

### **Kochkurs für Single**

Blinddate vor einem Supermarkt.

Malte und Karina wollen für ein Jumping-Dinner, einen Single-Kochabend, einkaufen.

*Karina*

*„Durchs Internet hab ich das entdeckt und dann wollt ich da mal mitmachen. Ich bin immer offen für neue Sachen, probiere mal gerne was Neues aus.“*

Ihre Mission: Eine Vorspeise für vier Gäste zuzubereiten. Alles Singles.

*Malte*

*„Ich habe von Freunden hierüber gehört und freue mich einfach, neue Leute kennenzulernen und einen lustigen Abend zu verbringen.“*

Das Konzept hinter solchen Kochdatings: Singles werden zum gemeinsamen Kochen und Essen im privaten Rahmen zusammengeführt.

Karina und Malte machen bei einem sogenannten Jumping-Dinner mit. Und das geht so: Karina öffnet ihre Studentenbude für Malte und vier weitere Gäste. Allerdings nur für die Vorspeise. Denn nach jedem Gang wird die Wohnung gewechselt.

Dann sind Malte und Karina woanders zu Gast und lernen wieder 4 neue Leute kennen. In 3 Gängen treffen sich so also 18 Singles.

Das Jumping-Dinner kostet pro Abend und Person 26 Euro. Die Kosten für die Lebensmittel werden aufgeteilt.

Neu auf dem Single-Dinner Markt ist das sogenannte „Flirt-Cooking Konzept“.

Ein Gastgeber trifft auf 5 kochwillige Singles. Die Mitgliedschaft in diesem Kochclub kostet satte 99 Euro. Kosten für die Lebensmittel werden anteilig verteilt. Dafür gibt es einen Lebensmittelgutschein über 10 Euro und die Teilnahme an 3 Events.

Außerdem im Trend: Single-Kochkurse an der Kochschule.

Beim gemeinsamen Brutzeln unter der Leitung eines Profis kommt man schnell ins Gespräch.

*Michael*

*„Meine Erwartungen sind da nicht so hoch, dass ich jetzt unbedingt heute Abend da jetzt einen richtigen Partner finde. Ja, es ist eine Möglichkeit, die angeboten wird. Ich finde es ganz toll.“*

Der Single-Kochkursabend kostet so um die 90 Euro.

Dafür gibt es ein vom Profi kreiertes 3-Gänge-Menü mit dazu passenden Weinen.

Fazit: Bei Kochdatings lernt man auf entspannte Weise andere Singles kennen. Und falls es in der Liebe nicht klappt, so bekommt man wenigstens neue Ideen für den Kochtopf.

### **Die Kraft der Gefühle**

Im Leben dreht sich alles um Gefühle. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit, prägen unsere Beziehungen und damit die Lebensqualität.

Und neuerdings wird immer klarer: Sie bestimmen auch mit über unsere Gesundheit.

Chronischer Streit erhöht das Schlaganfallrisiko. Bei fehlender Anerkennung schmerzt der Rücken und depressive Menschen brechen sich leichter die Knochen.

Fast die Hälfte aller Arztbesuche hat seelische Ursachen.

Joachim Fischer und Kristina Hoffmann vom Mannheimer Institut für Public Health stellen sich die Frage, wie es kommt, dass unsere Empfindungen auch den Körper beeinflussen.

*Prof. Joachim  
Fischer,  
Gesundheits-  
forscher*

*„Also, wie kommt der Ärger unter die Haut? Da muss es irgendein System geben, was zwischen dem, was wir erlebt haben, und unseren Herzkranzgefäßen vermittelt. Da kommt vor allen Dingen als eines der wichtigsten Systeme unser vegetatives Nervensystem in Frage.“*

Das vegetative Nervensystem steuert lebenswichtige Organe, ohne dass wir es merken. So passt sich unser Körper an verschiedene Situationen an.

Der Sympathikus aktiviert bei Stress die körpereigenen Reserven.

Der Parasympathikus, die Stressbremse, sorgt in Ruhezeiten für Erholung. Im Idealfall arbeiten sie im Gleichgewicht.

