

Internet



Die neue Arbeitslosenversicherung gilt auch für Selbstständige.
www.fr-online.de/karriere



Viele Menschen arbeiten eine Zeit lang im Ausland. Was beim Umzug zu beachten ist: Serienstart in www.fr-online.de/karriere

Freiwillig abgesichert

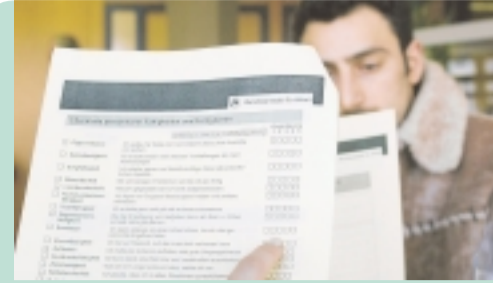
Neuer Job, neue Heimat

Die nächsten Themen



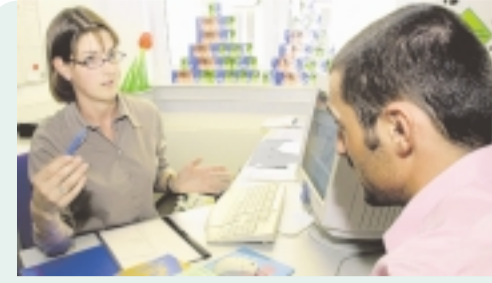
Ihre Arbeit ist die Erholung der anderen: Tourismusfachwirte und Reiseverkehrskaufleute.
FR-Karriere am 10. März

Ferien als Beruf



Nirgendwo sonst wird so viel Wert auf bescheinigte Leistung gelegt, wie in Deutschland.
FR-Karriere am 17. März

Ohne gilt nicht



Den richtigen Job oder den richtigen Bewerber – beides finden Sie bei der FR auch online. www.fr-online.de/stellenmarkt

Hier geht's weiter!

Zeit für das Wesentliche

Serie „MainCoaching“: Das Lebens-Balance-Modell hilft, den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben zu finden

VON STEFANIE BATHE

Businesscoach Stefanie Bathe informiert über Coaching-Themen und beantwortet individuelle Leserfragen rund um die persönliche Weiterentwicklung.

FRANKFURT A.M. · Stefanie S. (36) schreibt: „Liebe Frau Bathe! Zum Jahresbeginn hatte ich mir vorgenommen, weniger zu arbeiten. Ich merke, dass es so nicht weiter gehen kann: Meine Freundschaften verkümmern, mein Rücken tut weh – Sport täte mir wirklich gut. Wenn ich aber erstmal im Büro bin, schaffe ich den Absprung nicht, weil noch so viel zu tun ist und ich abends sowieso nichts vorhaben. Mir fehlt die Energie, mich zu verabreden, und ein richtiges Hobby habe ich auch nicht. Was raten Sie mir?“

Lieber Herr S., Ihnen geht es wie vielen anderen Menschen, die über ihr Engagement im Job andere Dinge im Leben vernachlässigen. Eine Zeit lang kann das in Ordnung sein. Schieben Sie aber längerfristige Ihre eigenen Bedürfnisse zur Seite oder nehmen Sie diese irgendwann gar nicht mehr wahr, kann es passieren, dass Sie gar nicht

mehr wissen, was Ihnen außerhalb des Berufs wirklich wichtig ist. Darunter leidet dann nicht nur Ihre persönliche Zufriedenheit, auch Motivation und Effizienz fallen ab. Schlimmstenfalls droht ein Burnout, der in Sinn- und Perspektivlosigkeit endet.

Es ist also hilfreich, immer mal wieder folgende Fragen (am besten gleich schriftlich) zu reflektieren: Was ist mir wirklich wichtig? Wie und wofür möchte ich meine Zeit verbringen? Das bewusste Verbringen meiner Zeit mit den Personen und Dingen, die mir wirklich wichtig sind, macht mich zufrieden und glücklich. Mein Leben ist erfüllt statt gefüllt.

Ich persönlich arbeite seit vielen Jahren nicht nur mit meinen Klienten, sondern auch für mich selbst zu diesem Thema am liebsten mit dem Lebens-Balance-Modell nach Peseschkian. Darüber lassen sich die Dinge, die mir wirklich wichtig sind, immer wieder gut herausarbeiten und dann in meinem Alltag umsetzen.

Das Lebens-Balance-Modell hat vier Bereiche. Menschen, die in diesen vier Bereichen gut ausbalanciert sind, sind nicht nur zufrieden und glücklich, sondern auch belastbar und gesund. Nachfolgend die vier Bereiche – aus Platzgründen hier nur mit einigen Schlagworten. Mehr Infos und eine Übung mit angeleiteter Selbstreflexion finden Sie in den MainWiesn von www.maincoach.de.

