensplanung auch übertreiben und einige Fehler machen... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

High Potentials: Was können die eigentlich?

Wenn es um den alltäglichen Konkurrenzkampf geht, will jedes Unternehmen für sich natürlich die besten Angestellten – egal, ob es um Führungskräfte oder andere Mitarbeiter geht. Die Besten der Besten sollen sogenannte **High Potentials** sein, also solche, die über hohes Potential verfügen. Dabei fragt man sich natürlich, wie dieses hohe Potential denn genau aussehen soll und woran es



erkannt wird... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Mastermind-Gruppe gründen: Anleitung zum gemeinsamen Erfolg

Die Arbeit in Teams und Gruppen kennt jeder aus dem eigenen Arbeitsalltag oder noch aus der Schule und dem Studium. Gemeinsam lässt sich mehr erreichen, die Stärken ergänzen sich und einzelne Schwächen können ausgeglichen werden. Genau diesen Vorteil macht sich auch die **Mastermind-Gruppe** zunutze. Sie müssen sich nicht Stunden, Tage und Wochen alleine mit einem Problem, einer Herausforderung oder einfach nur einem Thema, das Sie beschäftigt, herumplagen. Es gibt immer Gleichgesinnte oder einfach Interessierte, mit denen Sie sich zusammenschließen können, um gemeinsam erfolgreicher zu sein. Dabei spielen diverse Faktoren eine wichtige Rolle, allen voran die Eigeninitiative in der **Gestaltung und Umsetzung einer Mastermind-Gruppe**, aber natürlich auch die richtige Zusammensetzung der Teilnehmer und klare Absprachen, von denen alle profitieren können... [\(mehr ...\)](#)



JOB & PSYCHOLOGIE

Routine: Ist das gut oder kann das weg?

Wenn im Arbeitsleben von **Routine** die Rede ist, haben viele gleich negative Assoziationen: Routine stellt sich schließlich ein, wenn man die gleichen Arbeitsabläufe immer und immer wieder tätigt. Das klingt nach Langeweile und Spießertum, nach wenig anspruchsvoller Arbeit und Dienst nach Vorschrift. Kurz: wenig reizvoll, wo doch alles auf Kreativität ausgerichtet ist. Das ist aber nur eine Seite von Routine. Was sie noch mit sich bringt und welche Vorteile sie haben kann...
(mehr ...)

STUDIUM & MBA

Fernstudium: Voraussetzungen, Kosten, Anerkennung

Vor wenigen Jahren noch wurden **Fernstudiengänge** von Unternehmen als Studium zweiter Klasse abgetan. Das **Fernstudium** galt als Notlösung, die es mit Blick auf die Qualität nicht mit Präsenzstudiengängen an Hochschulen aufnehmen konnten. Das hat sich deutlich gewandelt. Die

im



Fernstudium erworbenen Abschlüsse sind heute in vielen Branchen denen eines **Präsenzstudiums** gleichgestellt und anerkannt. Entsprechend schreiben sich jedes Jahr rund 80.000 Studierende für Fernstudium ein. Falls Sie sich für ein Fernstudium interessieren,

insbesondere im **Vollzeitstudium**, sollten Sie jedoch einige Punkte beachten... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Pech gehabt? Nutzen Sie Ihre Pannen!



Das Schöne am Leben ist ja, dass es nach dem Happy End weitergeht. Nach der Vergeblichkeit allen Herumwurschtelns allerdings auch. Sagen wir es, wie es ist: Zur **Dialektik des Lebens** gehören nun mal die Berg- und Talfahrten des Existenzialismus und die Zustände des freien Falls. Beide – **Sieg und Niederlage** – sind letztlich Seiten derselben Medaille: Handeln. Wer aktiv den Erfolg anpeilt, muss mögliche **Pleiten und Pannen** einkalkulieren. Und was noch wichtiger ist: sie überwinden. Nur wer nichts tut, kann nicht scheitern. Er ist allerdings dann auch schon ein Versager... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Schlechte Nachricht überbringen: So geht's



