



DIE ARROGANTE

NASE HOCH: Im ersten Job geht das überhaupt nicht. Das strahlt Distanz aus, die Kollegen werden eine solche Person sehr kühl empfangen.

SO ABER NICHT!

Am ersten Tag im neuen Job gibt es viele Fettnäpfchen – gerade für **Berufsanfänger**. Die Dos und Don'ts für die ersten Tage in der Arbeitswelt und Tipps, wie sich jeder in das Kollegenteam integriert.

NEWS SAMMELN: Vor Arbeitsbeginn über den neuen Arbeitgeber informieren. Hat er vielleicht gerade eine größere Veranstaltung organisiert, oder war er als Sponsor einer wohltätigen Aktion in den Medien?

SHOPPEN: Auch das gehört zur guten Vorbereitung dazu. Sonst hängt in den ersten Tagen kein passendes Outfit im Schrank.

AUSSCHLAFEN: Es klingt zwar langweilig, aber für die ersten Wochen ruhige Abende einplanen und früh ins Bett gehen – um tagsüber fit zu sein für die neuen Aufgaben.

AUFSCHREIBEN: Ein Notizblock sollte immer zur Hand sein. Es gibt viel Neues zu lernen: Wer ist für was zuständig? Wie funktioniert die Technik? Wo steht der Kopierer? Da kann eine Gedächtnisstütze nicht schaden.

EINSTIEG FEIERN: Schon alle Kollegen begrüßt? Nein? Dann wird's höchste Zeit. Der Neue sollte sich auch bei erfahrenen Mitarbeitern erkundigen, welche Einstiegsrituale es in der Abteilung gibt. Freuen sich die Kollegen über Kuchen oder eher ein Frühstücksbüfett? Dabei werden neue Kontakte geknüpft – zum Beispiel für die nächste Mittagspause.

FEEDBACK ORGANISIEREN: Am ersten Tag sind meist alle Vorgesetzten greifbar. Die sollte der Neue am besten jetzt ansprechen, damit er nach ein bis zwei Monaten ein Feedback bekommt. Dies fördert den Lernprozess. Das Gespräch sollte dann nicht zwischen Tür und Angel stattfinden, sondern im Büro des Chefs.

BEOBSACHTEN: Jobneulinge sollten in den ersten Monaten das neue Umfeld beobachten, aber nicht werten. Es gilt abzuchecken, welche Hierarchien im Büro herrschen und welche Parteien oder Fronten es gibt. Auf gar keinen Fall bei Lästerrunden in der Kaffeeküche mitspotten. Dabei lauern nur Fettnäpfchen. Immer daran denken: Außenseiter im Büro sind zu Neuen nett, um diese auf ihre Seite zu ziehen.

DDOs

DIE ZERBRECHLICHE

HEUL NICHT: Fehler sind nicht schlimm, es sei denn, man lernt nichts aus ihnen. Also nicht zusammenbrechen, sobald mal ein Kollege Kritik äußert, sondern diese konstruktiv aufnehmen.



Endlich sind Schule oder Studium vorbei. Mit dem festen Job ist sie da: die Unabhängigkeit. Doch am ersten Arbeitstag werden die Knie dann doch weich und plötzlich kommen die Bauchschmerzen. Alles gerät ins Wanken und wird in Frage gestellt. Wie gehe ich jetzt bloß auf die neuen Kollegen zu? Ganz cool oder lässig? Die neue Freiheit geht mit neuen Herausforderungen einher.

„Die Aufregung sollte nicht unterdrückt werden. Der erste Tag im Arbeitsleben ist schließlich ein großer Moment“, sagt Regina Först. Die Buchautorin begleitet seit mehr als 20 Jahren Menschen auf dem Weg zum persönlichen und unternehmerischen Erfolg. Die erfahrene Trainerin hat schon viele Berufsanfänger gecoachert und weiß: Wird die Aufregung unterdrückt, kommt sie oft in anderen Handlungen zum Ausdruck wie nervösem Zerren an der Krawatte oder permanentem Klicken mit dem Kugelschreiber.

Die richtige Vorbereitung beginnt früh

Angst lässt sich leicht abmildern: durch eine gute Planung. Die beginnt am besten schon sehr früh, so Regina Först. „Bereits in der Schule sollte sich jeder seine Werte und Stärken bewusst machen und herausfinden, was ihn fasziniert. Danach sollte der Beruf gewählt werden.“ Entspricht der nicht dem eigenen Können und Interesse, macht die Arbeit keinen Spaß und motiviert nicht.

