

Artikel duz Young Professionell I-2009

Beitrag: Kerstin Bongartz (SHS CONSULT)

Überlebenstraining – FIT FOR JOB

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH – nach Abschluss deines Studiums hast du deinen ersten richtigen Job an Land gezogen. Ob hart erkämpft oder leicht erreicht – die Herausforderungen der Bewerbung liegen hinter dir. Ob als fester Mitarbeiter, Trainee, Volontär oder Praktikant, dein Einstieg ins Berufsleben kann endlich losgehen: ein unbeschreibliches Gefühl endlich durchstarten zu können. Jetzt kommt deine große CHANCE.

Durch dein Studium hast du dir in den letzten Jahren genügend Wissen angeeignet, um mit einem guten Gefühl in den nächsten Lebensabschnitt durchzustarten. Neben dem über Jahre angeeigneten theoretischen Wissen hast du auch einige Erfahrungen in der Praxis sammeln können. Was soll also schief gehen?

Aus meiner Erfahrung kann ich eindeutig sagen: EINIGES. „There is no second chance for first impressions“. Dieses amerikanische Sprichwort zeigt deutlich, was den Einstieg in den ersten Job so herausfordernd macht. An den ersten Tagen geht es neben Fachkenntnissen und Arbeitsleistung vor allem um die *soziale Kompetenz* im Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen. Die ersten Wochen am Arbeitsplatz gleichen einem **Balanceakt zwischen Anpassung und Profilierung**:

“No second chance for first impressions”

- Interessante Fragen stellen - ohne aufdringlich zu wirken.
- Fachkompetenz demonstrieren - ohne Vorhandenes in Frage zu stellen.
- Freundlich und offen sein - ohne die Konzentration auf das Wesentliche zu verlieren.
- Organisationskultur erkennen und respektieren - ohne sein Profil aufzugeben.
- Sich initiativ und hilfsbereit engagieren - ohne nötigen Abstand zu verlieren.
- Sozialer Kontakt mit Kollegen und Vorgesetzten - ohne unprofessionell zu wirken.

Sich schon im Vorfeld mit den neuen Herausforderungen des Berufseinstiegs bewusst auseinanderzusetzen ist *der* Schlüssel, um in den ersten 100 Tagen einen guten ersten Eindruck bei Kollegen, Vorgesetzten und Kunden zu hinterlassen. Eine gezielte Vorbereitung baut Stress ab, hilft Fettnäpfchen zu umgehen und macht Energien frei, gezielt eine gewünschte Wirkung zu erreichen.

Der Einstieg ins Berufsleben ist wie jeder Neuanfang eine wunderbare Chance. Eine Chance, sich neu zu zeigen, Ballast abzuwerfen und ein neues Image zu gewinnen. Doch wie sieht so eine gezielte Vorbereitung aus? Worauf gilt es zu achten? In erster Linie geht es darum, sich der bevorstehenden **Kulturveränderung** bewusst zu werden.

Jede Organisation bringt seine eigenen Spielregeln, Rituale und Gepflogenheiten mit sich, auf die man sich teilweise schon im Vorfeld vorbereiten kann. War es z.B. an der Hochschule üblich sich mit ‚Guten Tag‘ / ‚Hallo‘ zu grüßen (wenn überhaupt) bekommt im Berufsalltag die Begrüßung mit Nennung des Namen des Gegenübers eine völlig andere Bedeutung. Gerade in den ersten Tagen im Job zeigt die Ansprache von Kollegen, Vorgesetzten und Kunden mit ihrem Namen eine hohe Wertschätzung und Interesse am Gegenüber. Zum Merken und Abrufen der neuen Namen im Stress der ersten Tage, bedarf es einer guten Vorbereitung (Namen notieren, Fotos zuordnen), einer hohen Aufmerksamkeit (hinhören, nachfragen) und individueller Gedächtnisstützen (laut aussprechen, Eselsbrücken). Dieses Engagement mit abschätzbarem Aufwand hinterlässt meiner Erfahrung nach einen sehr positiven ersten Eindruck.

In den ersten Tagen im neuen Job geht es natürlich auch um die Umsetzung der eigenen Vorstellungen und Wünsche. Eine systematische Vorbereitung für einen erfolgreichen Jobeinstieg beinhaltet immer auch eine zielgerechte Selbstorganisation, das gedankliche Durchspielen potentieller Situationen und die bewusste Reflexion der **inneren Einstellung** und der damit verbundenen Außenwirkung. Mit welchem Verhalten erziele ich welche Wirkung beim Gegenüber? Was muss ich z.B. tun, wenn es mein Wunsch ist sympathisch, interessiert und selbstständig zu wirken? Diese Fragen sollten im Vorfeld beantwortet und konkrete Verhaltensweisen, die das gewünschte Image bestärken (z.B. Namen merken, Hilfe anbieten, Fragen zu Zusammenhängen stellen, Aufgaben notieren / abhaken), identifiziert werden.

Als Trainerin von SHS CONSULT führe ich seit einigen Jahren 2-tägige Workshops, mit sehr positivem Feedback von Teilnehmern und Auftraggebern, zum Thema **FIT FOR JOB** durch. Innerhalb dieser intensiven Workshops werden die Schlüsselfragen eines gelungenen Berufseinstiegs beantwortet und Wege zu einer systematischen Vorbereitung und erfolgreicher erster Tage im Job aufgezeigt. Die Nachfrage nach dieser Hilfe für einen reibungslosen Start wird sowohl von Hochschulen, zur Unterstützung ihrer Absolventen, als auch von Unternehmen, als Investition in ihre Auszubildenden und Trainees, stark nachgefragt. Dieses große Interesse von Hochschulen und Unternehmen an einem schnellen und effektiven Berufseinstieg junger Mitarbeiter zeigt die hohe Relevanz für Hochschulabsolvent, sich selbst gezielt **FIT FOR JOB** zu machen.

Nutz deine Chance im Berufseinstieg bewusst und bereite dich gezielt vor. Reflektiere während deiner ersten Wochen intensiv dein Verhalten, deine innere Einstellung und deine Außenwirkung. Meine eigenen Erfahrungen im Übergang von Studium in den Beruf, Rückmeldungen von Unternehmen sowie Feedbacks von Teilnehmern meiner Workshops zeigen deutlich: FIT in den Job zu starten beschleunigt die Einarbeitung in dein Aufgabengebiet, erhöht deine Akzeptanz im bestehenden Team von Anfang an und lässt dich schnell erfolgreich in deinem ersten Job arbeiten.

Autorin:



Kerstin Bongartz

Trainerin und Beraterin von SHS CONSULT

Promotionsstudentin Universität Bielefeld

Weitere Informationen und Kontakt:

www.shs-consult.de