Die meisten Menschen verkünden am liebsten gute Nachrichten. Vor schlechten drücken sie sich. Damit macht man sich keine Freunde. **Schlechte Nachrichten zu überbringen**, war schon immer unbeliebt: In der Antike war es häufig ein finaler Job. In 99 Prozent der Fälle endete er damit, dass der Hiobsbote seinen Kopf verlor. Die Sitten haben sich in den vergangenen Jahrhunderten zum Glück weiterentwickelt. Aber schlechte Nachrichten gibt es noch immer – und ihre Überbringer auch. Jedoch gelten inzwischen andere **Regeln**: Drückeberger disqualifizieren sich, denn das gehört zu jedem Beruf: Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen und diese vertreten – auch wenn es schwer fällt und unangenehm ist. Deshalb: 5 erprobte Wege, wie Sie **Hiobsbotschaften professionell vermitteln...** [\(mehr ...\)](#)

MANAGEMENT

Keine Entscheidung mehr bedauern: So geht's

Ja oder nein, rot oder blau, Studium oder Ausbildung? Das Leben steckt voller Entscheidungen, die getroffen werden müssen. Nicht mit allen fährt man gut. Aber stets die richtigen Entscheidungen



treffen, das ist unmöglich. Was also kann man tun? **Keine Entscheidung mehr bedauern** – so geht's... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Executive Search: Definition und Vorteile der Direktsuche

Die **Executive Search** ist die Königsdisziplin der Personalsuche. Top-Führungskräfte sollen aktiv, aber möglichst vertraulich der Konkurrenz abgejagt werden. Theoretisch. Wie aber läuft so eine **Executive Search** praktisch ab? Was zeichnet eine gute Personalsuche aus? Und wie können Sie selbst davon profitieren? Hier die Antworten... [\(mehr ...\)](#)

