

Wie der Berufseinstieg gelingen kann

GASTBEITRAG: ROMAN BRAUN

f s t 23 POSTINGS

13. März 2019, 09:00

Der Karrierestart ist mit großen Herausforderungen, Startschwierigkeiten, Fehlern und Misserfolgen verbunden

"Der erste Eindruck zählt" – stimmt. Denn der Mensch urteilt unbewusst binnen weniger Sekunden und macht sich ein Bild seines Gegenübers. Gerade deshalb sind die ersten Tage und darunter die kleinen, scheinbar unscheinbaren Gesten oftmals entscheidend für spätere Beziehungen zu Kollegen.

Zum Beispiel: Werden Sie neuen Kollegen vorgestellt, seien sie nicht schüchtern, sondern reichen Sie die Hand, sorgen Sie für Blickkontakt. So zeigen Sie Präsenz und legen einen wichtigen Grundstein für den Beziehungsaufbau. Des Weiteren ist es empfehlenswert, Hilfsangebote anderer anzunehmen. Das hilft einem selbst nicht nur im Job weiter. Studien zu Folge löst Dankbarkeit beim Helfer nachhaltig Glücksgefühle aus – wer also jemanden hilft, tut sich in erster Linie selbst einen Gefallen.

Fahne im Wind?

Als junger Mitarbeiter ist es ratsam eine Mischung aus aktivem und passivem Verhalten an den Tag zu legen. Heißt: Die Kultur des Unternehmens auf- und annehmen sowie gleichzeitig Präsenz demonstrieren. Ein häufiges Beispiel ist hier der "Dress Code". Smart Casual oder eher Business Casual? Am besten man informiert sich schon vorab über das Unternehmen und etwaige Kleidervorschriften.

Falls man sich dennoch nicht ganz sicher ist, sollte man sich eher schicker kleiden – zu legerer Kleidung wirkt schnell unprofessionell und vermittelt wenig Motivation. Auch ein vorschnelles "Du" ist nicht in jedem Unternehmen angebracht. Lieber zuerst genau hinhören und die Beziehungen zwischen den Kollegen beobachten, als vorschnell jemanden zu nahe zu treten. Gleichzeitig brauchen Sie aber keine "Fahne im Wind" sein – frischer Wind ist wichtig und förderlich für Unternehmenskulturen. Die besten Teams bestehen aus unterschiedlichen Persönlichkeiten.

Eigenmarketing, aber richtig!

Neues Unternehmen, neue Kollegen, neue Aufgaben. Klar, dass man in den ersten Wochen zeigen möchte, was man kann und seine Leistungen sowie Erfolge seinen Vorgesetzten, eventuell auch Kollegen, demonstrieren möchte. Der Grat zwischen Prahlen und gesundem Eigenlob ist sehr schmal und erfordert viel Fingerspitzengefühl. Doch wo liegt die Grenze zwischen Erfolge feiern und prahlen?

Der große Unterschied zwischen Prahlen, das eher unangenehm im Team auffällt, ist das Einbinden von anderen Mitarbeitern. Kommunizieren Sie daher anstelle von: "Ich habe X und Y erledigt.", lieber: "Dank, Frau Müller habe ich X und Y erfolgreich erledigen können." In Frau Müllers Augen werden Sie positiv auffallen.



Karriere-Booster: Unternehmenskultur

Jedes Unternehmen funktioniert anders. Jedes hat seine eigene Kultur. Daher gilt: Nehmen Sie sich immer wieder Zeit und beobachten Sie – nicht nur Arbeitsabläufe, sondern auch die Unternehmenskultur. Indem man die Routinen der Kollegen kennenlernt und in Folge teilnimmt, kann man sich schneller in die Gruppe integrieren. Studien belegen, dass bleibende Connections dadurch am leichtesten geknüpft werden. Wie werden Pausen verbracht? Wann wird gegessen? Wer kennt sich in welchem Thema aus? Wer ist besonders lange im Unternehmen?

Ein weiterer Weg den Anschluss zu einem bestehenden Team zu finden, ist der über einen Mentor. Die Unterstützung eines Mitarbeiters, der schon viel Erfahrungen im Unternehmen gesammelt hat und eine gewisse Seniorität genießt, verhilft dem persönlichen Erfolg enorm. Starten Sie ein Gespräch über vergangene Zeiten und Erlebtes im Unternehmen. Nicht nur die erhaltene Information ist wichtig. Man zeigt Interesse am Gegenüber und schafft so eine gemeinsame Verbindung.

Gut gelaunt gegen den Kaltstart

Die ersten Wochen im neuen Job sind bekanntlich die Herausforderndsten. Man möchte von sich und seinen Fähigkeiten überzeugen. Ganz grundsätzlich gilt es, den Arbeitstag mit dem richtigen Mindset zu starten. So banal es klingt: Gehen Sie positiv an die Dinge heran und versuchen Sie das Gute auch in herausfordernden Situationen zu sehen. Tasks gehen nicht nur leichter von der Hand, eine positive Einstellung führt erwiesenermaßen zu Erfolg. Seien Sie auch bewusst dankbar. Das verstärkt das Glücksgefühl.

Wem die gute Laune in der Früh besonders schwer fällt, empfehle ich gerade in den ersten Wochen eine Viertelstunde früher als die Kollegen zu kommen. Die gewonnene Zeit hilft einem, sich mental auf den Tag vorzubereiten und sich zu akklimatisieren. Im Umkehrerfekt wirkt sich die positive Stimmung natürlich auch auf das gesamte Umfeld aus, denn diese ist ansteckend und wirkt sehr sympathisch. (Roman Braun, 13.3.2019)

Roman Braun ist Führungskräfte-Coach sowie Lebens- und Sozialberater und Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie und Bestseller-Autor. Sein jüngstes Buch "Macht der Rhetorik".