

FR-Karriere

Internet



Wer neu ist beim Technik-Spezialisten Ferchau, wird von einem Sozialpädagogen gecoacht. www.fr-online.de/karriere

Optimale Eingliederung



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

Freiwillig abgesichert

Die nächsten Themen



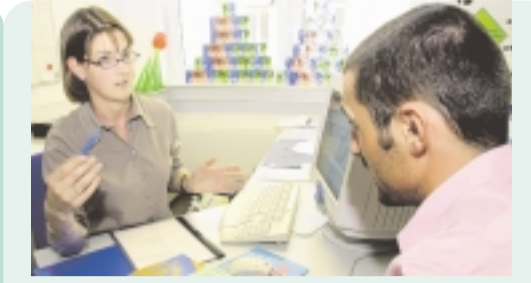
Transfergesellschaften fungieren als Auffangbecken nach Entlassungen. **FR-Karriere am 3. März**

Weiche Landung



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

Ferien als Beruf



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

Hier geht's weiter!

Büro in der Fremde

Immer mehr Menschen arbeiten zeitweise im Ausland / Gute Vorbereitung ist das A und O

Ein Auslandsaufenthalt ist für viele ein wichtiger Schritt auf der Karriereleiter. Doch 30 Prozent der Entsandten brechen ihren Aufenthalt vorzeitig ab, weil sie und ihre Familien es nicht schaffen, sich in der fremden Kultur wohl zu fühlen. Der Grund ist oft mangelnde Vorbereitung.

FRANKFURT A. M. · Der Sprung ins kalte Wasser kann massive Probleme bringen, wenn es um das Arbeiten im Ausland geht. Von international agierenden Unternehmen in ein fremdes Land entsandt, bringen die sogenannten Expatriates ihre Fachkompetenz

ein und agieren, wie sie es in ihrer Heimat immer erfolgreich getan haben - und erleiden damit Schiffbruch. Anweisungen werden nicht oder falsch ausgeführt, die neuen Kollegen arbeiten kontraproduktiv oder zeigen sich missmutig; alles dauert eine Ewigkeit und auf Nichts und Niemanden scheint Verlass. Die eigene Handlungsfähigkeit ist stark eingeschränkt, wenn unterschiedliche Kulturen aufeinanderprallen und wenn es der Mitarbeiter nicht schafft, damit umzugehen.

Ein paar Tipps:

Franzosen kann man oft nicht ausschließlich mit Argumenten überzeugen, sondern muss sie „verführen“, um mit ihnen ins Geschäft zu kommen. Will man mit Spaniern Verträge schließen, so hilft es, ausgiebig zu essen und Smalltalk zu betreiben, bevor geschäftliche Dinge angesprochen werden können. Was versteht der Briten gemeinhin unter einem Konzept? Für ihn handelt es sich dabei nur um eine grobe Idee. Darum ist es nicht verwunderlich, wenn nach dem Anfordern eines Konzepts nach zwei Wochen noch kein konkreter Plan vorliegt. Klare Aussagen und ein deutliches Nein darf man von Asiaten nicht erwarten - was die Geschäftsabwicklung erheblich verzögern kann. Wenn man nicht der Elefant im Porzellanladen sein will, ist es notwendig, interkulturelle Kompetenz durch spezielle Seminare und Coachings zu erwerben. Das gleiche gilt für die Mitreisenden.

Große Belastung für die Familie

Denn der Umzug in ein fremdes Land stellt eine große Belastung dar. Von vielen Menschen wird er als zweitschlimmstes Ereignis

gleich nach dem Tod einer nahe stehenden Person angesehen. Hinzu kommt, dass die mitausgereiste Familie bei der Ankunft im Zielland oft mit ihren Problemen auf sich alleine gestellt ist. Der Auslandseinsatz eines Mitarbeiters kann aber nur dann erfolgreich verlaufen, wenn sich auch die Familienmitglieder in der neuen Übergangsheimat wohl fühlen: Deshalb ist ein gut vorbereiteter Umzug das A und O. Tipps für einen reibungslosen Umzug: Vertrauen Sie den Umzug einem international erfahrenen Speditionunternehmen an, das über zuverlässige Partner im Zielland verfügt. Entscheiden Sie nicht nur nach dem Preis, sondern nach dem gebotenen Service und der Qualität der Beratung. Auch mit Informationen im Bestimmungsland kann der Spediteur weiterhelfen. Sprechen Sie die einzelnen Phasen eines Umzugs durch. Eine konsequente Planung spart Kosten, etwa für eine risikoreiche Zwischenlagerung für das Umzugsgut, wenn die Wohnung noch nicht bezugsfertig ist. Beziehen Sie ihre mitreisende Familie