- Arbeit und Leistung: Job, berufliche Perspektive, Finanzen, materielle Sicherheit
- Körper und Gesundheit: Ernährung, Sport, Entspannung, Erholung
- Beziehungen und Kontakte: Freunde, Partner, Familie, Bekannte



BILD: HENNING KAISER/DPD

● Die Beantwortung der Sinn- und Zukunftsfragen: Lebensziele, Religion / Philosophie, persönliche Visionen
Was „gut ausbalanciert“ heißt, hängt von der eigenen Persönlichkeit, der individuellen Lebenssituation und auch vom Alter ab. Zu Beginn des Arbeitslebens ist es normal, dass der Bereich Arbeit und Leistung einen größeren Raum einnimmt als beispielsweise bei einem Rentner im Ruhestand. Ziel ist also nicht, die persönliche Zeit und Energie exakt gleich oder auch über die Jahre starr auf die vier Bereiche zu verteilen – sondern die Verteilung den eigenen langfristigen Zielen so-

wie der individuellen Lebensplanung anzupassen. In der nächsten MainCoaching-Folge verrate ich Ihnen, wie Sie aus dem Lebens-Balance-Modell Jahresziele ableiten können. Für ein entspanntes Leben und effektives Arbeiten sind formulierte Ziele nämlich oft hilfreicher als lange To-Do-Listen.

Ein erfülltes statt gefülltes Wochenende wünscht Ihnen MainCoach – Stefanie Bathe

Diese Woche wieder nicht zum Waldlauf gekommen? Lernen Sie, sich Zeit zu nehmen.

Haben Sie Fragen rund um das Thema Coaching? Mailen Sie mir Ihr persönliches Anliegen: FR-karriere@maincoach.de. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

DIE AUTORIN

MainCoach - Stefanie Bathe unterstützt im praxisnahen Coaching die Klienten in ihrer individuellen Zielerreichung:

für Zufriedenheit sowie persönlichen und beruflichen Erfolg. Durch kontinuierliche Aus- und Fortbildung seit 1998 kombiniert Stefanie Bathe klassische und innovative Coachingtechniken sowie therapeutische Interventionen mit ihrer eigenen, jahrelangen Business- und Führungserfahrung. Mehr Infos und kostenlose Downloads: www.maincoach.de



BILD: PRIVAT

Vorerst aufgefangen

Bei Personalabbau im großen Stil kommen häufig Transfergesellschaften ins Spiel

VON HARALD HOTZE

Wenn Betriebe oder Betriebssteile geschlossen werden und viele Menschen ihre Arbeit verlieren, bietet sich nach der derzeitigen Rechtslage eine Abwicklung über eine Transfergesellschaft an. Das hat Vorteile für Unternehmen und Angestellte.

FRANKFURT A.M. · Basis für die Gründung einer Transfergesellschaft ist die Bewilligung von Transfer-Kurzarbeitergeld gemäß Paragraf 216 b Sozialgesetzbuch (SGB) III durch die Agentur für Arbeit. Die derzeitige maximale Bezugsdauer dieser Leistungen beträgt zwölf Monate. Außerdem muss eine Betriebsänderung im Sinne des Paragrafen III im Betriebsverfassungsgesetz vorliegen, wonach der bevorstehende Arbeitsausfall nicht nur vorübergehend sein darf. Der Hauptvorteil einer

Transfergesellschaft besteht für alle Beteiligten darin, dass eine einvernehmliche Abwicklung des Personalabbaus im Sinne aller Beteiligten – Arbeitnehmer, Betriebsrat und Arbeitgeber – erfolgt.

Das Unternehmen selbst kann ohne Einhaltung von Kündigungsfristen Personal abbauen, teure Kündigungsschutzklageverfahren vor dem Arbeitsgericht bleiben aus. Außerdem vermittelt eine Transfergesellschaft eine positive Signalwirkung auf die im Unter-

nehmen verbleibenden Arbeitnehmer und sorgt so auch für eine größere Akzeptanz der Maßnahmen.

Hilfe bei der Jobsuche

Den Angestellten, die ihren Arbeitsplatz verlieren, bietet sich durch den Übertritt in die Transfergesellschaft die Chance, sich mit Hilfe professioneller Unterstützung und Beratung beruflich neu zu orientieren - und nicht sofort arbeitslos zu werden. Systematische Workshops, Nachbetreuung, Thementage und Vorträge bereiten die Arbeitnehmer auf die erfolgreiche Suche nach Folgearbeitsverhältnis vor. Erfahrungsgemäß ist es von großem Vorteil für die Akzeptanz und Transparenz der Unterstützungsleistungen, wenn die Transfergesellschaft frühstmöglich einbezogen wird. Die Arbeitnehmer können dann durch ein professionell durchgeführtes Profiling ihrer Fähigkeiten und Neigun-

gen gemäß an einen neuen Arbeitsplatz herangeführt werden.

