

JOBWOCHE

Mit großem Online-Stellenmarkt für Norddeutschland www.JOBWOCHE.de

Nebenverdienst mit KI

KI-Boom sorgt für neuen Nebenjob-Markt



BILD: Jay Koppelman (KI)/stock.adobe.com

Aus Ideen werden Bilder, Songs und Einnahmen

Mit 5 Seiten
Stellenmarkt
ab Seite 27

ANZEIGE



JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE
Jobmesse Hamburg

14. OKT. 2026 12.00 - 17.30 Uhr

BARCLAYS ARENA

Albtraum-Chefs

hassen diesen genialen Trick: Protokolle



BILD: bignen/stock.adobe.com

Der Wecker klingelt. Der Tag könnte schön werden – wäre da nicht dieser eine Mensch, der im Organigramm direkt über Ihnen steht.

Tatsächlich verlassen viele Mitarbeiter nicht ihren Job, sondern ihren Chef. Kein Wunder. Manche Führungskräfte führen ungefähr so souverän wie ein Kapitän, der bei Nebel den Kompass für eine optionale Empfehlung hält.

Die Stars der schlechten Führung

Da wäre der **Kontrollfreak**. Er liest jede E-Mail, überwacht jeden Arbeitsschritt und vertraut

seinem Team nur unter Kontrolle und strengster Aufsicht. Würde er können, würde er vermutlich auch die Mausebewegungen genehmigen.

Dann der **Launen-Zar**. Heute verteilt er gute Stimmung, morgen emotionale Flurschäden. Das Team beginnt den Tag nicht mit der vollen Aufgabenliste, sondern mit der Frage: „Wie steht der Wind heute?“

Und natürlich der „Liebling“ aller Mitarbeiter, der **Lorbeer-Dieb**. Er präsentiert fremde Ideen als eigene Genialität und reagiert auf Fehler wie ein Rauchmelder: laut, hektisch und grundsätzlich in die falsche Richtung.

Wie man einen Misstrauens-Chef mit seinen eigenen Waffen schlägt

Die gute Nachricht: Nicht immer muss der Mitarbeiter gehen. Wenn ein Chef alles kontrollieren will, helfen keine Diskussionen – sondern Protokolle. Jede Anweisung per Mail bestätigen. Jede Entscheidung dokumentieren. Jede spontane Kursänderung schriftlich festhalten. Nichts erschreckt einen schlechten Vorgesetzten mehr als eine lückenlose Erinnerung an die eigene Kommunikation. Sätze wie „Das habe ich nie gesagt“ verlieren plötzlich ihren Zauber, wenn die Antwort lautet: „Interessant. Der E-Mail-Verlauf

sieht das anders.“ Auch beliebt: maximale Regelbefolgung. Wer jede Vorgabe exakt umsetzt, jede Freigabe einholt und jede Kleinigkeit rückversichert, hält dem Kontrollfreak irgendwann einen Spiegel vor. Oft erkennt er dann erstmals, dass sein Managementstil die Geschwindigkeit einer Behörde am letzten Arbeitstag vor Weihnachten erreicht hat.

Falls das alles nichts bringt, gibt es noch Betriebsrat und Personalabteilung. Denn ein weitverbreiteter Irrtum lautet: Der Mitarbeiter muss immer gehen. Manchmal bleibt auch einfach der Chef. Allerdings nicht mehr lange. *Text: Michael Peschel*

Büroliebe ohne Rosen

Aus Kollegen werden Freunde – und plötzlich wird die Kaffeeküche zum Beichtstuhl. Was mit gemeinsamem Augenrollen über Meetings beginnt, endet nicht selten bei Geburtstagsfeiern, Umzugshilfen und der Frage, was eigentlich schon und noch privat ist.

Bürofreundschaften haben viele Vorteile: Der Arbeitstag macht

mehr Spaß, die Mittagspause wird zum Highlight und langweilige Meetings lassen sich gemeinsam deutlich besser überstehen.

Doch wo Freundschaft einzieht, sollte die berufliche Vorsicht nicht gleich ausziehen.

1. Zu viel Vertrauen: Der liebe Kollege, dem Sie heute Ihr größtes Geheimnis verraten, ist mor-

gen vielleicht ihr unerbittlicher Konkurrent im Bewerbungsgespräch für dieselbe Stelle.

2. Konflikte inklusive: Streit über ein Projekt fühlt sich deutlich unangenehmer an, wenn man am Wochenende noch zusammen gegrillt hat.

3. Die Insider-Falle: Wer nur noch mit seinen Bürofreunden

spricht, bewegt sich schnell in einer Filterblase und übersieht andere Perspektiven.

Bürofreundschaften sind eine wunderbare Erfindung – solange man nicht vergisst, dass es nur „Beziehungen“ auf Zeit sind und wirkliche Freundschaften eine Ausnahme darstellen.

Text: Michael Peschel

Das geheime Leben im Büro

Kuriose Zahlen, kleine Gewohnheiten und große Auswirkungen - spannende Fakten mit einem Augenzwinkern

Der moderne Büroalltag wirkt auf den ersten Blick oft unspektakulär: ein Schreibtisch, ein Bildschirm, ein Kalender voller Termine und in Reichweite eine Kaffeetasse.

Doch hinter diesen alltäglichen Routinen verbirgt sich eine erstaunliche Welt voller kleiner Gewohnheiten, die unseren Arbeitstag stärker beeinflussen, als wir häufig denken. Kaffee, Meetings, Pausen, E-Mails und sogar Pflanzen werden zu heimlichen Hauptdarstellern unseres Berufslebens.

Der beliebteste Bürokollege: Kaffee. Durchschnittlich trinken Mitarbeiter 2 bis 3 Tassen pro Tag – unverzichtbarer Treibstoff für Konzentration, Kreativität und

das Überleben von Montagmorgen. Wenn es jedoch um Tee geht, dann sind sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit der Pfefferminztee und Früchtetee die Favoriten.

Die Arbeitsumgebung spielt eine wichtige Rolle. Es grünt. Favorit ist die Einblatt-Pflanze (Friedenslilie): Sie ist sehr pflegeleicht, benötigt wenig Licht und reinigt die Raumluft. Bildmotive im Büro fördern Konzentration, Motivation oder Entspannung. Besonders gefragt sind beruhi-



Foto: KI

gende Naturlandschaften wie Wälder, Berge oder das Meer.

Die Grafik macht deutlich: Produktivität entsteht nicht allein

durch harte Arbeit. Oft sind es nur kleine Details, die entscheiden, wie angenehm und erfolgreich ein Arbeitstag verläuft.

Text: Michael Peschel



Büroalltag Deutschland – Kuriose Fakten

Kurze Insights zu Produktivität und Wohlbefinden



01



Kaffee-Konsum

ca. 2–3
Tassen/Tag

02



Sitzdauer & Pausen

1,5–2 Std Blöcke;
5–10 Min Pause alle
60–90 Min

03



Rückengesundheit

80–90%
berichten Beschwerden

04



Meetings

Ø 30–60 Min;
oft länger

05



Geräuschpegel

Offene Büros
~50–70 dB

06



E-Mail-Check

Mehrere
Hundert/Tag

07



Beleuchtung

LED;
tunable white

08



Bewegtes Arbeiten

Steh-Sitz-
Konzepte

09



Farben & Fokus

Blau/Grün beruhigen;
Gelb kreativ

10



Pflanzen

Verbesserte
Luftqualität

11



Digitale Entgiftung

Offline-Zeiten

12



Teamkultur

Humorvoll &
respektvoll

Wenn die Chemie nicht stimmt

Sympathie ist keine Voraussetzung für Erfolg. So gelingt Zusammenarbeit auch bei verhärteten Fronten

Nicht jeder Kollege wird zum Lieblingsmenschen.

Unterschiedliche Charaktere, gegensätzliche Arbeitsweisen oder alte Konflikte können dazu führen, dass die Zusammenarbeit zur Belastung wird. Solange beide Seiten noch kompromissbereit sind, lassen sich Spannungen oft ausräumen. Schwieriger wird es, wenn die Fronten verhärtet sind und jede Begegnung neue Reibungen erzeugt.

Sache von Person trennen

Viele Menschen gehen davon aus, dass Konflikte erst dann gelöst sind, wenn sich die Beteiligten wieder verstehen. Konfliktexperten sehen das anders. Im Berufsleben ist Sympathie keine Voraussetzung für erfolgreiche Zusammenarbeit. Entscheidend ist vielmehr, ob es

gelingt, trotz persönlicher Differenzen gemeinsam arbeitsfähig zu bleiben.

- Sie müssen Kollegen nicht mögen, um erfolgreich mit ihnen zusammenzuarbeiten.
- Nicht jeder Konflikt lässt sich vollständig lösen.
- Persönliche Abneigung und berufliche Zusammenarbeit, das sind zwei verschiedene Ebenen.
- Klare Strukturen und feste Zuständigkeiten reduzieren Konflikte.
- Das gemeinsame Ziel sollte wichtiger sein als persönliche Befindlichkeiten.

Wer jemanden nicht leiden kann, bewertet dessen Verhalten oft

automatisch kritischer. Eine sachliche Anmerkung wird dann als Angriff verstanden, ein Fehler stärker gewichtet als bei anderen Kollegen. Genau diese Dynamik verschärft Konflikte häufig weiter. Deshalb raten Experten dazu, die Person von der Aufgabe zu trennen. Statt sich auf das Verhalten des Gegenübers zu konzentrieren, sollte der Fokus auf der gemeinsamen Arbeit liegen. Welche Ergebnisse werden erwartet? Wer übernimmt welche Verantwortung? Was muss konkret erreicht werden?

Je klarer diese Fragen beantwortet sind, desto weniger Raum bleibt für persönliche Auseinandersetzungen.

Hilfreich sind dabei feste Regeln für die Zusammenarbeit. Sie schaffen Verlässlichkeit und verhindern, dass Konflikte immer wieder neu aufflammen.



Klare Regeln schaffen Abstand

- Zuständigkeiten klar festlegen.
- Absprachen möglichst konkret formulieren.
- Entscheidungen schriftlich dokumentieren.
- Kritik sachlich und ohne persönliche Angriffe äußern.
- Diskussionen auf Fakten statt auf Personen konzentrieren.
- Respektvoll bleiben, auch wenn die Meinungen auseinandergehen.