BILD: PIXELQUELLE

Umfangreiches Wissen über das Gastland gehört unbedingt ins Reisegepäck.

frühzeitig in den Prozess mit ein. Vor allem die Kinder müssen sich auf einschneidende Veränderungen einstellen: Sie verlieren ihre vertraute Umgebung, lassen Freunde und Verwandte zurück. Der Partner sollte sich frühzeitig um eine aktive Freizeitgestaltung kümmern können wie Sport in Vereinen oder die Mitgliedschaft in einem Expatriates-Club. Dort lassen sich schnell neue Kontakte knüpfen - geschäftlich wie privat.

FR-Karriere stellt von nun an in loser Reihenfolge einzelne Länder und ihre Tücken beim Umzug und im Umgang mit der Kultur vor. Lesen Sie nächste Woche mehr über Indien. TEXT: IMS UND KULTUR-ADVANTAGE

Organisieren gemeinsam Umzüge in die Fremde: Patrick Burghardt und Dane Whitworth vom Umzugsunternehmen ims sowie Iris Engler und Kim-Louise Fairweather von der Firma Kulturadvantage, die interkulturelles Training anbietet.



BILD: OBJEKTA

UMZUGS-EXPERTEN

Die Unternehmen ims und Kultur-Advantage bieten Umzüge und interkulturelle Kompetenz aus einer Hand. Die International Moving Services GmbH (ims) organisiert seit 1972 Umzüge für international operierende Firmen, Banken und Regierungsbehörden an jeden Ort der Welt. www.ims-moving.de Kultur-Advantage bietet interaktive, erlebnisorientierte Trainings für alle, die im Ausland erfolgreich arbeiten wollen. Die biculturelle Geschäftsführung hat mehr als 18 Jahren Erfahrung im internationalen Bereich. www.kulturadvantage.com

BÜRO-BENIMM

Chancen im Gespräch

Regelmäßige Mitarbeiterbeurteilungen gehören zur Personalentwicklung und sind für Sie eine geniale Methode, um auf Ihre guten Leistungen aufmerksam zu machen. Leider machen solche Gespräche vielen Beschäftigten Angst. Vorbereitung hilft enorm. Fragen Sie sich, welche Ziele Sie persönlich und beruflich haben. Stimmen diese mit den Unternehmenszielen überein? Welche Wünsche haben Sie an Ihren Chef und an die Firma? Welche Leistungen

Brigitte Marx-Lang ist Erwachsenenbildnerin und Coach für Perspektivenentwicklung und Selbstmanagement.



BILD: BRIGITTE COUIN

und Erfolge haben Sie bisher erbracht? Widerstehen Sie der Versuchung, Miss-erfolge Kollegen in die Schuhe zu schieben. Das schadet nur Ihrem eigenen Image. Ihr Chef will ein starkes Team, das sich gegenseitig ergänzt und sich nicht in fruchtlosen Intrigen erschöpft. Und ein starkes Team hat die Firma dann, wenn es aus souveränen Individuen besteht, die sich selbst und ihre Fähigkeiten kennen und die in der Lage sind, Schwächen einzugestehen.

Souveräne Mitarbeitende haben es nicht nötig, Schuldzuweisungen bei verpassten Zielen zu bemühen („Fehlende Zeit...Schwierige Kunden...“). Nennen Sie statt dessen nüchtern die

Nominieren Sie Ihre Büro-Heldin

Leitz und FR-Karriere suchen Deutschlands beste Sekretärin oder besten Sekretär / Bewerbungen bis 15. März / Finale in Hamburg

Sie managt, organisiert, spricht mehrere Sprachen, hält dem Chef den Rücken frei und ist eine gute Diplomatin: Sekretärinnen müssen heute wahre Multitalente sein. Der Büroausstatter Leitz sucht jetzt die „Beste Sekretärin Deutschlands“. FR-Leser dürfen eine Kandidatin ins Rennen schicken, die am Wettbewerbsfinale Mitte April in Hamburg teilnimmt. Sekretäre sind natürlich ebenfalls eingeladen.