Die Arbeitnehmer erhalten für ihre Zeit der Beschäftigung in der Transfergesellschaft 60 bis 67 Prozent der letzten Nettovergütung als Kurzarbeitergeld von der Bundesagentur für Arbeit. Der bisherigen Arbeitgeber stockt diesen Betrag auf 80 oder 100 Prozent des bisherigen Gehaltes auf.

ARBEITSRECHT

Alle 14 Tage befasst sich die FR-Karriere mit einem arbeitsrechtlichen Thema. Haben Sie Anregungen? Dann mailen Sie an fr-karriere@fr-aktuell.de. Wir leiten Ihre Themenvorschläge an die Rechtsanwälte aus unserem Autorenpool weiter. Eine Auswahl finden Sie dann im Blatt wieder.

Fachanwalt
Harald Hotze
gibt Tipps zum
Arbeitsrecht.



BILD: HOTZE RECHTSANWÄLTE

Land der Gegensätze

Leben und Arbeiten im Ausland: Indien / Interesse an einem Auslandsaufenthalt reicht als Qualifikation für diese Reise nicht aus

Viele Menschen arbeiten zeitweise im Ausland. Damit der Aufenthalt nicht zum Fiasko wird, ist sorgfältige Planung nötig. Wer nach Indien geht, muss mit harten Gegensätzen von Armut und Reichtum zurechtkommen, mit dem Kastensystem und teils schlechten hygienischen Bedingungen.

FRANKFURT A.M. · Indien ist ein Land mit großer Zukunft und zugleich voll schriller Gegensätze: Arm und reich, Moderne und Tra-

dition prägen die Gesellschaft. Dehli ist die ebenso hektische wie gemächliche Hauptstadt. Mumbai hat einen Hauch von Chicago mit seinen Hochhäusern und Stadtautobahnen, gleich daneben liegen ausgedehnten Slums. Boomtown Mumbai wurde in der Vergangenheit von immer mehr internationalen Unternehmen entdeckt. Sie entsenden ihre Mitarbeiter für bestimmte Zeit in eine der ältesten Kulturen der Welt. Doch es ist nicht leicht, sich an die dortigen Verhältnisse anzupassen.

Die Mieten in Mumbai etwa sind sehr hoch und liegen etwa gleich auf mit denen in Tokio. Teilweise ist die komplette Jahresmiete im Voraus zu zahlen. Beim Umzug sind die bürokratischen Hürden groß.

Kein Pappenstil

Die hygienische und gesundheitliche Versorgung in medizinischen Einrichtungen ist in Gebieten mit westlichen Bewohnern ausreichend, in anderen Gegenden Indiens teils mangelhaft. Vor allem für Familien mit Kindern ist das ein wichtiger Punkt. Fehlende organisierte Beschäftigungsangebote können den Einstieg für Ehepartner erschweren.

Die Entsendung von Mitarbeitern nach



Auf uns fremde Traditionen stoßen Indien-Besucher ständig.

BILD: AMAN SHARMA/AF

Indien ist also kein Pappenstil. Wenn es misslingt, ist das mit enormen Kosten verbunden. Das Unternehmen sollte deshalb bei Auswahl der Mitarbeiter besonders sorgfältig prüfen, ob dieser sich in den für uns chaotischen Alltag und die fremde Kultur einfinden kann. Das bloße Interesse am Auslandsaufenthalt reicht bei weitem nicht aus. Ein maßgeschneidertes Assessment Center, bei dem die Mission des zu Entsendenden und sein genaues Profil definiert werden, kann helfen, die Erwartungen, Ziele und

Vorstellungen des Mitarbeiters mit den Unternehmenszielen abzustimmen. Selbstbewusste, einfühlsame, belastbare, flexible und optimistische Mitarbeiter sind hier gefragt.
IMS / KULTUR-ADVANTAGE

Die Unternehmen IMS und Kultur-Advantage organisieren Umzüge an jeden Ort der Welt und bieten interkulturelle Trainings für den Einsatz im Ausland.
www.ims-moving.de
www.kulturadvantage.com

KLEINE (ÜBER-)LEBENSILFEN

Nützlich Tipps für Deutsche, die in Indien arbeiten wollen:

- Es gibt keine Wahrheiten, alles ist verhandelbar.
- Die Wichtigkeit einer Sache misst sich an der Frequenz ihrer Wiederholungen.
- Zeigen Sie nie, dass Sie Recht haben.
- Das Kastensystem und politische Themen sind in Geschäftsgesprächen tabu.
- Planen Sie den Umzug mit genügend Vorlauf. Gute Wohnungen sind Mangelware und die bürokratischen Hürden groß.
- Knüpfen Sie schon von Deutschland aus Kontakt zu Landsleuten in Indien. Das erleichtert den Einstieg.
- Kerzen und Akkus bereit halten, der Strom fällt häufig aus.