Nichts läuft nach Plan?

Der Kalender war abgestimmt, die To-do-Liste sorgfältig priorisiert - und dann kommt alles anders. Ein ungeplantes Meeting, ein dringendes Telefonat, und plötzlich ist es Feierabend, ohne dass die wichtigste Aufgabe erledigt wurde.

Was viele aus dem Berufsleben kennen: Der Frust ist umso größer, je genauer man vorher geplant hatte. Das ist kein Zufall, sondern Psychologie. Wer detailliert plant, erwartet auch, sein



Foto: miss irine/stock.adobe.com

Ziel zu erreichen – und macht sich bei einem Scheitern eher persönlich dafür verantwortlich. Das verstärkt Frustration und Stresserleben.

Arbeitstag planen - ohne Frustfallen

Was also tun? Aufhören zu planen, ist keine Lösung. Gut geplante Tage laufen produktiver und entspannter ab. Wer Frust und Stress vermeiden will, sollte aber auf die richtige Art der Planung setzen. Ziele prio-

Das bedeutet allerdings nicht, dass problematisches Verhalten einfach hingenommen werden sollte. Wer Kollegen ständig provoziert, herabsetzt oder offen respektlos behandelt, überschreitet Grenzen, die angesprochen werden müssen. Doch auch dann

sollte das Ziel nicht zwangsläufig Versöhnung sein. Oft reicht es bereits, einen professionellen Umgang miteinander zu finden. Denn Unternehmen funktionieren nicht deshalb erfolgreich, weil sich alle mögen. Sie funktionieren, weil Menschen trotz unterschiedlicher Ansichten, Interessen und Persönlichkeiten gemeinsam an einem Ziel arbeiten.

Wer akzeptiert, dass Sympathie im Job keine Pflicht ist, nimmt vielen Konflikten bereits einen Teil ihrer Schärfe. Manchmal besteht die beste Lösung nicht darin, Freunde zu werden – sondern darin, respektvoll und professionell zusammenzuarbeiten.

Text: Michael Peschel



Foto: deagreenz/stock.adobe.com

risieren und Aufgaben konkrete Zeitfenster zuordnen. Also etwa: «Mails bearbeiten von 14 bis 15 Uhr» oder «Folien überarbeiten von 16 bis 18 Uhr».

Hilfreich sind auch sogenannte Wenn-dann-Pläne, die festlegen, wann und wie man eine Aufgabe angeht: «Wenn ich aus der Mittagspause komme, dann setze ich mich sofort an die Folien.»

Backup-Pläne und Emotionsregulation

Zusätzlich sollte man im vorwege Backup-Pläne entwickeln – für den Fall, dass Meetings, Anrufe oder andere Unterbrechungen den Tag durcheinanderwirbeln.

Wer weiß, dass er abends noch eine ruhige Stunde hat, kann ungeplante Lücken leichter auffangen.

Klappt auch das nicht, helfen Strategien zur Emotionsregulation, um besser mit Stress umzugehen.

Etwa ein Perspektivwechsel nach dem Motto: Aus Fehlern kann man lernen.

Anstatt darauf, was sie nicht geschafft haben, sollten sich Berufstätige eher darauf konzentrieren, dass sie wichtige Teilschritte erledigt und wertvolle Erfahrungen gesammelt haben, auf die sie aufbauen können.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

Wann Meetings die Arbeit bremsen

Kalender voll, Ergebnisse mager: Viele Beschäftigte verbringen einen Großteil ihres Arbeitstags in Meetings. Und fragen sich danach, was eigentlich dabei herausgekommen ist. Das Problem liegt selten am einzelnen Termin, sondern an der Menge und Größe.

Beschlüssen gut nachhalten, vorausgesetzt, es gibt ein Protokoll und einen Verantwortlichen pro Beschluss.

Bei Gruppen ab zehn Menschen nimmt jedoch die kollektive Erinnerungsleistung signifikant ab. Zu viele Perspektiven, zu wenig gemeinsamer Fokus.



Fokussierte Meetings mit wenigen Teilnehmern bringen oft mehr als große Zusammenkünfte.

Foto: Christin Klose/dpa

Aber wie viele Meetings an einem Arbeitstag sind eigentlich sinnvoll? Die Faustregel aus der Forschung lautet: Mehr als zwei Stunden Meetings pro Tag kosten messbar Produktivität und Erinnerungsleistung. Und das ist die Gesamtzeit – nicht pro Meeting.

Wie viele Teilnehmer einem Meeting guttun

Doch nicht nur die Zeit, die in Meetings fließt, zählt. Auch die Frage, wie viele Menschen dabeisitzen, entscheidet darüber, ob am Ende wirklich etwas hängen bleibt.

Ein Team von fünf bis sieben Menschen könne ein fokussiertes Meeting mit klaren

Noch problematischer wird es für große Teams ab 15 Personen.

«Jeder Beschluss braucht einen Namen»

Was bedeutet das für die Arbeitswelt von heute? Lieber drei kleine, fokussierte Meetings als ein großes, in dem alle anwesend, aber gedanklich abwesend sind. Und: Jeder Beschluss braucht einen Namen dahinter. Also etwa: «Anna kümmert sich bis Freitag» – dann bleibt es hängen. Wer Meetings also wirklich wichtig nehmen will, sollte sie kleiner, kürzer und verbindlicher gestalten.

Text: Christina Bachmann, dpa

Wenn Unternehmen Stellen abbauen, spielen nicht nur Leistung und Zahlen eine Rolle.

So machen Sie sich im Beruf unentbehrlich

Wenn Unternehmen Stellen abbauen, entscheidet oft nicht allein die messbare Leistung darüber, wer bleibt. Wichtiger ist, wie sehr Sie im Arbeitsalltag als verlässlich, relevant und schwer ersetzbar wahrgenommen werden.

Unentbehrlich zu sein bedeutet dabei nicht, sich unersetzbar zu machen, indem Sie Wissen zurückhalten oder alles allein erledigen. Es geht vielmehr darum, einen klaren Mehrwert zu schaffen, der für Ihr Team und Ihr Unternehmen sichtbar ist.

Ein zentraler Ansatz ist, Verantwortung über die eigenen Aufgaben hinaus zu übernehmen. Wenn Sie bereit sind, auch angrenzende Themen mitzudenken oder bei Engpässen zu unterstützen, zeigen Sie, dass Sie das Gesamtbild verstehen. Das wird häufig stärker wahrgenommen als reine Aufgabenerfüllung. Wichtig ist dabei, dass Sie Ihre Arbeit nicht still im Hintergrund erledigen.

Ergebnisse, Fortschritte und gelöste Probleme sollten für Vorgesetzte nachvollziehbar sein – nicht als Selbstdarstellung, sondern als transparente Information.

Chancen: Was Sie tun können?

- **Übernehmen Sie Verantwortung über Ihre Kernaufgaben hinaus**
Wenn Sie bereit sind, zusätzli-

che Aufgaben zu übernehmen oder bei Engpässen einzuspringen, werden Sie schneller als wichtige Stütze wahrgenommen.

- **Machen Sie Ihre Arbeit sichtbar**

Ihre gute Arbeit allein reicht nicht, wenn sie niemand bemerkt. Informieren Sie regelmäßig über Fortschritte, Ergebnisse und gelöste Probleme – sachlich und ohne Übertreibung.

- **Bauen Sie spezielles Wissen auf**

Fachwissen oder Prozesskenntnisse, die nicht jeder hat, erhöhen Ihren Wert. Besonders gefragt sind Kenntnisse, die direkt zum Unternehmenserfolg beitragen.

- **Seien Sie verlässlich und lösungsorientiert**

Wer Probleme nicht nur erkennt, sondern auch Lösungen anbietet, wird als hilfreich und entlastend erlebt.

- **Pflegen Sie interne Netzwerke**

Eine gute Zusammenarbeit mit Kollegen und anderen Abteilungen sorgt dafür, dass Sie in mehreren Bereichen als wichtig gelten.

- **Verstehen Sie die Ziele Ihres Unternehmens**

Wenn Sie wissen, worauf es Ihrem Arbeitgeber aktuell ankommt, können Sie Ihre

Arbeit gezielt darauf ausrichten.

Pro: Vorteile für Sie

- **Mehr Job-Sicherheit**

Wenn Sie als schwer ersetzbar gelten, sinkt das Risiko, bei Einsparungen betroffen zu sein.

- **Bessere Entwicklungsmöglichkeiten**

Sichtbarkeit und Verantwortung erhöhen die Chancen auf Beförderungen oder interessante Projekte.

- **Stärker verhandeln**

Wer gebraucht wird, kann eher über Gehalt, Arbeitsbedingungen oder Weiterbildung sprechen.

- **Mehr Einfluss im Arbeitsalltag**

Ihre Meinung wird häufiger gehört, wenn Sie als kompetent und relevant gelten.

Contra: Mögliche Nachteile

- **Höhere Arbeitsbelastung**

Mehr Verantwortung kann zu mehr Stress und längeren Arbeitszeiten führen.

- **Gefahr der Überforderung**

Wenn Sie zu viel auf einmal übernehmen, leidet in vielen

Karriere-Booster: Wer Verantwortung übernimmt und Lösungen liefert, wird zum unverzichtbaren Team-Mitglied.

Foto: we.bond.creations.adobe.com

Fällen die Qualität oder Ihre Gesundheit.

- **Abhängigkeit von Ihrer Rolle**
Wenn Sie sich zu stark auf ein Spezialgebiet festlegen, kann ein Wechsel schwieriger werden.

- **Ungleichgewicht im Team**
Wenn Sie sehr viel leisten, kann das Spannungen mit Kollegen erzeugen.

Risiken: Worauf Sie achten sollten

- **Nicht ersetzbar vs. nicht beförderbar**



Foto: we.bond.creations/stock.adobe.com

Wenn Sie als „unersetzlich“ in Ihrer aktuellen Rolle gelten, kann es passieren, dass Sie nicht weiterentwickelt werden.