FRANKFURT A. M. · Was macht eine gute Sekretärin aus? Auch in stressigen Zeiten behält sie den Überblick: Sie managt Termine, organisiert Meetings, erstellt Präsentationen und überprüft Abrechnungen. Dem amerikanischen Geschäftspartner muss sie ebenso eloquent Rede und Antwort stehen, wie sie mit dem Controller die Buchprüfung durchgeht. Hinzu kommen die so genannten Soft Skills wie perfekte Umgangsformen und diplomatisches Geschick. Chefs, die ein solches „Goldstück“ zur Seite haben, können ihre Sekretärin oder ihren Sekretär bis 15. März für den Leitz-Wettbewerb „Beste Sekretärin Deutschlands“ nominieren. Die zehn besten Kandidatinnen treten am 25. April 2007 im Finale in Hamburg gegeneinander an.

Die Messlatte liegt hoch. Tanja Bögner, die 2006 zur besten Sekretärin Deutschlands gekürt worden war, hat einiges an beruflichen Qualitäten zu bieten. Sie spricht fließend Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, geht gekonnt mit Computer, Terminkalender und Geschäftspartnern um. Auch in stressigen Situationen behält sie ihre Fröhlichkeit. Deshalb war Tanja Bögner's Chef nicht sonderlich überrascht, als sie den im vergangenen Jahr erstmals ausgerufenen Wettbewerb gewann. Die Kandidatinnen mussten ihre Vielseitigkeit beweisen: Allgemeinwissen wurde abgefragt, eng-



BILD: PUNKT PR

liche Fachbegriffe mussten unter Zeitdruck übersetzt sowie diplomatisches Geschick im „Abwimmeln“ eines Vertreters bewiesen werden.

Gelassen bleiben

„Eine gute Sekretärin ist Dreh- und Angelpunkt eines Unternehmens“, sagt Ard-Jen Spijkervet, Regional Marketing Director Zentral Europa und European Director-Brand Marketing Esselte Europe. „Sie trägt entscheidend zum Erfolg ihrer Firma bei.“ Das war auch schon in früheren Zeiten so. Aber im täglichen Geschäft hat sich das Berufsbild der Sekretärin in den vergangenen Jahren enorm gewandelt. Vor 30 Jahren saß die Vorzimmer-Dame noch mit dem Stenoblock vor dem Chef und nahm das Diktat auf. Heute beantworten viele Chefs ihre E-Mails selbst und tippen im Zwei-Finger-Suchsystem oft schneller, als es früher auf den mechanischen Schreibmaschinen möglich war.

Die heutige Büromanagerin indes muss mit dem neuesten Buchungssystem für Dienstreisen genauso umgehen können wie mit interaktiven Recherchertools für Übersetzer. „Die Anforderungen an Sekretärinnen

sind heute besonders hoch“, bestätigt die Diplompsychologin und Seminarleiterin Maria Luise Beck. „Eine Sekretärin muss häufig von allen Seiten auf Anfragen reagieren, dadurch kann sie viele Dinge nicht so abarbeiten, wie sie möchte. Abends hat sie dann fast zwangsläufig den Eindruck, nichts geschafft zu haben. Das verursacht Stress. Eine gute Sekretärin muss lernen, mit diesem Stress gelassen und positiv umzugehen.“ MS

WETTBEWERB

Zehn Sekretärinnen und Sekretäre treten am Mittwoch, 25. April, im Hamburg an zum Wettbewerb um den Titel „Beste Sekretärin Deutschlands“. Eine Experten-Jury entscheidet, wer zum Finale darf. Mit dabei ist auf jeden Fall ein Kandidat, den FR-Leser nominiert haben. Am Entscheidungstag sind typische Sekretariatsaufgaben zu lösen. Wer sie am überzeugendsten bewältigt, gewinnt. Insgesamt 5000 Euro Preisgeld erhalten die drei Besten. Teilnehmen können alle Sekretariats-Angestellten, von der klassischen Sekretärin über die Assistentin der Geschäftsleitung bis zur Office-Managerin. Chefs und Team-Mitglieder sind gefragt, ihre Lieblings-Sekretärin oder -Sekretär vorzuschlagen. Bewerbungsschluss ist der 15. März. Das Bewerbungsformular steht unter www.fr-online.de/karriere/ zum Download bereit.