Negative Gefühle wie Wut und Ärger stören die Balance. Die Stressbremse funktioniert nicht mehr richtig. Und das hat fatale Folgen.

*O-Ton Dr.  
Kristina  
Hoffmann,  
Gesundheits-  
forscherin*

*„Die Organe stehen ständig unter Spannung, ständig unter Strom und das Herz muss immer seine beste Leistung bringen. Und das wird auf Dauer nicht funktionieren, wenn der Parasympathikus da ausgeschaltet ist und nicht dafür sorgt, dass sich der Körper wieder regenerieren kann und seine Kräfte wieder aufbauen kann, um mit der nächsten Stresssituation fertig zu werden, dann wird es zu Organschäden kommen, und das kann auch chronische Krankheiten auslösen.“*

Gefühle ernst nehmen, lohnt sich also. Denn die innere Einstellung entscheidet mit darüber, wie gesund ein Mensch durchs Leben geht.

### Beziehungsfalle Urlaub

Monatelang haben wir von einem Ort geträumt, an dem immer die Sonne scheint. Und wir finden ihn hier auf Mallorca. Endlich Urlaub: Es sollen die wunderbarsten Wochen des Jahres sein, dementsprechend groß sind die Erwartungen. Für Paare ist der Urlaub die Gelegenheit, endlich mal wieder viel Zeit miteinander zu verbringen. Viele müssen dann aber feststellen, dass das, was er will, gar nicht das ist, was sie will. So wie bei den Dreiers aus Nordrheinwestfalen.

*Erich Dreier* „Alles sehr schön. Wir unternehmen mal viel zusammen und wir sind so ziemlich auf einer Wellenlänge, doch.“

*Ute Dreier* „Also ich denke mal, wir sind sowieso grundverschieden. Mein Mann ist sehr viel auf dem Wasser, möchte viel Wassersport betreiben und ich liege lieber am Strand.“

Es ist ihr erster Urlaub zu zweit seit 17 Jahren ohne den gemeinsamen Sohn. Gar nicht so einfach, findet sie zumindest. Da kann eine Woche ganz schön lang werden.

*Ute Dreier* „Wir wissen gar nicht so wirklich, wie wir miteinander umgehen sollen. Irgendwie fehlt so dieser Mittelpunkt, den wir immer hatten. Der ist weg. Man wartet den ganzen Tag darauf, dass das Handy geht, dass der Junge sich mal meldet.“

Wie so vielen Paaren, fällt es ihnen schwer, ihre unterschiedlichen Erwartungen unter einen Hut zu kriegen. Der eine will flanieren, der andere einfach nur sitzen. Oft reichen solche Nichtigkeiten aus, um die schönste Zeit des Jahres in einen Albtraum zu verwandeln. Warum Paare im Urlaub Stress bekommen, weiß auch Norbert Lammer. Der Wiener hat sieben Jahre als Reiseleiter auf der Insel gearbeitet. Er kennt die ganze Palette an Beziehungsdramen, die sich hier abspielen. Gerade bei Paaren, die sich noch nicht so lange kennen.

*Norbert Lammer, Reiseleiter* „Das geht von – wie gesagt – von Streitereien bis zu Trennungen und Urlaubsabbrüchen.“

Für Pärchen kann es im Urlaub auch wegen erhöhter Konkurrenz zum Beziehungsstress kommen. Gerade hier auf Mallorca. Judith Roste beobachtet das immer wieder. Die 30-jährige aus dem Sauerland arbeitet in einem Bistro am Strand. Ganz nah dran an den Scharmützeln zwischen Frau und Mann.

*Judith Roste, Bistro-Inhaberin* „Es ist halt ein Frauenüberschuss auf Mallorca da. Es liegen viele Frauen oben ohne am Strand, und wenn viel getrunken wird, wird viel geflirtet. Es wird ein bisschen rumgeguckt, und wenn man dann mal als Pärchen, als Mann, eine Frau anschaut, dann gibt's schon oft ein bisschen Stress hier.“

So manches Paar soll sich nach einem Mallorcaurlaub schon getrennt haben. Damit es gar nicht so weit kommt, raten wir dazu, den anderen einfach so zu akzeptieren, wie er ist, besonders im Urlaub.

