



Foto: hfr

**JOB DER WOCHE**

Am Hamburger Flughafen werden aktuell mehrere gelernte und berufserfahrene **Speditionskaufleute mit Luftfrachtkennnissen** und sicherem Englisch für verschiedene Speditionen gesucht. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Winterfeldt, Agentur für Arbeit Hamburg Nord, Tel. (040) 53207-319. Sie erhalten dann die notwendigen Kontaktdaten der Ansprechpartner.

**NEWS**

**Mehr Ausstrahlung  
Workshop stärkt Persönlichkeit**

Sie möchten in schwierigen Situationen souverän auftreten? „Womenomics“, ein Projekt der Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e.V., bietet am 5. April (17-21 Uhr) und am 6. April (10-18 Uhr) einen Workshop an, der die persönliche Ausstrahlungskraft stärkt. Preis: 390 Euro, Anmeldung unter: Tel. (040) 33 43 41-426.

**Im Bürojob fehlt oft Bewegung  
Ruhig mal im Stehen telefonieren**

Büroarbeiter sitzen oft den ganzen Tag. Um negative Folgen für die Gesundheit zu vermeiden, sollte soviel wie möglich Bewegung in den Alltag integriert werden. Die Zeitschrift „Diabetes Ratgeber“ empfiehlt, möglichst oft den Bürostuhl zu verlassen. Das gehe meistens erstaunlich leicht: So können Schreibtischarbeiter zum Beispiel viele Telefonate im Stehen führen.

**Nachwuchsprobleme im Hamburger Hafen  
Gute Chancen durch neue Ausbildung**

Die PHH Personaldienstleistung GmbH hat im Dialog mit Unternehmen aus dem Hafen ein neues viermonatiges Trainingskonzept entwickelt, durch das man sich „Kaufmännischer Hanselogleistiker“ nennen darf. Man lernt während der Ausbildung verschiedene Segmente aus Reederei, Terminalbetrieb, Im- und Export und Logistik kennen. Am Ende ist der Einstieg in die Hafen- und Verkehrswirtschaft ermöglicht. Die Ausbildung beginnt am 10. April und endet 30. August. Eine Förderung über die BA ist möglich: Bewerbungen an: [www.phh24.de](http://www.phh24.de)

**BUCH-TIPP**

Kennen Sie schon Ihren Projektsaboteur? Im Meetings stimmen alle begeistert für ein Projekt, doch die Umsetzung gerät in eine Sackgasse. Möglicherweise streuen Projektsaboteure absichtlich Sand ins Getriebe. In dem Buch **„Das kleine Handbuch für den Projektsaboteur“** (Wiley, 17,80 Euro) geben die Autoren Kotteman und Gietema nur auf den ersten Blick Projektgegnern das Werkzeug zur erfolgreichen Sabotage. Vielmehr geht es in darum, den Saboteuren das Handwerk zu legen.



Karriere-Expertin Anja Gerber-Oehlmann rät zum vorsichtigen Agieren

Total frustrierend: wenn einem plötzlich alle wichtigen Aufgaben entzogen werden

# Im Job kaltgestellt

Foto: Fotolia

Wie man darauf am besten reagiert

**M**an wird nicht mehr zu wichtigen Meetings hinzugezogen, Aufträge vergibt der Vorgesetzte an den Kollegen: Im Job kalt gestellt sein, das empfinden viele fast wie eine Kündigung. Psychische Probleme, Kopfschmerzen, Nervosität sind die Folgen. Wie man reagiert: Karriere-Expertin Anja Gerber-Oehlmann (47) gibt Tipps:

**MOPO: Welches sind eigentlich ernstzunehmende Zeichen, dass man tatsächlich kalt gestellt ist?**

**Anja Gerber-Oehlmann:** Wenn einem plötzlich Kompetenzbereiche weggenommen oder Arbeiten, die deutlich unter dem normalen Niveau liegen, übertragen werden. Auch die Tatsache, nicht mehr zu wichtigen Besprechungen eingeladen zu werden und kaum noch Informationen zu bekommen oder auch gehäufte, unsachgemäße und öffentliche Kritik an der eigenen Arbeit, sind ernstzunehmende Anzeichen.