• Wissensmonopol kann negativ wirken

Wenn nur Sie bestimmte Aufgaben beherrschen, kann das als fehlende Teamfähigkeit ausgelegt werden.

• Selbstüberforderung wird oft zu spät erkannt

Dauerhafte Mehrleistung ohne Ausgleich kann langfristig zu Erschöpfung führen.

• Abhängigkeit vom Vorgesetzten

Wie unverzichtbar Sie wahr-

genommen werden, hängt stark von der Einschätzung Ihrer Führungskraft ab.

Unentbehrlich zu sein bedeutet nicht, alles selbst zu machen, sondern gezielt dort präsent zu sein, wo Ihr Beitrag einen Unterschied macht. Entscheidend ist eine Balance: Sie sollten sichtbar, verlässlich und kompetent sein, ohne sich dabei zu überlasten oder in eine Sackgasse zu manövrieren.

Wenn Sie Verantwortung, Sichtbarkeit und Fachwissen sinnvoll kombinieren, erhöhen Sie Ihre Relevanz im Unternehmen deutlich, ohne sich zu überlasten.

Text: Michael Kudal

IMPRESSUM

Wolter-Rousseaux Media GmbH

Gutenbergring 39 - 41 | 22848 Norderstedt
Telefon 040 6466616-00 | Telefax 040 6466616-10
E-Mail: Info@Jobwoche.de | Web: www.Jobwoche.de

Redaktion	Sven Wolter-Rousseaux (V.i.S.d.P) Dominique Rousseaux
Büro/Vertrieb	André Mellmann, Christian Zerbst
Media-Beratung	Benjamin Herzog, Benedikt Rousseaux Eric Arendt
Anzeigengrafik	Beate Kock, Petra Ostarhild
Web-Technik	Dirk Läbisch
Presse	Michael Kudal

Genderhinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

ANZEIGE

POTENTIAL KARRIERE

ZIEL

• Steuerberater (Stbk) – Vorbereitung

Starttermine | Online-Examenskurs ab 20. Juli 2026
Online-Abendkurs ab 28. September 2026
Online-Samstagkurs ab 10. Oktober 2026

• Steuerfachwirt (Stbk) – Vorbereitung

Starttermine | Online-Grundkurs ab 1. Oktober 2026
Online-Abendkurs ab 6. Oktober 2026
Samstagkurs ab 10. Oktober 2026

• Bilanzbuchhalter (IHK) – Vorbereitung

Starttermine | Online-Samstagkurs ab 5. September 2026
Online-Abendkurs ab 7. September 2026

• Bilanzbuchhalter International (IHK) – Vorbereitung

Starttermine | Samstagkurs ab 7. November 2026
Online-Crashkurs ab 16. November 2026

• Steuerfachangestellte/-r (StBK) – Vorbereitung

Starttermine | Vollzeitkurs ab 8. Juni 2026
Test-30-Kurs ab 1. August 2026

• Fachkurs Buchhaltung

Starttermin | Teilzeitkurs ab 2. September 2026

• Allgemeiner Integrationskurs Deutsch A1.1 – B1.2 (g.a.s.t)

Starttermin | 24. August 2026 bis 10. Juni 2027

• Intensives Grammatiktraining Deutsch B2/C1

Starttermin | 7. Juli bis 30. Juli 2026 (4 Wochen)

• Intensives Sprechtraining Deutsch B2/C1

Starttermin | 10. August bis 2. September 2026 (4 Wochen)



Tel: 040 445353

Email: hamburg@gfs.eu

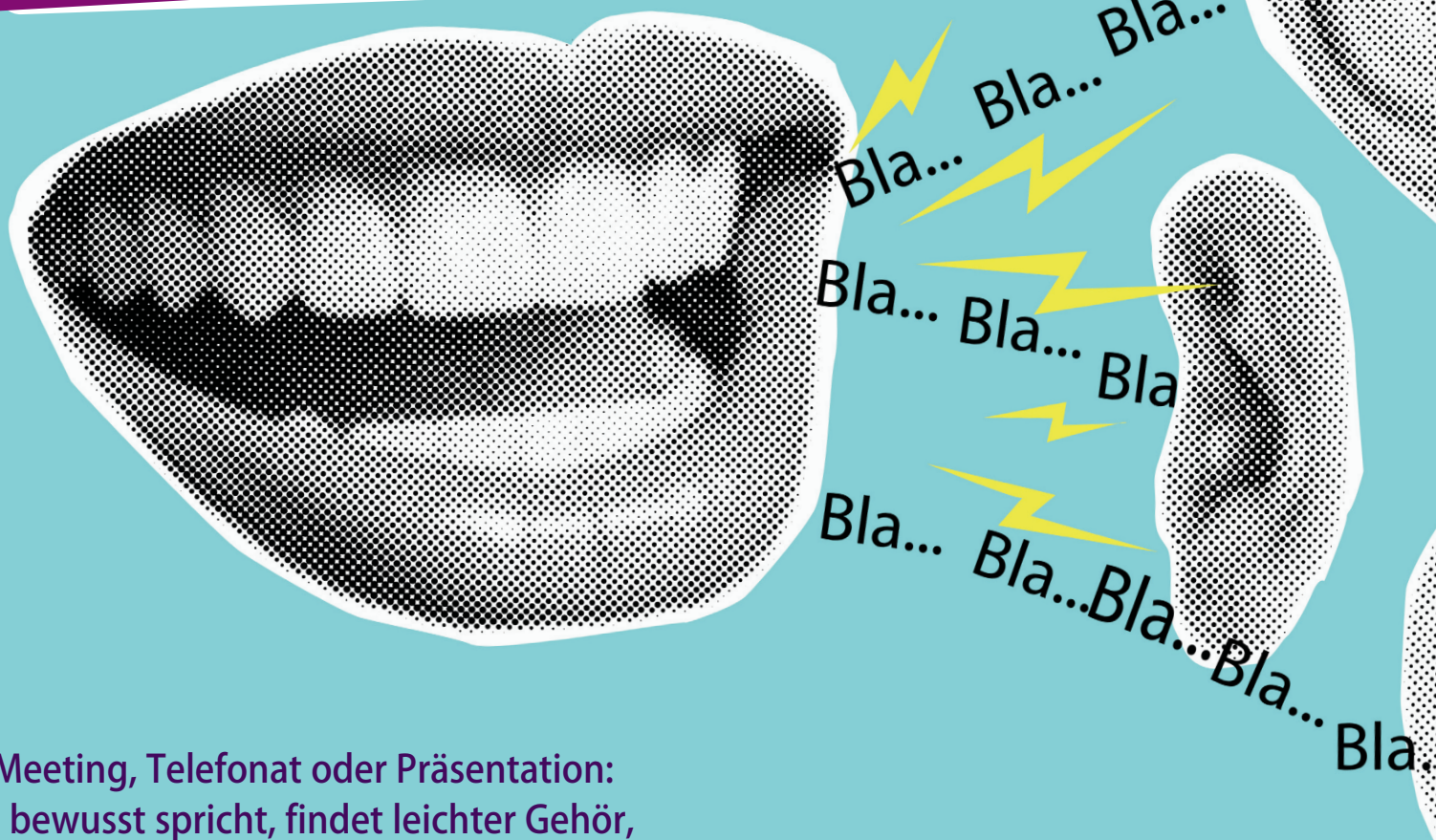
Standort: Hermannstraße 9, 20095 Hamburg

GFS Steuer- und
Wirtschaftsfachschule



BLEIB DRAN!

Mehr Stimme, mehr Wirkung



**Ob Meeting, Telefonat oder Präsentation:
Wer bewusst spricht, findet leichter Gehör,
wirkt souveräner und gewinnt an Präsenz.
Sprechen ist eine besondere Leistung.
Mit einfachen Mitteln kann man schon viel
erreichen.**

Foto: Emma/stock.adobe.com

Unsere Stimme begleitet uns jeden Tag – oft, ohne dass wir ihr große Aufmerksamkeit schenken. Dabei entscheidet sie mit darüber, wie wir wirken: präsent oder unsicher, überzeugend oder zurückhaltend, nahbar oder distanziert.

Wir trainieren unseren Körper, achten auf Haltung, Ernährung, Gesundheit und Fitness, doch unsere Stimme bleibt häufig unbeachtet – obwohl sie eines unserer stärksten Werkzeuge ist. Gerade in einer Welt voller

Meetings, Videokonferenzen, Telefonate und spontaner Gespräche wird deutlich: Stimme ist mehr als Klang. Sie transportiert maßgeblich Persönlichkeit, Haltung und Emotion.

Für viele Berufsgruppen ist sie sogar ein echtes Markenzeichen – ob in der Telefonakquise, im Vertrieb, im Coaching, im Unterricht, in Führungspositionen oder bei Präsentationen:

Wer klar und präsent spricht, findet leichter Gehör.

Doch die gute Nachricht ist: Eine starke Stimme ist kein Talent, das nur wenige besitzen. Sie lässt sich entwickeln. Denn unsere Stimme reagiert auf Aufmerksamkeit, Übung und Vertrauen. Wer lernt, bewusster zu sprechen, gewinnt oft nicht nur an Ausdruck, sondern auch an Sicherheit.

Natürlich gibt es diese Momente: Die Stimme wird plötzlich leise, klingt belegt oder versagt genau dann, wenn wir sie am meisten brauchen. Nervosität, Stress

oder Anspannung machen sich sofort hörbar. Aber genau deshalb lohnt es sich, die eigene Stimme besser kennenzulernen – nicht perfekt, sondern authentisch.

Wer weiß, was er sagen möchte, spricht klarer. Wer sich auf sein Gegenüber konzentriert, statt auf die eigene Unsicherheit, wirkt automatisch überzeugender. Und wer lernt, der eigenen Stimme Raum zu geben, wird auch im Alltag präsenter wahrgenommen.

Einen sicheren Stand finden

Wer stabil steht oder sitzt, klingt oft automatisch ruhiger und kraftvoller.

Langsamer sprechen

Tempo herauszunehmen sorgt für mehr Klarheit – und vermittelt Souveränität.

Deutlich artikulieren

Klare Aussprache macht Aussagen verständlicher und verleiht Präsenz.