### **Fit in den Tag**

Halb acht am Morgen. Bei manchen Menschen stimmt da einfach schon alles. Wie stellen sie das nur an? Wie kann man um diese Uhrzeit gutgelaunt am Frühstückstisch sitzen und den Tag schon so genießen?

Fangen wir von vorne an. Der frische Start in den Tag beginnt mit dem Zubettgehen. Um morgens munter sein zu können, muss der Körper ausgeschlafen sein. Während Kinder je nach Alter bis zu 16 Stunden Schlaf brauchen, sollte sich ein gesunder Erwachsener nach dem Schäfchen-Zählen rund sieben Stunden Schlaf gönnen.

Dann muss der Wecker nicht so lange klingeln und das Aufwachen fällt gleich etwas leichter.

Für hartnäckige Langschläfer gibt es noch einen Trick: die Wunderwaffe Licht. Denn fällt bereits vor dem Aufwachen Licht durch die geschlossenen Augenlider auf die Netzhaut, reduziert das Gehirn die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Der Körper wird fast von alleine wach. Programmiert man eine Lampe mit Zeitschaltuhr so, dass sie eine halbe Stunde vor dem Wecker zu leuchten beginnt, geht das Aufwachen dann ganz sanft.

Ist der Wachzustand einigermaßen erreicht, sollte man sich erst einmal richtig strecken und recken, so kommt der Kreislauf in Fahrt.

Bereit für die erste Herausforderung? Also dann, raus aus den Federn, die Lieblings-CD in die Anlage, das sorgt für gute Laune, und Fenster auf, auch wenn es noch ein bisschen kühl ist: Frische Luft macht munter.

Nächste Etappe auf dem Weg in den munteren Tag: die Dusche. Mit ätherischen Ölen ist sie besonders angenehm. Zitrone, Orange oder Rosmarin gelten als wahre Muntermacher. Sie heben die Stimmung und fördern die Konzentration.

Effektiv ist auch heiß-kaltes Wechselduschen. Das sorgt zudem für einen rosigen Tag. Wer fit und schön sein will, muss eben schon früh morgens leiden.

Munter macht auch eine Bürstenmassage. Die kreisenden Bewegungen der Borsten regen den Kreislauf an und fördern die Durchblutung. Wichtig dabei: mit der rechten Körperseite beginnen und immer zum Herzen hin bürsten.

In den Tag mit einem Jogging-Trip zu starten, das wäre dann die Kur. Wer es allerdings nicht schafft, morgens schon so viel Elan an den Tag zu legen, der kann zumindest sein Brot zu Fuß besorgen, oder sich dafür aufs Rad schwingen.

Scheint noch die Sonne, kommt auch die Laune schnell auf Trab.

Nach einem solchen Programm läuft dann auch der Rest vom Tag garantiert wie geschmiert.

### **Passivhaus**

Architekt Georg Zielke lebt und arbeitet in einem Haus, das sich selbst wärmt.

Georg Zielke

*„Ein Passivhaus ist ein Gebäude, das hoch wärmedämmend ist, gute Lüftungsanlage hat mit effektiver Wärmerückgewinnung, und 3-fach verglaste Fenster.“*

Es wird passiv genannt, weil sein Wärmebedarf größtenteils nicht durch aktives Heizen erzeugt wird. Das Haus nutzt zum Beispiel die natürliche Sonneneinstrahlung durch große Fenster oder die Abwärme von technischen Geräten und Personen.

Je mehr Menschen im Haus, umso mehr Wärme entsteht.

Da trifft es sich gut, dass an diesem kalten Herbsttag die Nachbarin mit ihren Kindern zu Besuch ist.

Martin Such,  
Passivhaus-  
Experte

*„Der Energiebedarf im Passivhaus ist so extrem gering, dass ein konventionelles System mit Heizkörpern eigentlich entfallen kann. Dazu ist natürlich der Komfort gerade im Fensterbereich wichtig, dass das möglich ist und die Wärme kann über das System mit der Lüftungsanlage sehr gut im Haus verteilt werden.“*

Neben der Dämmung ist also die Lüftungsanlage entscheidend. Sie saugt frische Luft von außen an, diese fließt durch einen Wärmetauscher, wo sie durch die warme Abluft des Hauses erwärmt wird.