**Macht es Sinn, das Gespräch mit dem Chef zu suchen?**

Grundsätzlich ist es Sache des Vorgesetzten, Mobbing zu unterbinden. Dennoch kann es sinnvoll sein, zunächst das Gespräch mit dem vermeintlichen Gegner zu führen. Manchmal ist das der Chef jedoch selbst. Auch dann ist eine frühe Klärung der Situation im Gespräch ratsam, um mögliche eigene Wahrnehmungsverzerrungen, Missverständnisse und Falschinterpretationen auszuschließen zu können oder bei Bedarf Gegenwehr zu signalisieren. Durch ein offenes Gespräch kann man dem eigentlichen Grund auf die Spur kommen und das Ruder vielleicht

noch einmal herumreißen. **Was kann man überhaupt tun, um mit dieser Situation fertig zu werden?**

Zunächst finde ich es immer wichtig, sich seiner Gefühlslage bewusst zu werden. Emotionen wie Angst, Ärger oder Scham sind erst mal wichtige Boten, die mir klar machen: „Hier stimmt etwas nicht! Meine Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Anerkennung, Status und Respekt sind verletzt worden“. Dann sollte man über verschiedene Handlungsmöglichkeiten nachdenken: Auf keinen Fall abwarten und aussitzen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Lage verschlechtert ist groß. Sofern es der Chef ist, der einen kaltstellt, sofort versuchen, die Kollegen hinter sich zu bringen, das erhöht den Druck auf den Boss. Ein

gut vorbereitetes Klärungsgespräch mit dem Konfliktpartner kann Licht in die Angelegenheit bringen und man kann zumindest deutlich machen, dass man nicht bereit ist, dessen Verhalten einfach hinzunehmen. Wenn das nicht hilft, in jedem Fall Verbündete suchen (z.B. Betriebsrat, Rechtsabteilung, Personal) und die Situationen dokumentieren. Weitere Gespräche nur vor Zeugen führen. Vorsichtig agieren und privates Surfen oder E-Mails am Arbeitsplatz besser vermeiden.

**Viele vollziehen schon eine innere Kündigung. Ist ein Jobwechsel die Lösung?**

Wenn man merkt, dass man kaltgestellt wird, kann ein interner Jobwechsel oder eine Kündigung oftmals eine gute Lösung sein.

INTERVIEW: ELKE GREWE

**„Ein interner Jobwechsel oder eine Kündigung kann eine Lösung sein“**

Anja Gerber-Oehlmann

**ANGEBOTE DER GASTRONOMIE**

**Schweinske®**  
Wilhelmsburg  
(am Berta-Kröger-Platz)

Für unser neu eröffnetes Restaurant suchen wir ab sofort motiviertes Personal (m/w) für folgende Positionen:

**Köche**  
**Servicekräfte**  
**Tresen/Barkräfte**

Bewerbungen telefonisch bei Herrn Öker  
**0170/4 18 76 06**

**GEWERBLICHE BERUFE**

**Maler** (m/w)  
für Wohnungs-instandhaltung gesucht.  
**0178/1 52 35 85** oder [bewerbung@gs-bagaric.de](mailto:bewerbung@gs-bagaric.de)

**KAUFMÄNNISCHE BERUFE**

Geld verdienen und Gutes tun!  
Werber/in im Außendienst für caritative Einrichtung per sofort gesucht. Gute Prov. und Festvertrag. kontakt@con-cepto.de  
0151 1144 2950

**NEBENJOBS**

Fotomodells, Statisten für TV, Film, Werbung ges.! [www.casting.vc](http://www.casting.vc)

■ Weitere Infos: [www.go-ahead-consulting.com](http://www.go-ahead-consulting.com)