Die eigene Stimme aufnehmen

Sich selbst zu hören hilft, Wirkung und Ausdruck besser einzuschätzen – auch wenn es zunächst ungewohnt ist.

Pausen zulassen

Kurze Pausen wirken nicht unsicher, sondern geben Worten Gewicht.

Den Fokus auf die Botschaft legen

Nicht „Wie wirke ich?“, sondern: „Was möchte ich vermitteln?“ – das verändert oft sofort die Ausstrahlung.

Nervosität akzeptieren

Aufregung gehört dazu. Entscheidend ist nicht perfekte Kontrolle, sondern authentische Präsenz.

Unsere Stimme ist kein starres Instrument. Sie verändert sich mit Erfahrung, Selbstvertrauen und Aufmerksamkeit.

Wer beginnt, sie bewusst einzusetzen, entdeckt oft mehr darin, als gedacht: Kraft, Klarheit und Persönlichkeit.

Denn gehört zu werden beginnt nicht erst bei anderen – sondern damit, der eigenen Stimme selbst mehr Raum zu geben.

Text: Michael Kudal

Was hilft, um die Stimme bewusster einzusetzen?

Die Stimme aufwärmen

Summen, Lippenflattern oder lockere Sprechübungen aktivieren die Stimme vor wichtigen Gesprächen oder Präsentationen.

Bewusst atmen

Ruhige, tiefe Atmung gibt der Stimme Stabilität und verhindert ein hektisches oder gepresstes Sprechen.

Wer schreibt, der bleibt

Tipps für effektive Gesprächsnotizen

«Was waren noch mal die wichtigsten Punkte?» Damit haften bleibt, was in Mitarbeiter-, Team- oder Kundengesprächen besprochen wurde, sind Notizen sinnvoll. Erst recht, wenn man Infos hinterher noch weitergeben oder weitere Arbeitsschritte daraus entwickeln möchte.

Wer schreibt, der bleibt – wird das bei Gesprächen im Job beherzigt, ist eine Dokumentation wichtig. Was der Vorteil von Tippen oder Schreiben ist und wie Symbole helfen können.

Stift oder Tastatur?

Die erste Frage, die sich stellt: handschriftlich oder digital? Für beides gibt es gute Gründe. Die digitale Notiz kann sofort nach dem Gespräch ausgearbeitet werden, etwa für ein Protokoll. Dafür verankerte sich das Notierte beim Aufschreiben mit dem Stift besser im eigenen Gedächtnis. Letztlich entscheidet die persönliche Vorliebe.

In beiden Fällen liegt der Fokus auf dem Gespräch, nicht auf den Notizen. Das heißt konkret: Es sollte schnell gehen. Notiert wird daher nur, was dem eigentlichen Thema des Gesprächs dient.

Und es reichen Stichpunkte ohne Füllwörter. Zeit spart auch, wer Symbole benutzt, die er sich vorher zurechtlegt. Zum Beispiel drei Ausrufezeichen für «besonders wichtig» oder einen Pfeil für «Eilt».

Struktur schafft Übersicht

Wer schon mit Struktur notiert, hat es beim Bearbeiten leichter. So macht farbiges Markieren die Stichpunkte übersichtlich. Hat das Gespräch eine Tagesordnung, ist die Struktur bereits vorgegeben. Dann kann unter den jeweiligen Überschriften notiert werden – die entsprechenden Seiten kann man vorher vorbereiten.

Als gut strukturierte Form bieten sich auch Spalten an. In der ersten Spalte steht das Thema, in der zweiten Spalte, die am meisten Platz bieten sollte, die Infos aus dem Gespräch. In der dritten Spalte werden mögliche To-dos eingetragen.

Stift oder Tastatur? Wer stichpunktartig mitschreibt, merkt sich mehr und kann schneller To-dos ableiten.

Text: Christina Bachmann/dpa

ANZEIGE

Like us on 
Facebook
www.facebook.com/Jobwoche



Was bei ständigen Sticheleien im Job hilft

Sogenannte Mikroaggressionen wirken oft harmlos, können aber das Selbstvertrauen und die Energie von Betroffenen nachhaltig beeinträchtigen.

Man bringt als Einzige im Meeting eine fundierte Gegenposition ein und bekommt als Reaktion nur: «Das ist ja wie mit meiner Tochter.» Oder die Kollegin macht einen Vorschlag – und erntet ein scheinbares Lob: «Für eine Frau kennst du dich aber echt gut aus in der Technik.»

Solche Sätze klingen vielleicht harmlos, manchmal sogar anerkennend – sind es aber nicht. Denn sie sind Mikroaggressionen: subtile, beiläufige Bemerkungen, Gesten oder Verhaltensweisen, die keine offene Aggression zeigen, aber dennoch eine abwertende Botschaft transportieren.

Der Begriff Mikroaggression beschreibt keine kleine Aggression, sondern verortet das Phänomen auf der gesellschaftlichen Mikroebene – also der Interaktion zwischen einzelnen Individuen. Mikroaggressionen können somit jeden treffen, besonders häufig sind es aber Frauen.

Die häufigste Ursache ist nämlich Stereotypisierung: ein Mechanismus, mit dem das Gehirn die Komplexität der Welt handhabbar machen will. Sobald ein Mensch von einem stereotypen Rollenbild abweicht, ist das irritierend für das Gegenüber – und das kann schnell zu Mikroaggressionen führen, also zur Abwertung der Person, die von der Norm abweicht.

Mikroaggressionen spielen besonders im beruflichen Umfeld eine große Rolle. Es geht um

Themen wie Machtausübung, Positionierung und Sichtbarkeit. In Situationen, in denen es darum geht, sich in der hierarchischen Ordnung zu positionieren, werden Mikroaggressionen gerne eingesetzt – bewusst und auch unbewusst.

Wann Mikroaggressionen problematisch werden

Eine einzelne subtile Bemerkung können Betroffene in der Regel noch gut wegstecken. Problematisch wird es meist erst nach und nach. Diese Mikroaggres-

sionen summieren sich auf und wirken dann wie kleine Nadelstiche. Irgendwann beginne die Person, die häufig solchen Angriffen ausgesetzt ist, an sich selbst zu zweifeln. Das führt zu Glaubenssätzen, die am Selbstvertrauen nagen. Etwa: Ich muss noch mehr leisten, ich muss mich noch besser anpassen, ich bin nicht gut genug.

Nicht rechtfertigen - sondern Situation umkehren

Doch es gibt Wege und Strategien, Mikroaggressionen ent-

gegenzutreten. Als unmittelbare Reaktion die Situation auf die Metaebene zu heben. Eine Reaktion, die man quasi auswendig lernen kann und die nahezu in jeder Situation funktioniert, ist der Satz: „Was genau meinen Sie damit?“ Damit kehre man die «Erklärschuld» um. Nicht ich muss mich rechtfertigen, sondern mein Gegenüber muss erklären, warum er das gesagt hat.

Langfristig ist es ratsam, das eigene Netzwerk strategisch aufzubauen – und nach Unter-





Fragen hilft bei Problemen mit der Führungskraft. Sie haben ein Recht auf Antworten und einen respektvollen Umgang.

Bild: JOBWOCHE/KI

stützern Ausschau zu halten. Das mächtigste Instrument, das man in einer Organisation haben kann, ist ein starker Sponsor – ein Verbündeter, der hierarchisch über einem steht. Wenn ich ihn dabei unterstütze, seine Ziele zu erreichen, unterstützt er mich automatisch dabei, meine Ziele zu erreichen.

Richtiger Umgang mit der Führungskraft

Wenn die Aggression von einer Führungskraft ausgeht, sollten Betroffene das am besten nicht

vor anderen (etwa im Meeting) ansprechen. Ein Gesichtsverlust führt eher zur Gegenreaktion, zum Gegenangriff, aber nicht zur Lösung des Problems.

Deswegen merken Beschäftigte solche Dinge lieber in einem Vieraugengespräch an. Am besten mit Ich-Botschaften: Dazu sollte man die Situation beschreiben und schildern, wie es auf einen gewirkt hat, und sagen, welche Änderung man sich wünscht.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

Bewerbung: Habe ich Anrecht auf Feedback?

Wer sich auf einen Job bewirbt, wartet natürlich gespannt auf eine Antwort. Doch da können Bewerber manchmal lange warten – denn so mancher potenzielle Arbeitgeber meldet sich gar nicht erst zurück. Haben Bewerber überhaupt einen Anspruch auf eine Rückmeldung?

Der Arbeitgeber muss nicht nur keine Absage verschicken, sondern kann auch etwa auf eine Empfangsbestätigung verzichten. Zwar erwarten Bewerber zurecht, dass eine Antwort kommt. Verpflichtend ist diese aber nicht.

Ausnahme: Öffentlicher Dienst

Wenn es um eine Stelle im öffentlichen Dienst geht, kann es Ausnahmen von dieser Regel geben. So steht im Grundge-

setz, dass jeder Deutsche nach seiner Eignung, Befähigung und fachlichen Leistung gleichen Zugang zu jedem öffentlichen Amt hat. Wer sich also bei einem öffentlichen Arbeitgeber bewirbt, kann mit einer Antwort rechnen, da dem Arbeitgeber sonst vorgeworfen werden kann, dass er den Bewerber in seinen Grundrechten beeinträchtigt.

Noch strenger sind die Vorgaben, wenn Bewerber eine Schwerbehinderung haben. Bei Jobs im Öffentlichen Dienst müssen Schwerbehinderte, solange sie fachlich nicht ungeeignet sind, grundsätzlich zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden, erklärt der Fachanwalt. Der Arbeitgeber ist demnach zu einer Reaktion auf die Bewerbung verpflichtet.

Text: Christina Bachmann, dpa

ANZEIGE

Ihre nächste Karrierestufe mit Bachelor-Abschluss.



Staatlich geprüfter Techniker (m/w/d) | Bautechnik

Jetzt anmelden: Nächster Start Anfang August

- ✓ **Vollzeit oder berufsbegleitend**
- ✓ **In Präsenz, berufsbegleitend starker Online-Anteil möglich**
- ✓ **MSA & optional Fachhochschulreife integriert**
- ✓ **Bis zu 100 % gefördert**



**Neuer Standort
zentral in Hamburg
Altona!**



Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!
heinze-akademie.de/start2026



Schadenfreude im Job

Wie man sie sinnvoll nutzt

Wer
w a r
noch nie
schaden-
froh?