Dieser Wärmetauscher wird bei Georg an kalten Wintertagen durch etwas Fernwärme unterstützt.

Über Rohre wird dann jedes Zimmer im Haus mit Frischluft versorgt.

Die Lufttemperatur wird durch einen Regler zentral gesteuert.

Obwohl es besondere Planung verlangt – von außen unterscheidet sich das Passivhaus mittlerweile kaum noch von herkömmlichen Bauten.

Holzfassade oder Putz, Flachdach oder Tonnendach, Einfamilienhaus oder Reihenhaus.

Auch große Wohnblocks können dem Passivhaus-Standard entsprechen. Und selbst Altbauten lassen sich nachrüsten.

Und wie sieht es mit dem Wohnkomfort aus?

Da gibt es noch immer Vorurteile.

Georg Zielke

*„Das Thema Fenster wurde gerade am Anfang im Passivhaus kritisch bewertet und wurde gesagt, man dürfte kein Fenster aufmachen. Alles Quatsch. Das ist Humbug. Sie können das Fenster auf- und zumachen wie bisher und wie Sie sich danach fühlen.“*

Das schlagende Argument für das Gesamtkunstwerk Passivhaus: die Energiekosten.

**Berliner Platz 3 NEU**  
**Berliner Platz 4 NEU**  
**DVD – Transkripte**



Georg Zielke

*„Hier in unserem Haus brauch ich als Beispiel ungefähr ein 20zigstel, also 5% der Heizenergie von meinem Elternhaus in gleicher Größe.“*

Gut 500 Euro zahlt Georgs Familie pro Jahr für Heizung und Warmwasser.

Im Vergleich: Ein konventioneller Neubau in gleicher Größe käme auf 2.000 bis 2.500 Euro. Die Mehrkosten beim Bauen des Passivhauses hat man so nach max. 20 Jahren durchs Energiesparen wieder reingeholt.

Passiv bauen schont also den eigenen Geldbeutel und die Umwelt.

### **Frauen als Erfolgsrezept**

MSC, die zweitgrößte Container-Reederei der Welt. Standort Basel. Hier arbeiten nur Frauen bis auf den Chef.

Renè Mägli ist der Geschäftsführer in der Schweizer Niederlassung der Reederei.

Schnell merkte er, dass die Frauen den Job besser machten als ihre männlichen Kollegen. Also begann er Controllerinnen, Direktorinnen und Finanzvorstände einzustellen. Eine Frau und noch eine und noch eine. Und auf einmal gab es in dem Unternehmen in Basel keinen Mann mehr bis auf den Chef.

Anita Vogt,  
Leiterin Export

*„Der große Vorteil, denke ich mal, ist, dass die Frauen grundsätzlich der Sache dienen wollen. Das heißt, wir haben Arbeit X zu erledigen und es ist eigentlich nicht so das Thema, wer macht jetzt was, sondern Arbeit wird erledigt, egal, wer sie macht. Am Schluss ist sie gemacht und Punkt.“*

Lösungsorientiert, effizient, strukturiert und multitasking. Studien loben Mägli's Frauentruppe und auch der Erfolg seiner Firma gibt ihm recht.

René Mägli,  
Geschäftsführer MSC

*„Es ist auch so, dass die Gewerkschaft eine Untersuchung durchgeführt hat hier, weil sehr viele Frauen werden ja schlechter bezahlt als Männer. Die haben uns bestätigt, dass wir Männerlöhne bezahlen.“*

Klagt nicht die Wirtschaft über weiblichen Führungskräftemangel? Wieso machen Frauen bei MSC gern Karriere?

Beruf und Familie sind für MSC-Mitarbeiterinnen vereinbar. Sie entscheiden sehr flexibel, wie viele Stunden sie hier arbeiten wollen. Allein unter Frauen – zumindest für so manchen Kollegen eine Fantasie, die begeistert.

