



Ist alles zu viel, sollten Beschäftigte sich ruhig trauen, „Nein“ zu sagen. Foto: Fotolia.de

KARRIERE-KOLUMNE

Mit Smalltalk die Karriere fördern

Wer beruflich Kontakte knüpfen und nutzen möchten, kommt um Smalltalk nicht herum. Doch mit der zwanglosen Unterhaltung tun sich viele Menschen schwer. Schade – denn das Vertrauen und Interesse anderer gewinnt man nicht über fachliche Themen. Über den Smalltalk kann man Kenntnisse erweitern und damit der Karriere auf die Sprünge helfen, hat das „Center for Workforce Development“ herausgefunden. Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihre gewohnte Komfortzone verlassen. Setzen Sie sich also bei der nächsten Betriebsfeier bewusst mal an den Tisch mit Kollegen aus anderen Abteilungen, gehen Sie nicht nur mit Ihrer Lieblings-

kollegin in die Kantine und kommen Sie bei Seminaren abends noch mit an die Hotelbar. In Gesprächen mit Kollegen ist Privates nicht tabu: Reden Sie ruhig über sich und gestalten Sie Ihr Image, bevor es andere tun.

Wie Sie den besten Einstieg finden? Nutzen Sie das Naheliegendste: Ort, Umfeld und Anlass der Gesprächssituation. Das sind die Gemeinsamkeiten, die Sie gerade mit den anderen Personen verbinden. Sobald Sie Berührungspunkte entdecken, wird aus einem anstrengenden Smalltalk schnell eine angenehme Unterhaltung. Um ins Gespräch zu kommen, eignen sich auch ein ehrliches Kompliment oder

die Bitte um Hilfe. Ihre Smalltalk-Themen sollten stets positiv besetzt sein, niemanden aus der Unterhaltung ausgrenzen und kein Konfliktpotential umfassen. Das schafft Sympathie und Interesse.

Über die Autorin: Mit Kompetenzen in den Feldern Kommunikation & Karriere begleitet Betriebswirtin und Autorin Anke Quittschau Fach- und Führungskräfte auf ihrem Weg nach oben. Für die Akademie für Management-Kommunikation und Redenschreiben gibt sie Karriere-Seminare. Fragen senden Sie bitte an karriere@abendzeitung.de.



Anke Quittschau ist Expertin für Karrierefragen.

Nicht den Packesel machen

Viele kennen das Gefühl, bis zum Hals in Arbeit zu stecken. Mancher fühlt sich bereits ausgebrannt. Dagegen hilft nur, die eigene Grenzen klarer abzustechen. Doch wie geht das am besten?

MÜNCHEN/HAMBURG Wer seinen Job gut machen will, ist oft bereit, dafür viele Opfer zu bringen. Weder der Firma noch der Familie ist jedoch geholfen, wenn Berufstätige dauernd über ihre eigenen Grenzen hinaus arbeiten – und dauerhaft krank werden.

„Viele richten ihren Blick nur auf die Anforderungen im Job, aber nicht darauf, was sie selbst brauchen“, warnt Diplom-Pädagogin Barbara Berckhan. Sie rät, sich über drei Punkte Gedanken zu machen, wenn Berufstätigen alles zu viel wird:

Grenzen ziehen: Das Projekt ist wichtig, die Familie auch – doch genauso ernsthaft sollten Beschäftigte auf ihre eigenen Bedürfnisse eingehen. „Viele nehmen die Anforderungen total ernst – und sich selbst total unernst“, sagt Berckhan. Sie rät deshalb zu regelmäßigen Spürpausen. Mindestens einmal am Tag

sollten sich Berufstätige kurz Zeit nehmen und in sich hinein spüren, wie es dem Körper heute geht. Gibt es irgendwo Verspannungen? Tut irgendwas weh? Dieses kurze Innehalten hilft dabei, erste Warnsignale für Überarbeitung wahrzunehmen und gegenzusteuern.