Vermutlich gibt es kaum jemanden, der das Gefühl nicht kennt. Auch im Job gibt es genug Gelegenheiten: Wenn der allzu selbstbewusste Kollege einen Dämpfer erhält, das Projekt des konkurrierenden Teams abgelehnt wird oder wenn bei der Kollegin, die einem ohnehin nicht geheuer ist, ein Fehler korrigiert wurde.

Schadenfroh - was jetzt?

Die Frage sei nicht, ob man Schadenfreude empfinde, sondern wie man damit umgehe. Interessant sei zudem, dass Konkurrenzsituationen förderlich für Schadenfreude seien. Wo an gemeinsamen Zielen gearbeitet werde, schwinde sie dagegen.

Wichtig ist, dieses Gefühl als Signal zu verstehen. Jedes Mal, wenn Sie diesen kleinen Funken der Befriedigung über den Rückschlag einer anderen Person spüren, hält Ihre Psyche Ihnen einen Spiegel vor. Sichtbar werde, wo man sich am unsichersten und verletzlichsten fühle.

3 Tipps für sinnvollen Umgang

Schadenfreude muss man nicht verleugnen, sondern man kann konstruktiv damit umgehen - gerade auch im Job.

1. Achten Sie eine Woche lang darauf, wann Sie Schadenfreude empfinden, und notieren Sie es. Das macht Muster deutlich und hilft zu erkennen, welche eigenen inneren Ängste zugrunde liegen. Mit diesem Wissen lässt sich die eigentliche Ursache angehen.

2. Wenn Sie Schadenfreude bemerken, machen Sie bewusst das Gegenteil. Schicken Sie eine ermutigende Nachricht, bieten Sie Hilfe an oder sprechen Sie öffentlich positiv über die Person. Das klingt künstlich, kann aber die eigene Einstellung verändern.

3. Arbeiten Sie mit Kollegen zusammen an einer Sache. Gemeinsame Ziele zu haben, reduziert die Schadenfreude. Dann geht es nicht mehr ums Vergleichen, sondern ums Miteinander und gegenseitige Unterstützen. Aus Neid kann Bewunderung werden.

Schadenfreude konstruktiv umzuwandeln lohnt sich: Man wird sicherer, anderen gegenüber großzügiger und letztendlich glücklicher. Wer seine Schadenfreude erkenne und bewusst damit arbeite, entwickle oft sogar mehr Empathie als diejenigen, die solche Gefühle einfach leugneten.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

KI oder nicht KI

Wenn die Erinnerung in die Irre führt

Möchte man herausfinden, ob Inhalte mit oder ohne Hilfe von künstlicher Intelligenz entstanden sind, darf man nicht mit realistischen Ergebnissen rechnen.

Schon nach einer Woche sinkt die Wahrscheinlichkeit mitunter drastisch, dass sich Menschen korrekt erinnern, wie genau ein Inhalt zustande kam. Das haben Forschende der Universität Bayreuth und der Aalto University in Helsinki in einer Studie herausgefunden.

Besonders auffällig waren in der Untersuchung demnach Workflows, in der menschliche und künstliche Intelligenz gemischt wurden. Soll heißen: Die Idee stammt von der KI und der Mensch hat sie ausformuliert oder umgekehrt.

KI-Idee ausformuliert? - Keine gute Chance auf korrektes Erinnern

Hat man selbst eine ursprünglich KI-generierte Idee ausformuliert, sinke die Wahrscheinlichkeit, sich korrekt an die Entstehung des Inhalts zu erinnern, in diesem Setting nach sieben Tagen auf 37,7 Prozent.

Umgekehrt bestehe eine Wahrscheinlichkeit von 64 Prozent, eine ursprünglich eigene Idee nach einer Woche korrekt als solche zu erkennen, wenn man sie anschließend von einer KI hat ausformulieren lassen.

Zwei Gefahren im Umgang mit KI durch Erinnerungslücken

Basierend auf diesen Ergebnissen haben die Forschenden zwei Gefahren im Umgang mit KI durch Erinnerungslücken identifiziert:

1. Man eignet sich gegebenenfalls KI-Ideen an und gibt diese als eigene Ideen aus.
2. Umgekehrt traut man sich gegebenenfalls selbst weniger zu als gerechtfertigt, weil man eine eigene Idee fälschlicherweise als KI-generiert erinnert.

Sinnvoller als Erinnern ist Dokumentieren - von Anfang an

Es ist also unrealistisch, KI-Nutzung sowie deren Ausmaß aus der Erinnerung von Menschen zu rekonstruieren. Die Forschenden schlagen deshalb als sinnvolleren Ansatz vor, bei Bedarf die Entstehung von Inhalten von Anfang an zu dokumentieren.

Für die Studie hatten 184 Menschen an einem Experiment teilgenommen. Sie mussten Texte mit oder ohne KI-Hilfe erstellen und wurden dann nach einer Woche zur Entstehung der Idee und zur Ausformulierung des Textes befragt.

Text: Dirk Aversch, dpa



Foto: Thongden_studio/stock.adobe.com

ANZEIGE

Wir. Bilden. Menschen

gis
Akademie

Trainer in der Erwachsenenbildung mit systemischer Coachingkompetenz¹ (m/w/d)

7 Monate - Hamburg

29.07.2026

Persönlichkeitsklärung auf Basis des Riemann-Thomann-Modells

2 Fachtage - berufsbegleitend

03.08. + 04.08.2026

Traumazentrierte Fachberatung mit dem Schwerpunkt Traumapädagogik

7 Blöcke - Berufsbegleitend - Hamburg + online

03.09.2026

persönliches
Infogespräch:



Tel.: 040 / 303 93 123
Gotenstraße 14
20097 Hamburg

www.gis-akademie.de

Die neue KI-Goldgrube

KI malt, komponiert und eröffnet neue Chancen auf zusätzliches Einkommen. Wie malen1.de und song1.de den Trend vorantreiben

Wer heute über einen kreativen Nebenverdienst nachdenkt, muss längst nicht mehr Pakete ausfahren oder am Wochenende Regale einräumen. Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten, mit Kreativität Geld zu verdienen – und das oft ohne Vorkenntnisse. Aus einer Idee wird ein Bild, aus wenigen Stichworten ein fertiger Song.

Plattformen wie malen1.de und song1.de zeigen, wie schnell sich digitale Inhalte erstellen und vermarkten lassen. Der neue Trend: Eigene Inhalte produzieren, veröffentlichen und damit einen schönen Nebenverdienst einheimsen. Wer neugierig ist und gerne Neues ausprobiert, findet hier spannende Chancen und entdeckt durch den KI-Boom einen lukrativen Nebenjob-Markt.

Kunst aus der Maschine

Die Welt der Kunst steht vor einem revolutionären Wandel, dieser kommt in Form von maschinell generierten Bildern.

Die Plattform MALEN1.de ermöglicht es kreativen Köpfen, aus ihren Ideen echte Kunstwerke zu erschaffen und dabei lukrative Einnahmen zu generieren. Der Reiz dieser neuen Form der Kunstproduktion? Du musst kein ausgebildeter Künstler sein, um mit deinen Bildern Geld zu verdienen.



Der einfache Einstieg ins Kunstgeschäft

Der Prozess beginnt im sogenannten Atelier, wo jede Idee zum Leben erweckt wird. Du beschreibst, was du im Kopf hast, wählst einen gewünschten Kunststil – sei es Impressionismus, Kubismus oder gar Pop Art – und die KI übernimmt den Rest. Fasziniert? Keine Sorge, die ersten drei Bilder sind kostenlos! Nach diesen kannst du weiterhin kreativ sein, indem dir jedes weitere Bild lediglich einen Euro kostet.

Der KI-Boom ermöglicht einen Nebenverdienst für jedermann, auch oft ohne Vorkenntnisse.

Bild: JOBWOCHE/KI

Kunst im Selbstvertrieb

Hast du dein Meisterwerk erschaffen? Großartig! Jetzt ist es Zeit, deine Kreation der Öffentlichkeit zu präsentieren. In nur drei einfachen Schritten kannst du deine eigene Kunst-Edition erstellen und diese im Hand-

umdrehen verkaufen! Gib deinem Bild einen Namen, stelle es in die Galerie und setze den Preis, der es wert ist. Du behältst die Kontrolle über deine Werke und entscheidest, wie viel du für deine Edition verlangen möchtest. Ob als hochwertiger Druck, Leinwand, Plexiglas oder sogar auf einem T-Shirt – jede Edition kann in verschiedenen Formaten verkauft werden.

Passives Einkommen durch Kunst

Sobald deine Kunstwerke in der Galerie sind, können sie von Sammlern und Kunstliebhabern bestellt werden. Der Druck sowie der Versand laufen über die

Plattform, während du an jeder verkauften Edition verdienst. So wirst du im Handumdrehen nicht nur zum Künstler, sondern auch zu einem Anbieter von hochwertigen Kunstwerken!

Für Sammler und Kreative

Doch nicht nur kreative Köpfe haben hier ihren Platz. Auch Kunstliebhaber kommen auf ihre Kosten. Über die Galerie können sie durch Stile, Epochen und Künstler filtern, die besten Werke aussuchen und in verschiedenen Formaten bestellen. Der Anbieter kümmert sich um alle Details – von der Bestellung bis zur Lieferung.

Kunst neu definiert

MALEN1.de stellt die Grenzen zwischen Kunst und Technologie in Frage und eröffnet gleichzeitig eine neue Einkommensquelle für alle, die eine Begeisterung für kreatives Schaffen haben.

Ob als Sammler oder Künstler: Die Welt der KI-gestützten Kunst ist vielfältig, profitabel und ist ein Vorreiter für einen interessanten Nebenjob-Markt.

Also, worauf wartest du? Beginne noch heute und gebe deiner Kreativität freien Lauf – im Atelier der Maschine wartet dein nächstes Meisterwerk auf dich!