Yvonne de la Rosa,  
Leiterin Internationaler Warenverkehr

*„Ich glaube, das ist nur ein Traum. Die Wahrheit, also so ein Mann in so einer Position, ich finde, das ist eine sehr schwierige Position. Ein Mann mit 80 Frauen. Er muss auch viel Geduld haben.“*

Er sei kein Männerfeind und weder Pascha noch Schürzenjäger, meint der Chef René Mägli. Er vertraut auf die besseren Mitarbeiter und in seiner Firma seien das die Frauen.

Ladies nennt er sie. Ganz Gentlemen.

René Mägli,  
Geschäftsführer MSC

*„Das ist eine Wertschätzung gegenüber den Frauen. Ich habe das irgendwo vor ein paar Jahren begonnen und ganz lustig ist, die haben es auch gegenseitig jetzt übernommen. Die sagen einander „hey Ladies“.“*

Ein Mann und seine Ladies. Mägli sucht noch Personal. Und wieder muss er entscheiden, wer ins Team passt. Na, raten Sie mal.

### **Der Hafen der Zukunft**

Die Hamburg-Express, eines der größten Containerschiffe der Welt, fährt in ihren Heimathafen. Acht Wochen war sie unterwegs, von Hamburg nach Shanghai und wieder zurück.

Mit 15 Stunden Verspätung legt der 320 Meter lange Containerriese an der Kaimauer an. Waren aus China und Japan und Singapur werden schon direkt nach der Ankunft gelöscht. Alles muss schnell gehen, Zeit ist Geld.

Das Containerterminal Altenwerder, kurz CTA, ist das modernste seiner Art in der Welt. So sieht der Hafen der Zukunft aus.

Thomas Koch,  
Gesamt-  
projektleiter  
CTA

*„Unsere Vision war, ein Terminal zu bauen, der, mit der Technik, die heute verfügbar ist, auch in den nächsten 15, 20, 25 Jahren in Hamburg den Containerumschlag sichert und uns auch in die Lage versetzt, mit dem Wachstum fertig zu werden, was wir in den letzten Jahren hier in Hamburg, durchweg zweistellig, erlebt haben.“*

Automatisierung und Rationalisierung sind hier die entscheidenden Stichworte. Obwohl auch hier noch so manches von Hand gemacht werden muss.

Die Containerbrücken schweben in fast 50 Metern Höhe über das Schiff. Aus ihren gläsernen Kanzeln können die Brückenfahrer bis zu 22 Containerreihen bearbeiten. Allerdings sollte man für diesen Beruf schon schwindelfrei sein.

Mit Joysticks lenkt ein Brückenfahrer die stählernen Greifarme. Ein Computerbildschirm hilft ihm dabei, nicht den Überblick zu verlieren.

Allerdings ist der Entladevorgang bislang nur teilweise automatisiert und größtenteils weiterhin Handarbeit. Das geht einfach schneller.

In anderen Teilen des Hafens von Morgen haben die Maschinen die Kontrolle übernommen. Der Mensch würde hier einfach zu viele Fehler machen.

Führerlose Fahrzeuge zum Beispiel sind für den Transport der Container auf dem Hafengelände zuständig. Gelenkt werden sie von über tausend von Transpondern, die im Boden eingelassen sind.

Thomas Koch,  
Gesamt-  
projektleiter  
CTA

*„Eine solche Marke wird vom Fahrzeug im Vorbeifahren gelesen und die trägt im Wesentlichen zwei Informationen, nämlich eigentlich erstens eine Nummer, und zweitens, das ist viel wichtiger, eine Koordinate, nämlich die x und y Koordinate des Punktes, an dem sie ausgelegt ist. Die Fahrzeuge lesen im Vorbeifahren diese Marken, und zwar immer gleichzeitig ein Pärchen, eine vorne eine hinten, und können auf die Art sehr genau ausrechnen, wo sie in der Anlage stehen, und auch, wie sie in der Anlage stehen.“*

Die führerlosen Kraftwagen kamen auch schon im Hafen von Rotterdam zum Einsatz. Dort haben sie allerdings ihre festgelegten Bahnen, während sie hier in Hamburg flexibel reagieren können. Jedes Fahrzeug sucht sich selbstständig den kürzesten Weg zum nächsten Auftrag, weicht Hindernissen aus und überholt langsamere Fahrzeuge. Eine ganz besondere Software, kurz TLS, sorgt für den reibungslosen Ablauf des Warenverkehrs.