Wurde eine Berufsentscheidung getroffen, ist es wichtig, sich viel mit dem Berufsbild auseinanderzusetzen und Praktika zu absolvieren. Sonst entstehen Erwartungen, die nichts mit der Realität zu tun haben – und das führt nach einigen Wochen im neuen Job zu großem Frust. Mit realistischen Vorstellungen vom Beruf lassen sich Durststrecken mit eher langweiligen Aufgaben überstehen.

Auch der erste Arbeitstag gehört gut vorbereitet. Es hilft, abends schon alle nötigen Dinge wie zum Beispiel den Ausdruck der Lohnsteuerkarte oder ein Passbild, aber auch Schreibblock und Stift einzupacken. Am Tag selbst keinen Stress aufkommen lassen und vor allem pünktlich kommen.

Mag es für manche auch oberflächlich klingen, aber ein gut gewähltes Outfit für den großen Tag macht viel aus. „Für den ersten Tag sollte sich der Berufseinsteiger so anziehen, wie es ihm und der Situation am besten entspricht“, sagt Först. Der erste Eindruck auf andere ist entscheidend. Helle Farben stehen für Nähe, dunkle für Distanz, aber auch Kompetenz – eine gute Kombination bietet sich an. Wichtig ist, dass sich die Person in der Kleidung wohlfühlt. Sonst verunsichert jeder Blick nur noch mehr und ein sicheres Auftreten ist kaum möglich. Doch als Neuer will man authentisch erscheinen – nicht unterwürfig, aber auch nicht überheblich. Dabei hilft zu denken: „Ich freu mich, hier zu arbeiten.“ So richtet man sich von innen aus und strahlt das auch nach außen.

In einem guten Team geht alles besser

Nicht nur der erste Eindruck zählt. Gerade Berufsanfängern fällt es oft schwer, sich in ein neues Team zu integrieren. „Die Grundvoraussetzungen, um eine Bindung zu den neuen Kollegen aufzubauen, sind Offenheit, Ehrlichkeit und die Bereitschaft mitzumachen“, sagt Günter Butter. Er ist seit 35 Jahren Vermögensberater bei der Deutschen Vermögensberatung. In dieser Zeit hat er schon vielen Menschen geholfen, in diesem Beruf erfolgreich durchzustarten, indem er sie gefördert und gefordert hat. Als Direktionsleiter ist er für die Aus- und Fortbildung seiner Mitarbeiter zuständig, gibt zahlreiche Informationsveranstaltungen und leitet Grund- und Weiterbildung in seinem Bereich. „Wir in Mannheim sagen: Man muss nur miteinander schwätzen, dann geht alles wie von selbst“, so der erfahrene Vermögensberater. „Wenn man Interesse für die neuen Kollegen zeigt, über seine eigenen Wünsche und Ziele spricht, sich öffnet und jedem das Gefühl gibt, dass man ernsthaft an ihm interessiert ist, ihm aufrichtig helfen will, schafft man das notwendige Vertrauen. So entsteht schnell die Bindung, die notwendig ist, um gemeinsam erfolgreich zu sein und gemeinsam Höhen und Tiefen zu bewältigen.“

Ein nettes Team von Kollegen hilft ebenfalls. Mit ihm meistern Anfänger die typischen Hemmschwellen am Anfang besser. „Viele Berufseinsteiger haben eine mentale Barriere, die sie davon abhält, etwas Neues anzupacken“, stellt Butter fest. Oft ist es die Angst vor dem Unbekannten, die hemmt. „Neulinge haben oft das Gefühl, dass sie noch nicht genug gelernt haben, um loslegen zu können.“ ➔



DER PRAHLER

SCHLAUMEIER UNERWÜNSCHT: Du kannst alles, weißt alles und bist eh der Beste? Mit der Einstellung kommt man nicht weit. Sei lieber hilfsbereit und zuvorkommend, das erleichtert den Einstieg enorm.



DER AUFSCHNEIDER

» ICH BIN SO SCHARF: Die Sekretärin liebt es, wenn du sie Schnecke nennst? Glaubst du wirklich? Wundere dich nicht, wenn du nie zur Weihnachtsfeier eingeladen wirst.

Interview

TIPPS FÜR ANFÄNGER: REGINA FÖRST ÜBER DAS NEULAND ARBEITSWELT

Kann ich zu neuen Aufgaben auch mal „Nein“ sagen?

Die ersten Monate sollte sich jeder Neue erst mal ansehen, wie es im Unternehmen läuft. Mit einem Nein zu starten, ist kein guter Anfang. Jede neue Aufgabe zeigt: Toll, was die Kollegen mir zutrauen. Habe ich aber zu viel auf dem Schreibtisch, sollte ich das mitteilen und Prioritäten erfragen.

Muss ich Überstunden machen?