Text: SVENSKI



KI ermöglicht einen kinderleichten Einstieg ins Musikgeschäft.

Bild: JOBWOCHE/KI

Texten. Teilen. Tantiemen.

Die Musikwelt erlebt gerade eine kleine Revolution – und die kommt nicht aus einem Tonstudio, sondern aus dem Computer.

Die Plattform SONG1.de macht es möglich, aus wenigen Worten einen kompletten Song zu erschaffen und damit sogar Geld zu verdienen. Das Besondere: Du musst weder Musiker noch Produzent sein. Schon mit einer einfachen Idee kannst du deine eigene Musik erstellen und veröffentlichen.

Der einfache Einstieg ins Musikgeschäft

Alles beginnt mit einer Idee. Im Musikstudio der Plattform beschreibst du einfach, welchen Song du hören möchtest. Ein sogenannter Prompt – also eine kurze Beschreibung – reicht

schon aus. Ob Pop, Dance, Rock oder gefühlvolle Ballade – die KI erstellt daraus Melodie, Arrangement, Songtext und auf Wunsch sogar den Gesang. Aus wenigen Worten entsteht innerhalb von Sekunden ein fertiger Song in erstaunlich guter Radio-Qualität. Selbst die Wahl zwischen weiblicher oder männlicher Stimme ist möglich.

Festplatte ist out

Ist der Song fertig, beginnt der spannende Teil. Du kannst ihn direkt mit anderen teilen. Gib ihm einen Namen, lade ihn hoch und präsentiere ihn der Community. Die Songs landen nicht einfach im digitalen Nirgendwo, sondern werden Teil einer aktiven Musik-Community. Andere Nutzer können deine Musik anhören, bewerten und weiterempfehlen. Besonders beliebte Titel steigen in den Charts auf.

Mit eigenen Songs Geld verdienen

Aus Kreativität kann hier mehr werden als nur ein Hobby. Werden deine Songs angehört oder heruntergeladen, kannst du an den Einnahmen beteiligt werden. So entsteht aus einer spontanen Idee möglicherweise eine zusätzliche Einnahmequelle. Die Plattform übernimmt die technische Abwicklung, während du dich auf neue Songideen konzentrieren kannst.

Kreativität zahlt sich aus

Nicht nur angehende Songwriter kommen auf ihre Kosten. Auch Musikliebhaber finden hier ständig neue Titel und Künstler. Die Community wächst kontinuierlich und bietet eine Bühne für kreative Experimente, unge-

wöhnliche Ideen und neue musikalische Trends.

Und das Gute: Du kannst von überall aus der Welt remote neue Songs kreieren.

Musik neu definiert

SONG1.de zeigt, wie einfach Musikproduktion heute sein kann. Wo früher teure Technik und jahrelange Erfahrung nötig waren, reichen heute Kreativität und ein paar gute Ideen. Die Verbindung aus künstlicher Intelligenz und Musik eröffnet völlig neue Möglichkeiten – für alle, die sich kreativ ausleben und vielleicht sogar ein zusätzliches Einkommen aufbauen möchten.

Warum also nicht einfach ausprobieren? Der nächste Song-Hit könnte schon in deinem Kopf stecken.

Text: Michael Peschel

Diese **Rechte** haben Arbeitnehmer **bei Hitze**

Was tun, wenn der Arbeitsplatz zur Sauna wird?



Hitzefrei? Schön war's, als es bei sommerlichen Temperaturen noch mittags ins Freibad ging. Leider ist Hitzefrei außerhalb der Schule meistens kein Konzept mehr. Vielmehr heißt es: Zähne zusammenbeißen. Doch alles müssen Arbeitnehmer auch nicht hinnehmen. Was Arbeitgeber bei Hitze leisten müssen.

Wie heiß darf es am Arbeitsplatz sein?

Steigt das Thermometer am Arbeitsplatz über 26 Grad, soll der Arbeitgeber eingreifen. Bei über 30 Grad muss er es sogar. Festgeschrieben ist das im Regelwerk «Technische Regeln für Arbeitsstätten: Raumtempe-

ratur» der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Dort steht auch: Wird es über 35 Grad warm, ist der Raum nicht mehr ohne weiteres zum Arbeiten geeignet. Um dort zu arbeiten, müssten technische Maßnahmen wie Luftduschen oder Wasserschleier, organisatorische Maßnahmen wie Entwärmungsphasen oder der Einsatz von Schutzausrüstung erfolgen.

Welche Maßnahmen muss der Arbeitgeber ergreifen?

Der Arbeitgeber kann sich aussuchen, wie er auf die Hitze reagiert. Maßnahmen könnten etwa sein: Jalousien über Nacht schließen, Ventilatoren installie-

ren, Lüften über Nacht oder elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben.

Chefs können auch anbieten, die Arbeit in kühlere Stunden nach vorne oder hinten zu verlegen (Gleitzeit), oder gekühlte Getränke bereitstellen. Der Arbeitgeber kann außerdem die Bekleidungsregelungen lockern.

Haben Beschäftigte Anspruch auf zusätzliche Pausen oder flexible Arbeitszeiten bei großer Hitze?

Einen direkten gesetzlichen Anspruch auf extra Pausen gibt es nicht. Wenn die Hitze allerdings gesundheitsgefährdend wird, kann der Arbeitgeber verpflichtet

sein, zusätzliche Erholungspausen oder geeignetere Arbeitsabläufe einzuführen.

Heißt etwa: Teambesprechungen in einen kühlen Raum verlegen. Oder: Mitarbeiter wechseln sich in heißen Arbeitsbereichen oder bei anstrengenden Tätigkeiten ab. Besonders bei körperlich anstrengender Arbeit wie auf dem Bau und im Garten, bei Lagerarbeit oder in der Küche kann das relevant sein.

Hier lohnt sich auch ein Blick in den Vertrag:

Häufig finden sich in von Hitze besonders betroffenen Branchen Regelungen in Tarifverträgen oder Betriebsvereinbarungen.



Der Arbeitgeber sollte ab 26 Grad aktiv werden. Es gibt zahlreiche Schutzmaßnahmen, die einen heißen Sommertag erträglicher machen.

Foto: KI

Kann der Arbeitgeber bei 30 Grad trotzdem einen 3-teiligen Anzug verlangen?

Ja, das kann er. Der Arbeitnehmer kann nicht einfach die betriebliche Ordnung missachten, nur weil es warm draußen ist. Er darf die Kleiderordnung lockern, muss es aber nicht. Theoretisch ist es möglich, dass der Arbeitgeber auch bei über 30 Grad im Raum an der vollen Montur festhält, wenn sie dafür auf andere Art und Weise für Erleichterung sorgt.

Wie sieht es mit Schutzkleidung bei Hitze aus, wenn diese unerlässlich ist?

Schutzkleidung ist aus Sicher-

heitsgründen ein Muss. Das gilt auch für heiße Tage. Aber: Der Arbeitgeber muss sicherstellen, dass ein Schutzanzug in Kombination mit hoher Hitze nicht zu einer Gesundheitsgefährdung führt. Er könnte etwa für kürzere Arbeitszeiten, häufige Trinkpausen, Kühlräume oder Sonnenschutz sorgen.

Trifft der Arbeitgeber keine geeigneten Maßnahmen, um eine Gesundheitsgefährdung auszuschließen, dann kann es sein, dass Arbeiten unmöglich ist.

Darf ich mir ein Fußbad unter den Schreibtisch oder einen kleinen Ventilator neben den Bildschirm stellen?

Welche Maßnahmen ergriffen werden, um für Abkühlung zu sorgen, bestimmt die Arbeitgeberin. Was auch immer der Arbeitnehmer an Maßnahmen vorbringt, er muss sie mit dem Chef besprechen. Wenn für den Chef das Fußbad oder der Ventilator okay sind, dann - und nur dann - ist das erlaubt.

Darf ich einfach nach Hause gehen, wenn es zu warm wird?

Mir reicht's, ich geh' nach Hause?

Das ist keine gute Idee. Denn: Der Arbeitnehmer muss die Situation erst mal hinnehmen, es sei denn, es besteht Gesundheitsgefahr.

Im Fall einer akuten Gefährdung dürfte man sich in Sicherheit bringen. Aber was sonst tun, wenn die Hitze unerträglich wird? Wenn der Arbeitgeber trotz der hohen Raumtemperaturen keine Maßnahmen ergreift, sollte man die Temperaturen dokumentieren.

Zudem sollte man den Vorgesetzten informieren und die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder den Betriebsrat hinzuziehen.

Text: Marie von der Tann, dpa

Nichts mehr zu tun

Ich mach' einfach Feierabend



Foto: Good Studio/stock.adobe.com

Nichts mehr zu tun, aber noch Arbeitszeit übrig? Einfach so nach Hause kann man dann meist nicht – der Arbeitgeber hat nämlich noch ein paar Optionen.

Alles erledigt und nichts mehr zu tun? Das klingt nach einem entspannten Restarbeitstag. Oder nach frühem Feierabend - freiwillig oder nicht. Doch kann der Arbeitgeber einen dann auch einfach nach Hause schicken, ohne die komplette Arbeitszeit zahlen zu müssen?

Nein, dann müssen Arbeitgeber die ausfallenden Stunden bezahlen. Die vereinbarte Arbeitszeit, muss also komplett vergütet werden – da macht es keinen Unterschied, ob gerade Aufgaben vorliegen oder eben nicht.

Das gilt jedoch nicht immer. Wenn Angestellte in einem flexiblen Arbeitszeitmodell, wie etwa der Gleitzeit, angestellt sind, kann der Arbeitgeber je nach Regelungen in der Betriebsvereinbarung die Stunden auch streichen.

Was sind die Alternativen?

Nichts mehr im eigenen Bereich zu tun? Warum nicht woanders aushelfen?

Wenn die eigenen Arbeitsaufträge alle erledigt sind, heißt das

nicht unbedingt, dass es nichts mehr zu tun gibt. Der Arbeitgeber kann Angestellten in dem Fall neue Tätigkeiten zuweisen. Dabei ist aber wichtig, dass diese gleichwertig zu den eigentlich vereinbarten Aufgaben sind.