*Michael Busch,  
Leiter CTA-  
Software-  
entwicklung*

*„TLS ist unsere zentrale Komponente zur Steuerung des Automatikbereiches. Die TLS sorgt dafür, dass die einzelnen Fahraufträge für die Umschlagsgeräte in der richtigen Reihenfolge und zum richtigen Zeitpunkt bei den Maschinen oder bei den Umschlagsgeräten ankommen, überprüft die Rückmeldung von diesen Geräten und entscheidet dann, wie der nächste Arbeitsschritt, der nächste Transportvorgang zu gehen hat.“*

Die TLS ist das Gehirn des Terminals. Doch die Software ist so komplex, dass sie eigens für den Hafen entwickelt werden musste. Zwei Jahre haben 65 IT-Spezialisten an dieser Software getüftelt, bis sie für den Hafen der Zukunft maßgeschneidert vorlag.

Der Schiffsplaner ist für das reibungslose Be- und Entladen der Schiffe zuständig. Mit einem speziellen Logistikprogramm wird eine grafische Darstellung des jeweils zu be- oder entladenden Schiffes erstellt. Die zur Verschiffung angemeldeten Container werden je nach Zielhäfen farblich markiert. So werden Zeit und geldaufwändige Umstapelaktionen in den Zielhäfen nach Möglichkeit vermieden.

Das computergesteuerte Terminal von Altenwerder setzt Maßstäbe für den Hafen der Zukunft. In nur 42 Stunden hat die Hafencrew die Hamburg-Express abgefertigt. Gut 4 000 Container mussten dafür bewegt werden. Dabei konnten 13 der 15 Stunden Verspätung wieder aufgeholt werden. In acht Wochen wird die Hamburg-Express wieder hier sein. Und dann hoffentlich pünktlich.

### **Nach der Kinderpause**

Anny Loder will raus aus dem Familienalltag und rein ins Berufsleben. Sie ist 52 Jahre alt und war 34 Jahre lang für den Haushalt und die 5 Kinder zuständig. Doch heute beginnt ein neues Leben. Sogar die Lokalpresse ist da, denn sowohl Enkelin als auch Oma Anny kommen in die Schule. Heute beginnt ihre Ausbildung zur Kinderpflegerin, ein totaler Neuanfang.

Anny Loder,  
Auszu-  
bildende

*„Ich hatte auch sehr viele Ängste, mir das so zuzutrauen, aber ich habe das alles irgendwie mir angeschaut und den Schritt jetzt gemacht. Und ich denke, ich freue mich da total drauf, das wird gut.“*

Die ehemalige Bürogehilfin wollte unbedingt etwas mit Kindern machen und bewarb sich an der Berufsfachschule für Kinderpflege in München. Die gesamte Familie hatte anfangs daran gezweifelt, dass Anny Loder es wirklich wagen würde.

Tochter

*„Da habe ich erst mal nur gedacht, ja: Mama hat wieder eine Vision, die wird sie eh nicht durchboxen können.“*

*Ich war wirklich lange Zeit skeptisch, und ich habe auch – ehrlich gesagt – nicht gedacht, dass heute dieser Tag dann wirklich so passieren würde.“*

Der erste Schultag, mit klopfendem Herzen sucht Anny ihre Klasse. Mit ihren 52 Jahren ist sie mit Abstand die Älteste hier. Ihr großes Glück, die Schule ist offen für reifere Jahrgänge.

Barbara  
Hopfner-Seitz,  
Schulleiterin

*„Wir haben das öfters hier im Hause, wir lieben das und wir sehen eigentlich, dass diese Frauen immer sehr dankbar sind über die Chance, die sie bekommen und manchmal wird sogar ein Lebenstraum wahr.“*

Anny schwebt auf Wolke 7, sie hat sich bewusst für das Berufsbild Kinderpflegerin entschieden. Hier sieht sie gute Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Wir treffen sie ein halbes Jahr später, sie besucht weiter die Schule und macht parallel ein Praktikum.