Ab und zu mal länger zu bleiben sollte kein Thema sein, aber auch nicht zur Regel werden. Wenn es Überhand nimmt, mit dem Chef sprechen. Ein guter Chef versteht, dass ein Arbeitnehmer einen Ausgleich braucht wie etwa Freunde oder Sport. Das verbessert auch die Qualität im Beruf.

Und wenn er es nicht versteht?

Da gibt es zwei Möglichkeiten: Es spornt an, noch effektiver zu sein und Erfahrungen zu sammeln für den nächsten Job. Oder eben festzustellen, dass man im falschen Unternehmen ist.

Ich darf nur langweilige Aktenordner sortieren. Und nun?

Am besten sich immer wieder ins Gespräch bringen, sich engagieren und sich wie beim Fußball anbieten, damit man auch mal den Ball bekommt. Und bei langweiligen Aufgaben sollte sich jeder klarmachen: Das gehört nun auch dazu. Man muss eben alle Seiten im Unternehmen kennenlernen.



Regina Först entschied sich nach erfolgreicher Angestelltenkarriere, ihre Erfahrungen als Speaker und Coach weiterzugeben. Im neuen Buch **People Först** gibt sie Tipps für Berufsanfänger und gestandene Arbeitnehmer. **Kösel-Verlag, 16,99 Euro**



DIE GRAUE MAUS

» HILFE, ICH BIN SICHTBAR: Das ist auch gut so: Hab Interesse an den Kollegen, stell Fragen, sei interessiert an allem Neuen.

Sie warten auf den richtigen Zeitpunkt.“ Doch der kommt eigentlich nie, weil wir lebenslang lernen müssen. Günter Butter rät Einsteigern deshalb: „Sei mutig und leg los.“ Anstatt in eine Angststarre zu verfallen, hilft es mehr, sich in Gedanken eine Probezeit von drei Monaten einzuräumen. „Nach dieser Zeit kann ich noch mal überprüfen, ob der Beruf das Richtige ist. Doch bis dahin lege ich mich richtig ins Zeug. Denn nur wer sich seiner neuen Aufgabe stellt, kann seine Angst davor auch überwinden.“ Dabei hilft es, wenn Einsteigern ein Betreuer an die Seite gestellt wird, der motiviert und Ängste nimmt. „So handhaben wir das jedenfalls bei der DVAG“, sagt Butter. Der Vorteil an den Betreuern: Sie waren auch mal Anfänger und hatten vermutlich die gleichen Ängste beim Start. Kurz: Der Betreuer ist den Weg des Einsteigers schon mal gegangen und kann sich in dessen Lage versetzen. Berufseinsteiger profitieren bei der DVAG außerdem von weiteren Vorteilen: „Wir arbeiten hier miteinander und nicht wie in manchen herkömmlichen Unternehmen gegeneinander. Jeder hat ein Interesse daran, dass der Einsteiger erfolgreich wird.“

Drei, zwei, eins: Los geht's

Also dann: Den richtigen Beruf und das passende Unternehmen auswählen, ausschlafen, alles einpacken, hübsch anziehen – und dann geht es los! Neben all der Vorbereitung aber eines nicht vergessen: den Spaß. Schließlich können sich Berufseinsteiger auf neue Kollegen und vielleicht auch Freunde freuen. ■

ANZEIGE



Mehr Informationen für Berufsanfänger und alte Hasen in der Arbeitswelt gibt's beim Infoservice **am Heftende**.



DOONTS

ERFOLG

» ARROGANZ: Nicht nur der Chef ist wichtig und sollte respektvoll behandelt werden, sondern jeder Mitarbeiter. Nur weil die Sekretärin einen vermeintlich einfachen Job hat, darf man sie nicht unterschätzen – sie kann bei vielen Problemen helfen.

» ÜBERHEBLICHKEIT: Bloß nicht überheblich sein und sich für den Besten halten. Wer nur bei großen Projekten mitmacht und keinen Kleinkram erledigt, macht sich im ganzen Team unbeliebt.

» VERSTECKEN: Wer nicht nachfragt und nur schüchtern in der Ecke sitzt, lernt nichts. Lieber eine simple Frage an erfahrene Kollegen stellen, als die Aufgabe von Anfang an falsch anzugehen.

» ALLES PERSÖNLICH NEHMEN: Weist der Kollege auf einen Fehler hin, ist das keine Kritik an der eigenen Person, sondern ein Verbesserungsvorschlag für die Arbeit. Wer nun den Kollegen meidet oder tausend Ausreden erfindet, reagiert falsch. Besser: Kritik wertfrei anhören und aus ihr lernen.

» ANGEBEN: Nicht zu viel quatschen und prahlen. Respekt erntet der Neue durch gute Arbeit, wenn er sich nicht als Einzelkämpfer profiliert, sondern das Team voranbringt.