Bei der Arbeit gezielt nach schönen Momenten suchen

Nein sagen: Ist alles zu viel, sollten Beschäftigte sich trauen Nein zu sagen. Das ist häufig leichter gesagt als getan, weiß auch Berckhan. Hinter der vielen Arbeit stehe schließlich häufig die Angst, sonst negative Konsequenzen zu spüren zu bekommen und zum Beispiel in der Firma als Minderleister zu gelten. Doch gerade die Tüchtigen bekommen oft

immer mehr aufgeladen und lassen sich zum Packesel machen. Dagegen hilft nur, zu sich selbst zu stehen und Stopp zu rufen. Wichtig ist, sich dabei nicht als Schwächling zu präsentieren nach dem Motto: „Ich schaff das nicht.“ Besser ist es, zum Chef zu sagen: „Ich habe diese Projekte bereits auf dem Tisch. Das kann ich schaffen und das nicht. Was hat jetzt Priorität?“

Spaß suchen: Jeder kennt auf Anhieb einen Kollegen, der total verbiestert ist und den die Arbeit nur noch nervt. So eine Einstellung strengt unheimlich an und kann ebenfalls zu Erschöpfung führen, warnt Berckhan.

Um selbst nicht so zu werden, ist es deshalb wichtig, bei der Arbeit gezielt nach schönen und lustigen Momenten zu suchen. Gerade wenn der Stress besonders groß ist, sollten Beschäftigte sich mit etwas Spaß belohnen. Wer auch dann noch mit den Kollegen herzlich lachen kann oder sich an dem Tag zumindest eine Sache sucht, die ihm Spaß macht, hält auch anstrengende Zeiten spielend durch.

Unterricht/Seminare

DIPLOMA Bachelor | Master | MBA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Fernstudium
Seminare in München oder online,
neben dem Beruf oder der Ausbildung möglich

Studienangebot:
BWL, Recht, General Management,
Wirtschaftsingenieurwesen/-informatik,
Tourismus, Mechatronik, Design, Medien,
Medizinischberufe, Frühpädagogik
Elsenheimerstr. 31 - 80687 München
Tel.: 089 / 51 50 57 00 - www.diploma.de

Wir beraten Sie!
04. Juni 2014
16:30 - 18:00 Uhr

Bitte beachten Sie unsere nächsten Sonderveröffentlichungen

„Schulen & Weiterbildung“
3. + 24. Juni, 8. + 22. Juli,
5. August, 9. + 23. September

Informationen erhalten Sie von

Reinhold Tschacher
Tel. 089/23 77 - 702, Fax 089/23 77 - 235
reinhold.tschacher@az-muenchen.de



Stellenangebote allgemein

McFIT
Fitness & Sport

SERVICEKRAFT (M/W)
FÜR MÜNCHEN FORSTENRIED

Auf 400-Euro-Basis bist du fester Bestandteil unseres Teams und unterstützt uns bei der optimalen Mitgliederbetreuung im Empfangsbereich. Des Weiteren fallen diverse administrative Tätigkeiten sowie leichte Reinigungsaufgaben in deinen Aufgabenbereich. Du arbeitest ca. 12 Stunden pro Woche zwischen 08:00 und 22:00 Uhr, teilweise auch am Wochenende. Erfahrungen im Service-/Dienstleistungsbereich sind von Vorteil.

Bewerbungsunterlagen an:
McFIT GmbH | Studioleitung | Meglingerstraße 19 | 81477 München

Lohnender Nebenverdienst
Die Abendzeitung sucht motorisierte Zeitungsvverkäufer, die ab 18.00 Uhr in den Gaststätten die AZ zum Verkauf anbieten. Näheres erfahren Sie unter Tel. 0 89 - 41 15 27 48 Hr. Damir Gulin.

Wir suchen zur Unterstützung unseres Teams zuverlässige und freundliche **Kassenkraft** in Vollzeit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Montag ab 9 Uhr ☎ 089/546 92 42 Super Wash, Allacher Str. 78

Suche ab sofort **Reinigungskräfte** (VZ/TZ) in München ☎ 0171/2928884

Mass-Studio su. nette hübsche Kollegin, täglich Auszahlung ☎ 0178/248 01 92

Stellenangebote allgemein

EHRL
BEWACHUNGSDIENST

Wir sind ein modernes, erfolgreiches und zukunftsorientiertes Dienstleistungsunternehmen der Sicherheitsbranche. Für unsere Hauptverwaltung im Münchner Osten suchen wir eine fachlich überzeugende Persönlichkeit für die Position:

• Bilanzbuchhalter (m/w)

Ihre Aufgaben:

- Alleinverantwortliche Führung der Debitoren-, Kreditoren- und Anlagenbuchhaltung
- Erstellung von Monats- und Quartalsabschlüssen
- Mitarbeit bei der Erstellung der Jahresabschlüsse
- Umsetzung des Zahlungsverkehrs, Bank- und Kassenbuchhaltung, sowie Mahnwesen und Kontenabstimmung
- Erstellung der Umsatzsteuervoranmeldungen

Ihr Profil:

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum Bilanzbuchhalter
- Einschlägige Berufserfahrung im Finanz- u. Rechnungswesen
- Eigeninitiative, selbstständige Arbeitsweise
- Dienstleistungsorientierung, Teamfähigkeit u. Zuverlässigkeit

Wir bieten Ihnen einen attraktiven und langfristigen Arbeitsplatz in einem kollegialen und vertrauenswürdigem Umfeld. Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an u.a. Adresse oder per E-Mail an johannes_seufert@ehrl-sicherheit.de

Bewachungsdienst Dipl.-Kfm. H. Ehl GmbH
Ringbergstr. 1 - 81673 München www.ehrl-sicherheit.de

SZ-Zusteller

Morgenstund hat Geld im Mund

Wir suchen Sie als zuverlässigen und verantwortungsbewussten Zeitungszusteller/-in, ab 18 Jahre, zwischen 3.30 Uhr und 6.00 Uhr morgens für die Stadt und den Landkreis München.

Nutzen Sie diese lukrative Verdienstmöglichkeit und kommen Sie ins Team:

- auf 450-Euro-Basis oder
- in Teilzeit mit Lohnsteuerkarte
- mit 25% steuerfreiem Nachtzuschlag

Wir freuen uns auf Ihr Interesse:

Tel.: 0800 / 589 15 85 (gebührenfreie Servicenummer)
E-Mail: bewerbung.zusteller@sueddeutsche.de
Online: www.sueddeutsche-logistik.de

Stellenangebote Handwerk / Gewerbe
Wir suchen in München-Strahlach einen **Mitarbeiter für Gartenpflege**
Fa. Kliche ☎ 0172/822 68 20

Stellenangebote Handwerk / Gewerbe
TANKSCHUTZMONTEUR mit FS Kl.3 ab sofort gesucht
Tankschutz Brunner, ☎ 089/13 99 110

Kleinanzeigen in der Abendzeitung
- kleiner Preis, großer Aufmerksamkeitserfolg - Sie lesen gerade eine. Anzeigenannahme ☎ 089/23 77-7 77

Stellenangebote Handwerk / Gewerbe

Zuverlässige/r. und kundenfreundl. **Malер/in, Malermeister/in** mit Berufserfahrung in VZ u. TZ ges., auch Subunter. ☎ 089/166 55 58

Stellenangebote Vertrieb/Verkauf/Verwaltung

Gelernte **Bürokräft** mit Erfahrung im Handwerksbetrieb ges. ☎ 0171/6899950

Stellenangebote Vertretungen / Außen-dienst

Projektleiter im Außendienst (m/w) für regionale Sport- und mobile Werbung gesucht. Fleißige Mitarbeiter können bis zu 4.000,- € mtl. und mehr verdienen. Infos und Bewerbung unter kostenfreier Tel.-Nr. 0800/406 08 01 (Jürgen Martin) oder www.ugn.de/martin

Stellenangebote Gastronomie

Pascha
Stahlgruberring 37 - 81829 München
Hausdame
für die Nachtschicht
Attraktives Arbeitszeitmodell
Tel. 089 / 42 16 60
KÖLN - MÜNCHEN - SALZBURG - LINZ

Traditionsgaststätte Schienhammer sucht ab sofort: **Koch, Bedienung und Küchenhelfer/Salater (m/w)** in Festanstellung oder zur Aushilfe. Unterkunft möglich.
Planegger Str. 4, 82152 Planegg/Martinsried
☎ 089/307 036 18 oder ☎ 0173/580 64 07

Su. sofort **Spüler** in Festanstellung, Wohnmöglichkeit vorhanden, m. Deutschkenntn.
☎ 089/3105289 Wirtshaus Zum Kreuzhof, Kreuzstr. 1, 85764 Oberschleißheim

Ital. Restaurant sucht **Pizzabäcker** ab sofort in Festanstellung.
☎ 0176/856 812 40

Koch / Köchin für Tagesbetrieb in Unterschleißheim ges., gute Bezahlung. Bewerbung: catering@baaderbank.de