Gründe und liefern Sie eine gut aufbereitete Analyse dazu. Es gibt einfach Unwägbarkeiten, auf die Sie keinen Einfluss haben. Nennen Sie diese Gründe möglichst frei von Emotionen - und gehen dann auf Ihre erfolgreichen Projekte ein. Auch Chefs sind vergesslich und müssen ab und zu an Erfolge erinnert werden - das Mitarbeitergespräch ist ideal dafür! Vergessen Sie selbst auch nichts: Führen Sie das ganze Jahr über ein entsprechendes Logbuch und behalten Sie Ihre Ziele immer im Blick.

Weitere Informationen: www.perspektivenentwicklung.de ☎ 06154/638 65 12

Stellenangebote

Infotag für Ingenieure

FRANKFURT A. M. · An erfahrene Ingenieure, technische Fach- und Führungskräfte sowie Young Professionals richtet sich ein Recruiting-Tag der Branchenzeitschrift VDI Nachrichten. Diese lädt am Donnerstag, 8. März, von 11 bis 17 Uhr sowohl Unternehmen als auch Fachpersonal ein. Der Flughafenbetreiber Fraport, der Gesundheitskonzern Fresenius, das Edelmetall- und Technologieunternehmen Heraeus, der Mischkonzern Siemens sowie der Glashersteller Schott und andere Firmen werden bringen konkrete Stellenofferten mit. Personalverantwortliche geben wechselwilligen Kandidaten die Gelegenheit, ihr Unternehmen kennen zu lernen. Veranstaltungsort ist der Congress Park Hanau, Schlossplatz 1. Der Eintritt ist frei - eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos unter www.ingenieurkarriere.de/recruitingtag.

Training mit Tiefenwirkung

Yoga für Berufstätige / Übungen zum Selbstmanagement / Teil 3: So wirkt Kundalini-Yoga

VON DAGMAR VÖLPEL UND ULRIKE REICHE

Kundalini-Yoga in der Tradition des Lehrers Yogi Bhajan ist in der westlichen Welt erst in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts bekannt geworden. Aus Kalifornien kommend, hat es seinen Weg ostwärts nach Europa angetreten.

In Deutschland gibt es mittlerweile mehrere hunderttausend Menschen, die Kundalini-

Yoga regelmäßig praktizieren. Es verbindet Körperübungen mit bewusster Atemführung und meditativen Aspekten. Insofern spricht es gleichzeitig alle Ebenen des Seins an:

- Körperübungen: Gespür für sich selbst und den eigenen Körper entwickeln
- bewusster Atem: Stress abbauen und Kraft tanken
- Tiefenentspannung: Spannung freisetzen und regenerieren
- Meditation: Konzentration und Vorstellungsvermögen stärken; unerwünschte Verhaltens- und Denkweisen ablegen

In Bezug auf das Thema Selbstmanagement ist Kundalini-Yoga eine ideale Methode, frühzeitig körperliche Signale wahrzunehmen, die darauf hinweisen, dass ein Lebensbereich zu kurz kommt oder eigene Grenzen überschritten werden. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, trotz Stress und Be-

lastung effektiv Gesundheitsvorsorge zu betreiben - und mit (vorübergehenden) Belastungsspitzen zu Recht zu kommen.

Die Meditationen wiederum eröffnen die Gelegenheit, eigenes Verhalten zu reflektieren und somit immer wieder neu alle Lebensbereiche auszubalancieren und aufeinander abzustimmen. Mit unserer Artikelserie erhalten Sie im zweiwöchentlichen Rhythmus Informationen und Tipps, wie Sie mit einfachen Yoga-Übungen Ihre persönliche Balance wieder herstellen.

Eine tiefgehende Wirkung hat auch die folgende Übung. Kommen Sie in den Fersensitz. Nehmen Sie Ihre Hände auf den Rücken und verschränken sie dort. Dann ziehen Sie Ihre Arme so weit nach oben, wie es geht. Atmen Sie tief ein und beugen Sie sich mit dem Ausatmen soweit nach vorne, wie Sie können. Legen Sie die

Stirn auf den Boden oder auf ein Kissen. Bleiben Sie für drei Minuten in dieser Haltung. Dies wirkt beruhigend auf Gedankenströme und entlastet Ihr Herz.



MEHR YOGA

„Kraft für Veränderungen“ ist der Titel eines Seminars von YIU Yoga am 24. und 25. März in Frankfurt und am 23. und 24. Juni in Heidelberg. Infos zu weiteren Kursen im Internet: www.yogainunternehmen.de. Mehr über Kurse für Kundalini-Yoga im Rhein-Main-Gebiet erfahren Sie hier: www.kundalini-yoga-rheinmain.de.