JOB & PSYCHOLOGIE

Wie Kinder die Karriere beflügeln

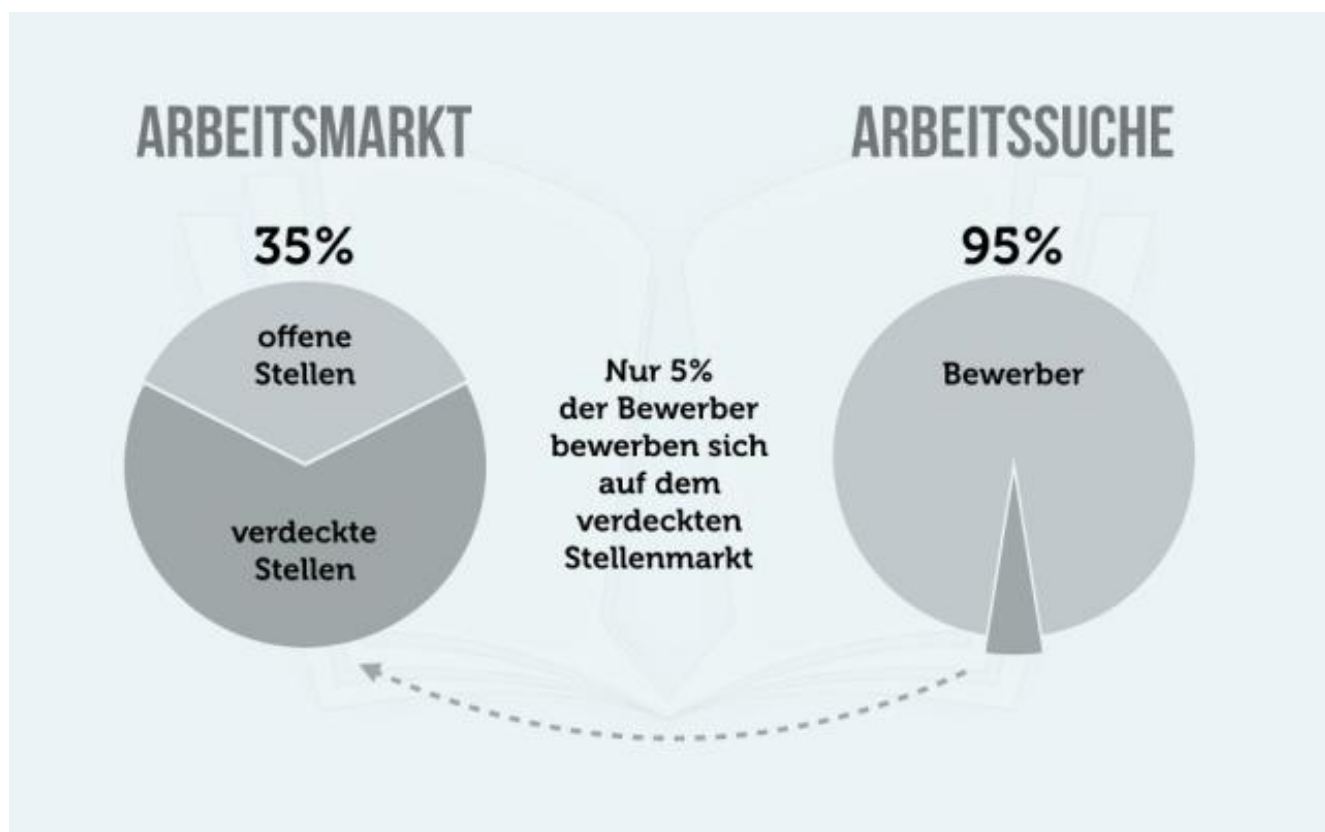


Kinder oder Karriere, Karriere oder Kinder? Die Zeiten, in denen Kinder ein Hemmklotz für Karriereristen waren, sind offenbar vorbei. Gerade für Führungskräfte ist der Nachwuchs ein Quell der Freude, das zeigt eine neue Untersuchung aus Frankfurt. Die Botschaft für Arbeitgeber: Kinder

machen nicht nur glücklich, sondern **sogar produktiver**. Und: Dass Führungskräfte nicht auf Familie verzichten müssen, zeigen sogar einige Beispiele aus den Vorstandsetagen der DAX-Konzerne... ([mehr ...](#))

BEWERBUNG & INTERVIEW

Verdeckter Stellenmarkt: Tipps zur Jobsuche



Längst nicht jede freie Stelle landet offen und als Stellenanzeige in einer [Jobbörse](#). Untersuchungen – etwa des Instituts für Arbeitsmarktforschung (IAB), das zur Bundesanstalt für Arbeit gehört – haben ermittelt, dass nur 35 Prozent der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt erscheinen. Der Rest wird auf dem sogenannten **verdeckten Stellenmarkt** (auch *verdeckter Arbeitsmarkt* genannt) gehandelt. Das heißt: Die Stellen werden „unter der Hand“ besetzt – nicht per öffentlicher Ausschreibung, sondern per [Vitamin B](#), über Netzwerke, Empfehlungen und persönliche Kontakte. Pech für alle, die keine Beziehungen haben? Nicht ganz. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit der richtigen Strategie trotzdem vom verdeckten Stellenmarkt profitieren können und zum Traumjob finden... ([mehr ...](#))

JOB & PSYCHOLOGIE

Lerntypentest: Welcher Lerntyp bin ich?



Gerade im Studium ist eigenständige Wissensaneignung gefragt. In Vorlesungen wird mitgeschrieben, teilweise bekommen die Studierenden auch schon die Powerpointfolien als fertige Häppche zur Verfügung gestellt und dann muss das Ganze noch ins Gehirn. Aber wie? Ein **Lerntypentest** kann darüber Aufschluss geben, welcher Lerntyp Sie sind. Aber selbst wenn das geklärt ist, brauchen Sie eine Strategie, um gezielt die Informationen zu verarbeiten. Wie das funktionieren kann... [\(mehr ...\)](#)