Anny Loder,  
Auszu-  
bildende

*„Ich bin bis jetzt noch ganz vorne dabei, ich hab noch keinen 5er, noch keinen 6er und ich denke, von dem habe ich ein gutes Gefühl her. Auch die Probezeit, jede Seite kann sich das ja auch noch einmal überlegen. Aber ich denke, das schaffe ich, ich werde weitermachen.“*

Anny Loder sagt, dies alles sei ganz schön anstrengend, aber auch toll, es lohne sich. Sie bereut bisher noch nicht, wieder ganz von vorne angefangen zu haben.

### **Fit fürs Bewerbungsgespräch**

Beim letzten Vorstellungsgespräch wollte Kerstin mit Spontaneität punkten. Doch schon nach der ersten Frage der Personalchefin war klar: Es läuft nicht gut.

Die Absage ließ dann nicht lange auf sich warten.

Die Medienwissenschaftlerin ist sich sicher, das passiert ihr nicht noch einmal. Auf die nächste Bewerbung will sie sich besser vorbereiten.

In einschlägiger Literatur findet sie Tipps zur Gestaltung der Unterlagen und Verhaltensregeln fürs Vorstellungsgespräch.

Und auch im Internet wird sie fündig.

Doch Kerstin merkt schnell, dass sie mehr braucht als das.

*Kerstin  
Thomas,  
Medienwissen-  
schaftlerin*

*„Bei meinem letzten Vorstellungsgespräch war die Nervosität so mit ein Hauptproblem und dass ich einfach nicht ausreichend vorbereitet war, und ich denke, da brauche ich einfach ein direkteres Feedback, irgendwie ein persönlicheres Gespräch.“*

Hier hilft möglicherweise ein Bewerbungscoaching. Kursangebote findet man zum Beispiel an Volkshochschulen und bei Arbeitsagenturen. Diese sind jedoch meist Gruppenseminare, die zu festen Terminen stattfinden. Coaching-Angebote von unabhängigen Beratern hingegen sind zeitlich flexibler und individueller.

*Birgit Schardt,  
Bewerbungs-  
trainerin*

*„Man merkt, was der Bewerber braucht, indem man den Bewerber fragt, was er braucht. Also: Wo sind seine Schwächen, wo läuft's vielleicht gut. Sagt er: "Ich kann mich so schlecht konzentrieren im Gespräch, weil ich so nervös bin, und ich würde gern mich ... ich würde gerne lernen, mich hier besser zu konzentrieren oder mich vorzubereiten auf die ganz schwierigen Fragen". Dass man die zum Beispiel einfach schon mal der Reihe nach durchgeht, und das gibt dann auch Sicherheit“.*

Zentrale Punkte des Coachings sind, Stärken und Schwächen herauszufinden, Bewerbungsunterlagen zu verbessern und das Verhalten im Vorstellungsgespräch zu üben.

*Birgit Schardt,  
Bewerbungs-  
trainerin*

*„Ich finde, man sollte sich so geben, wie man ist. Und das ist schon schwer genug. Wenn Sie eher, sagen wir mal, ein zurückhaltender, ruhiger Typ sind, sollten Sie sich auch so geben und nicht versuchen, da irgendwie auf dem Tisch zu tanzen. Und wenn Sie eher locker sind, zeigen Sie das auch, dass Sie die Lebendigkeit haben, natürlich im Rahmen.“*

Nach zwei Stunden Coaching geht Kerstin mit einem viel besseren Gefühl nach Hause.

**Berliner Platz 3 NEU**  
**Berliner Platz 4 NEU**  
**DVD – Transkripte**



Kerstin  
Thomas,  
Medienwissen-  
schaftlerin

*„Am meisten Probleme hatte ich ja beim Bewerbungsgespräch, und das haben wir ja konkret geübt. Und das war wirklich super, weil ich jetzt weiß, wo meine Schwächen sind. Und wir haben an der Nervosität gearbeitet. Und ich denke, in das nächste Gespräch werde ich sicherer gehen.“*

Sollte die Nervosität dann doch mal überhand nehmen, ein kleiner Trick: Einfach sich selbst vor dem Spiegel 20 Sekunden lang anlächeln. So werden Glückshormone ausgeschüttet und man geht entspannt in die Herausforderung.