Alternativ können Arbeitgeber in manchen Fällen auch den Abbau von Überstunden für diese Zeit verlangen - sofern die betrieblichen Regelungen das vorsehen. In ihnen wird festgehalten, ob der Arbeitgeber die Gewährung des Freizeitausgleichs anordnen darf oder nicht.

Wenn er sie denn anordnen darf, können Arbeitnehmer auch mal auf Kosten des Überstundenkontos früher heimgeschickt werden - wenn es nichts mehr zu tun gibt.

Was aber auch nicht geht: Einfach ohne Rücksprache nach Hause gehen. Denn nach §611 BGB schulden Arbeitnehmer die vertraglich vereinbarte Arbeitsleistung. Sie müssen also während der vereinbarten Arbeitszeit auch arbeitsbereit sein, die Organisation der Arbeit obliegt aber den Führungskräften. Besser also: Sich bereithalten, Beschäftigungslücken anzeigen, nach Aufgaben fragen und generell im Gespräch bleiben.

Text: Lukas Möller, dpa

IM JOB OFT EIN TABUTHEMA

Menstruationsbeschwerden



Frauen können bei Menstruationsbeschwerden von der Arbeit fern bleiben.

Bild: ssstocker/stock.adobe.com

Krämpfe im Unterleib, Kopfschmerzen, Übelkeit: Periodenschmerzen können fies sein. Im Job sind sie oft ein Tabuthema. Aber können sich Frauen wegen Menstruationsbeschwerden krankschreiben lassen?

Es ist ein Tabuthema im Unternehmen - dieses Gefühl teilen viele Frauen, wenn es um die Auswirkungen ihrer Menstruationsbeschwerden auf die Arbeit geht. Nur knapp ein Drittel widersprach (31 Prozent) dieser Aussage. Während 45 Prozent der befragten Frauen zustimmten, dass Menstruationsbeschwerden in ihrer Firma ein Tabuthema sind.

Die große Mehrheit der befragten Frauen hält es für ein unterschätztes Thema in der Arbeitswelt (74 Prozent) und wünscht sich, einen offeneren Umgang damit von der Personalabteilung (59 Prozent) sowie mehr Aufmerksamkeit von Führungskräften (56 Prozent).

Auswirkungen auf den Job

Dass Menstruationsbeschwerden ihren Arbeitsalltag beeinflussen - dieser Aussage stimmten 78 Prozent der befragten Frauen zu. Die Mehrheit teilte unter anderem die Aussage, dass sie dann:

- schneller erschöpft sind als sonst (66 Prozent)
- schneller gereizt oder empfindlicher sind als sonst (61 Prozent)
- emotional weniger belastbar sind als sonst (56 Prozent)

Zudem gaben viele der befragten Frauen an, dass dann die Leistungsfähigkeit stärker schwankt (53 Prozent) und die Konzentration leidet (48 Prozent).

Wie gehen Frauen mit dem Thema im Job um?

Bei 75 Prozent kommt das Thema im Austausch mit männli-

chen Kollegen gar nicht zur Sprache. Die Mehrheit gab zudem an, dass sie im Arbeitsalltag nicht darüber sprechen und versuchen, einfach weiterzumachen (57 Prozent).

Mehr als ein Drittel gab an (36 Prozent), wegen dieser Beschwerden Medikamente einzunehmen. Nur ein geringer Teil (5 Prozent) meldet sich laut Umfrage krank und nennt dabei ausdrücklich Menstruationsbeschwerden als Grund.

Aber was gilt rechtlich? Eine Fachanwältin antwortet

Können sich Frauen wegen Menstruationsbeschwerden eigentlich krankmelden?

Menstruationsbeschwerden sind an sich keine Krankheit. Wenn sie aber so schwerwiegend sind, dass sie Krankheitswert erreichen, ist eine Krankmeldung zulässig.

Dies entscheiden individuell Ärzte. Sie müssen feststellen, ob

die Beschwerden so gravierend sind, dass eine Arbeitsunfähigkeit besteht. Unter Umständen könnten starke, regelmäßige Beschwerden - wenn sie so gravierend sind, auch eine monatliche Krankschreibung rechtfertigen.

Ob Frauen die Ursachen ihrer Krankschreibung offenlegen, «obliegt der persönlichen Präferenz». Sprich, Frauen können den Grund nennen, müssen es aber nicht. Eine rechtliche Verpflichtung dazu bestehe nur in Ausnahmefällen - etwa, «wenn der Beweiswert einer AU-Bescheinigung erschüttert ist».

Zur Studie: 1051 Frauen wurden bundesweit im Mai 2026 von Marktforschungsinstitut Bilendi im Auftrag von Voioo befragt. Die Teilnehmerinnen waren alle Beschäftigte. Das Durchschnittsalter war 36,3 Jahren.

Darf ich in der Arbeitszeit zum Arzt gehen?

«Ich komme heute später, ich bin beim Arzt» - das haben wohl die meisten von uns schon mal gesagt - oder zumindest gehört. Arzttermine vor und nach der Arbeit sind rar. Manchmal geht es eben nicht anders als während der Arbeitszeit - oder?

«Grundsätzlich haben Arzttermine außerhalb der Arbeitszeit stattzufinden», erklärt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um eine Teilzeit- oder Vollzeitbeschäftigung handelt.

Ist ein Arzttermin jedoch aus gesundheitlichen Gründen erforderlich und kann er nur während der Arbeitszeit wahrgenommen werden, muss der

Arbeitgeber dies aufgrund seiner Fürsorgepflicht aber ermöglichen.

Die Zeit für einen Arztbesuch ist nicht immer unbezahlte Freizeit. Hier kann § 616 BGB greifen. Danach behält ein Arbeitnehmer seinen Vergütungsanspruch, wenn er für eine verhältnismäßig nicht erhebliche Zeit ohne eigenes Verschulden an der Arbeitsleistung verhindert ist.

Allerdings kann § 616 BGB im Arbeitsvertrag ausgeschlossen werden. In diesem Fall wird der Arbeitnehmer zwar für den notwendigen Arzttermin freigestellt, hat für die versäumte Arbeitszeit jedoch grundsätzlich keinen Anspruch auf Vergütung.

Text: Lukas Möller, dpa

Muss der Arbeitgeber wissen, dass ich geheiratet habe?

Neuer Name, neue Steuerklasse: Eine Hochzeit bringt unter Umständen einige Änderungen mit sich. Wann der Chef Bescheid wissen muss.



Foto: Canva

Wer einen neuen Nachnamen hat, muss ihn auch verwenden

Und noch ein Aspekt ist nach der Heirat relevant: Wer sich nach der Hochzeit dazu entscheidet einen neuen Nachnamen anzunehmen, darf diesen nicht einfach verschweigen. Denn im rechtlichen Kontext gilt ab der Heirat der neue Name. Wer also etwa beim Mailverkehr auf der Arbeit mit dem alten Namen signiert, handelt ordnungswidrig oder sogar strafbar.

Hochzeit, das klingt nach einer privaten Angelegenheit – doch tatsächlich ist eine Heirat auch eine wichtige Information für den Arbeitgeber. Es gibt zwar keine Meldepflicht für die Ehe, für das Gehalt ist die Information allerdings wichtig.

Soweit es für die Entgeltabrechnung relevant ist, muss der Arbeitgeber über die Ehe informiert werden. Wer heiratet, der wird automatisch der Steuerklasse IV zugeordnet. Denn bei Steuerklassen wird zwischen etwa ledigen, alleinerziehenden oder eben verheirateten Personen unterschieden.

Text: Lukas Möller, dpa

Über den Tellerrand hinaus schauen und neue berufliche Chancen entdecken!



Kaufmännische Umschulungen im dualen System

- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Immobilienkaufmann (m/w/d)
- Kaufmann (m/w/d) für Büromanagement
- Kaufmann (m/w/d) im Gesundheitswesen
- Kaufmann (m/w/d) für Groß- und Außenhandelsmanagement
- Kaufmann (m/w/d) für Spedition und Logistikdienstleistung
- Kaufmann (m/w/d) im E-Commerce
- Rechtsanwaltsfachangestellte (m/w/d)
- Kaufmännische Grundkompetenzen
- Nachholen des Berufsabschlusses in 6 Monaten



umschulung-grone.de

Infoveranstaltung:
Jeden Mittwoch um
10 Uhr.
Unverbindlich & ohne
Anmeldung!

Kaufmännische Fachqualifizierungen und Fachwirte

- Ausbildung der Ausbilder nach AEVO (IHK)
- Fachkraft (m/w/d) für Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Handelsfachwirt (m/w/d) (IHK)
- Wirtschaftsfachwirt (m/w/d) (IHK)

Fachkräfte mit IHK-Zertifikat

- Fachkraft (m/w/d) für Buchführung (IHK)
- Fachkraft (m/w/d) für betriebliches Rechnungswesen (IHK)
- Fachkraft (m/w/d) für Personal (IHK)
- Fachkraft (m/w/d) für Bürowirtschaft (IHK)
- Officemanager (m/w/d) (IHK)
- Webentwickler(m/w/d) (IHK)
- Web-Designer (m/w/d)



grone-wirtschaftsakademie.de

Gesundheits- und Sozialberufe

- Gesundheits- und Pflegeassistent (m/w/d), 16 Monate
- Betreuungskraft (m/w/d) nach §43b, 53c SGB XI, 9 Wochen
- Ausbildung zur Pflegefachkraft



grone-geso.de

Aus- und Weiterbildungen

- Jobperspektive - intensives Einzelcoaching
- Hauptschulabschluss/ESA (auch speziell für Migranten m/w/d)
- Umschulung zum Maßschneider (m/w/d)
- NEXT STEP! Jobcoaching für Migrant:innen
- Assistierte Ausbildung

Die Grone-Bildungszentren Hamburg finden Sie im **Heinrich-Grone-Stieg 1-4, 20097 Hamburg**
S-Bahnhaltestelle Hammerbrook (City-Süd)



Rufen Sie
uns an unter:
040 23703-0

Weitere Infos:
www.grone.de/hamburg

Kluge Firmen gehen auf Jobmessen - sogar **OHNE freie Stellen!**

Präsenz zeigen, Talente früh gewinnen, Zukunft sichern



Foto: KI

Warum kluge Firmen auf Jobmessen gehen – sogar OHNE freie Stellen! Der geheime Trick erfolgreicher Unternehmen: Wer wartet, bis er sucht, hat schon verloren!