Die Villa Flora sucht zur Verstärkung ihres Teams **Servicekräfte** und **Jungköche** ☎ 089/54 71 75 75

Dringend Pizzabäcker für Holzofen gesucht. Alter Kernhof ☎ 089/936133

del fiore sucht **koch/cuoco**
0178. 244 79 80

cercu cuoco, barista e pizzaiolo
☎ 0157/884 572 39 ab 15.00 Uhr

Cercu cameriera per Pizzeria Marinella
☎ 0174/34 40 552

Restaurant su. **Pizzabäcker/Kellner(in)**
☎ 0177/1586107 o. 089/81897089 ab 10 h

„WEISSENFELDER“ sucht ab sofort **Küchenpersonal** ☎ 089/904 69 396

Cercasi Cuoco ☎ 0171/5408249

Stellenangebote Pflege- und Sozialberufe

Study Nurse / Studienassistent, berufsbegleitend Fortbildung in München, lauf. Einstieg möglich
☎ 089/23035333, www.pharmaakademie.com

Stellenangebote Pflege- und Sozialberufe

WolfartKlinik

Da unsere langjährige Pflegedienstleitung in den wohlverdienten Ruhestand geht, suchen wir eine

Pflegedienstleitung (m/w) als Mitglied der Klinikleitung

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
WolfartKlinik, z.Hd. Florian Wolfart, Waldstr. 7, 82166 Gräfelfing.

info@wolfartklinik.de www.wolfartklinik.de

MPL Med.Per.Leasing GmbH, der Spezialist für examiniertes Krankenpflegepersonal, **sucht Sie!** Zur Unterstützung unseres Teams suchen wir ab sofort zur Festanstellung, Teilzeit und auf € 450,00,- Basis

Fachkrankenschwester / - Krankenpfleger (OP, Intensiv, Anästhesie)
Ex. Krankenschwester / - Krankenpfleger
Kinderkrankenschwester / - Kinderkrankenpfleger
Altenpfleger / - Innen
Pflegehelfer / - Innen

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.mpl-personal.de / E-Mail mpl.muenchen@mpl-personal.de
MPL GmbH, Häberstraße 12, 80337 München, Fon 089/54 37 05 00

Stellenangebote Ausbildung

Deichmann bildet aus

in München

Wen wir suchen
Du möchtest eine fundierte Ausbildung als Verkäufer (m/w) oder Kaufmann im Einzelhandel (m/w). Du suchst eine Firma, die auch nach der Ausbildung weitere, interessante Perspektiven bietet. Du hast Spaß an Mode und aktuellen Trends und kannst dich und andere begeistern. Du arbeitest gerne im Team und hast Freude am Kontakt mit vielen unterschiedlichen Menschen. Du bist ehrgeizig und willst etwas lernen. Du willst einen Job mit viel Raum für persönliches Engagement in einem wachsenden Unternehmen mit rund 1.300 Verkaufsstellen in ganz Deutschland.

Was wir bieten

- Eine Ausbildung zum
- Verkäufer (m/w)**
- Kaufmann im Einzelhandel (m/w)**
- Handelsfachwirt (m/w)** (Fachhochschulreife als Mindestvoraussetzung)

Zufriedene Kunden sind unser oberstes Ziel. Dabei leisten alle Mitarbeiter einen wichtigen Beitrag. Mit einer professionellen Ausbildung bei der Nr. 1 im Schuheinzelhandel wirst auch du zum Schuh- und Verkaufsexperten. Dein Füllteam steht dir dabei immer zur Seite. Eine Ausbildung lohnt sich auch für dein Portemonnaie, denn zusätzlich zur Auszubildungsvergütung gibt es Prämien. Und nicht zu vergessen: Du bekommst Personalrabatt auf unsere Schuhe. Du möchtest in einem sympathischen und kollegialen Team arbeiten? Du suchst ein Unternehmen mit guter Zukunftsperspektive? Dann haben wir den passenden Schuh für dich. Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Bitte sende deine Bewerbungsunterlagen an: Deichmann SE, für München OEZ: Herr Kilmach, Olympia EKZ, Hansauer Straße 68, 80993 München für München: Frau Scholder, Neuhauser Straße 47, 80331 München für München Forsternried und München-Pasing: Frau Michalski, Bayerwaldstraße 2, 82538 Garetstried