### **Gehaltsverhandlungen**

Arbeit kann Spaß machen, klar. Aber sie ist oft auch ganz schön anstrengend. Dann wandert schnell ein Gedanke durch den Kopf: „Bekomme ich für die viele Arbeit eigentlich auch das, was ich verdiene?“

Doch vielen fällt eine Gehaltsverhandlung mit dem Chef schwer.

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Häufig wird allein die Vorstellung, dass der Arbeitgeber "Nein" zur Gehaltserhöhung sagt, schon als schwere persönliche Niederlage erlebt, und somit wird dieser Konflikt vermieden. Das muss aber nicht sein.“*

Aber wie stellt man es richtig an? Wichtige Frage: Warum eigentlich verhandeln?

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Sie sind wertvoll für Ihren Chef und unmittelbar am unternehmerischen Erfolg beteiligt. Daher ist es auch absolut in Ordnung, dass Sie fair bezahlt werden wollen. Und Ihr Wert steigt mit der Zeit. Je mehr Sie Aufgaben selbstständig übernehmen können, desto wertvoller sind Sie für Ihr Unternehmen.“*

Gut, das wäre also geklärt. Nur, wann sollte man eine Gehaltsverhandlung angehen?

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Natürlich nur dann, wenn Zeitpunkt und Rahmen stimmen. Überfallen Sie Ihren Chef nicht mit Ihrem Anliegen, sondern sprechen Sie ihn wirklich nur dann an, wenn Sie nachweislich effektiver oder selbstverantwortlicher arbeiten als zuvor.“*

Kommen wir zum schwierigsten Teil. Wie verhandeln?

Punkt Nummer 1: Vorbereitung.

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Notieren Sie sich im Vorfeld Punkte aus Ihrem Arbeitsalltag, die Sie unverzichtbar und somit wertvoll machen. Sammeln Sie konkrete Arbeitsergebnisse und spielen Sie die Gesprächsverläufe im Kopf vorher durch. Damit stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und auch Ihre Verhandlungsposition gegenüber Ihrem Chef.“*

Punkt Nummer 2: Konkret sein.

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Ein Satz wie «Im vergangenen Jahr war ich sehr erfolgreich.» reicht allein nicht aus. Benennen Sie konkret Ihre Qualitäten, die Sie ausmachen, die Sie eben wertvoll und schwer verzichtbar machen, und geben Sie Ihrem Chef die Möglichkeit, zu erkennen, dass Sie ihm nicht sein Geld wegnehmen wollen, sondern in Zukunft auch weiterhin gemeinsam Gewinne erzielen wollen.“*

Fassen wir zusammen.

Die eigene Arbeitskraft ist wertvoll, also ist eine faire Bezahlung angemessen.

Man sollte aber einen guten Zeitpunkt für das Gespräch wählen. Etwa dann, wenn der Job anspruchsvoller geworden ist.

**Berliner Platz 3 NEU**  
**Berliner Platz 4 NEU**  
**DVD – Transkripte**



Wichtig ist eine gute Vorbereitung auf die Verhandlung. Am besten den Gesprächsverlauf vorher im Kopf durchspielen, und man sollte seine Qualitäten konkret benennen. Das verstärkt die Verhandlungsposition.

Ach ja: Das Wichtigste zum Schluss.

*Nina  
Göbelsmann,  
Personal-  
chefin G Data*

*„Es geht hierbei nicht um Ihr Leben. Also entspannen Sie sich und übertreiben Sie es nicht. Ihre Forderungen müssen gerechtfertigt und realistisch sein. Sehen Sie Ihren Chef nicht als Gegner an, sondern als Verhandlungspartner, mit dem Sie das Spiel der Gehaltsverhandlung auf Augenhöhe spielen. Dann haben Sie auch gute Chancen, als Gewinner oder mit einem guten Unentschieden das Feld zu verlassen.“*