Es klingt verrückt – aber es ist genial: Immer mehr Unternehmen packen ihre Messestände aus und stürzen sich ins Getümmel der Jobmessen. Und das, obwohl sie gerade NIE-MANDEN suchen! Spinnen die? Ganz im Gegenteil. Sie haben das Spiel um die besten Köpfe längst durchschaut.

Die Wahrheit ist hart: Talente warten nicht!

Wer glaubt, man könne Fachkräfte einfach „bestellen“, wenn man sie braucht, lebt im Märchenland. Die Realität sieht anders aus: Die besten Bewerber sind schneller weg, als man „Vorstellungsgespräch“ sagen kann. Wer erst dann auf die Messe rennt, wenn der Schreib-

tisch verwaist ist, kommt zu spät zur Party. Da haben sich die Top-Talente schon längst woanders verlobt!

Sehen und gesehen werden – das ist die Devise

Eine Jobmesse ist die große Bühne. Hier zeigt man sich, hier glänzt man, hier bleibt man im Kopf. Und genau das ist der Clou: Wer regelmäßig präsent ist, brennt sich ins Gedächtnis der Bewerber ein. Wenn dann irgendwann doch eine Stelle frei wird, denken die Talente sofort: „Ach ja, die kenne ich – die waren mir sympathisch!“ Plötzlich klingelt das Telefon, ohne dass man eine einzige Anzeige geschaltet hat. Magie? Nein – Strategie!

Der Talent-Pool: Gold wert für später

Jeder nette Plausch am Stand, jede ausgetauschte Visitenkarte, jeder eingesammelte Lebenslauf ist bares Gold. Clevere Per-

sonaler bauen sich so heimlich, still und leise einen ganzen Pool an Kontakten auf. Wird eines Tages jemand gebraucht, greifen sie einfach in die Schublade – zack, fertig. Während die Konkurrenz noch verzweifelt sucht, hat man selbst schon die Auswahl der Besten.

Imagepflege deluxe – fast geschenkt!

Und das Beste: Man tut nebenbei etwas für den guten Ruf. Eine Firma, die sich zeigt, wirkt modern, offen und erfolgreich. Sie signalisiert: „Wir sind wer, wir bewegen uns, wir haben Zukunft!“ Das beeindruckt nicht nur künftige Mitarbeiter, sondern auch Kunden und Geschäftspartner. Solche Sympathiepunkte kann man mit keiner teuren Werbekampagne kaufen.

Spionieren erlaubt – die Konkurrenz schläft nicht

Ein netter Nebeneffekt: Auf der Messe sieht man genau, was die

anderen treiben. Wie präsentieren sie sich? Was bieten sie? Wo kann man selbst noch eine Schippe drauflegen? Wer die Augen offen hält, lernt eine Menge – und bleibt der Konkurrenz immer eine Nasenlänge voraus.

Das Fazit lässt keine Ausreden zu

Liebe Unternehmen: Schluss mit dem Abwarten! Wer erst losläuft, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, hat den Wettlauf um die besten Talente schon verloren. Präsenz zeigen, Gesichter merken, Kontakte sammeln, Image polieren – und das alles, bevor die Not überhaupt eintritt. Das ist kein Luxus, das ist schlauer Weitblick.

Die Botschaft ist: Wer heute auf der Jobmesse glänzt, hat morgen die Auswahl. Und wer knieft? Der schaut in die Röhre!

Text: Sven Wolter-Rousseaux



Hamburg

Gemeinsam rocken wir Deinen Job!

UKW 106,8 | DAB+ HH & SH | App

rockantenne.hamburg

Jetzt
APProcken!



Radio an!

KI statt Klischees: Diese Jobs haben Zukunft

**Die Geldquellen nach der KI-Ausbildung -
Mehr Möglichkeiten, als viele denken**

Künstliche Intelligenz ist längst mehr als ein Hype. Ob Industrie, Gesundheitswesen, Finanzbranche oder IT – überall werden Fachkräfte gesucht, die mit KI-Technologien arbeiten können. Die gute Nachricht: Sie müssen nicht unbedingt Informatik studieren.

Künstliche Intelligenz ist längst mehr als nur ein Hype. Ob Industrie, Gesundheitswesen, Finanzbranche oder IT – überall werden Fachkräfte gesucht, die mit KI-Technologien arbeiten können. Die gute Nachricht: Sie müssen nicht unbedingt Informatik studieren. Schon mit einer Ausbildung können Sie in die KI-Welt einsteigen.

Besonders gefragt sind technische Berufe wie Fachinformatiker für Systemintegration oder für digitale Vernetzung. Hier geht es darum, intelligente Systeme einzurichten, Daten zu verarbeiten

oder KI-Anwendungen in bestehende IT-Landschaften einzubinden. Auch in der Automatisierungs- und Mechatronikbranche spielt KI eine immer größere Rolle. Dort arbeiten Fachkräfte an modernen Produktionsanlagen, Robotern und intelligenten Steuerungssystemen.

Wer sich eher für Organisation und Kommunikation interessiert, findet ebenfalls Möglichkeiten. In kaufmännischen Berufen kommen KI-Tools zunehmend bei Planung, Analyse, Kundenservice und Projektmanagement zum Einsatz. Hier sind Menschen gefragt, die Technik verstehen und mit Kunden oder Teams arbeiten können.

Diese Fähigkeiten bringen Sie weiter

Fachwissen ist wichtig – mindestens genauso wichtig sind jedoch die sogenannten Soft Skills:

- Neugier und Lernbereitschaft
- Kreativität und Problemlösungskompetenz
- Teamfähigkeit
- Kommunikationsstärke
- Selbstorganisation
- Verantwortungsbewusstsein
- Interesse an digitalen Technologien

Schon in der Schule starten

Wer erste Erfahrungen sammeln möchte, muss nicht auf die Ausbildung warten. Kostenlose Online-Kurse, Programmierprojekte, Robotik-AGs oder kleine KI-Experimente helfen dabei, ein Gefühl für die Technologie zu entwickeln.



Enorme Chancen für die Zukunft

Der KI-Bereich gehört zu den spannendsten Wachstumsfeldern der kommenden Jahre. Entsprechend gut sind die Karrierechancen. Je nach Beruf und Branche sind bereits nach der Ausbildung attraktive Einstiegsgehälter möglich. Mit Weiterbildungen, Zertifikaten oder einem späteren Studium eröffnen sich zusätzliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Das Wichtigste: Niemand muss heute schon KI-Experte sein. Wer neugierig bleibt, Neues ausprobieren möchte und keine Angst vor Technik hat, bringt die besten Voraussetzungen für den Einstieg in eine Branche mit, die unsere Arbeitswelt in den kommenden Jahren entscheidend prägen wird.

Die Karriere programmiert sich nicht von alleine

Fachinformatiker/in für KI-Systeme

Aufgaben: Planung, Entwicklung und Test von KI-Anwendungen, Integration von Algorithmen in betriebliche Prozesse, Mitarbeit an digitalen Tools.

Schulabschluss: Realschulabschluss, Fachhochschulreife oder vergleichbarer Abschluss.

Einstiegsgehalt: ca. 1.800 bis 2.300 Euro brutto pro Monat.

Fachinformatiker/in für Systemintegration

Aufgaben: Einbindung von KI-Lösungen in IT-Systeme, Aufbau von Schnittstellen, Planung sicherer und leistungsfähiger Netzwerke.

Schulabschluss: Realschulabschluss oder höher

Einstiegsgehalt: ca. 1.900 bis 2.400 Euro brutto pro Monat.

IT-Systemkaufmann/-frau mit KI-Schwerpunkt

Aufgaben: Beratung zu KI-Lösungen, Projektkoordination, Angebotserstellung sowie Vermittlung zwischen Technik und Kunden.

Schulabschluss: Realschulabschluss oder Abitur.

Einstiegsgehalt: ca. 2.000 bis 2.500 Euro brutto pro Monat.

Elektroniker/in für Automatisierungstechnik

Aufgaben: Installation und Wartung automatisierter Anlagen, Programmierung von Steuerungen, Arbeit mit KI-gestützten Systemen.

Schulabschluss: Realschulabschluss oder höher.

Einstiegsgehalt: ca. 2.000 bis 2.600 Euro brutto pro Monat.

Mechatroniker/in mit KI-Kompetenz

Aufgaben: Entwicklung und Wartung intelligenter Maschinen und Systeme, Integration von KI-Technologien, Fehleranalyse und Optimierung.

Schulabschluss: Realschulabschluss, oder höher.

Einstiegsgehalt: ca. 2.100 bis 2.600 Euro brutto pro Monat.

Kaufmännische Berufe mit KI-Fokus

Aufgaben: Arbeit mit KI-Tools im Büroalltag, Datenaufbereitung, Reporting sowie Unterstützung von Digitalisierungs- und KI-Projekten.

Schulabschluss: Realschulabschluss oder Abitur.

Einstiegsgehalt: ca. 1.900 bis 2.400 Euro brutto pro Monat.

Softwareentwickler/in

Aufgaben: Programmierung von KI-Anwendungen, Entwicklung von Machine-Learning-Prozessen, Fehleranalyse und Zusammenarbeit mit Datenexperten. Prozesse, Mitarbeit an digitalen Tools.

Schulabschluss: Häufig Abitur oder Fachhochschulreife, je nach Ausbildungsweg.

Einstiegsgehalt: ca. 2.400 bis 3.000 Euro brutto pro Monat.

Duales Studium oder Studium im Bereich KI

Aufgaben: Entwicklung und Training von KI-Modellen, Forschung, Datenanalyse sowie Praxisprojekte mit Unternehmen.

Schulabschluss: Fachhochschulreife oder Abitur.

Einstiegsgehalt: je nach Branche meist zwischen 3.000 und 4.500 Euro brutto pro Monat.

Gut zu wissen

Die Gehaltsangaben sind Richtwerte und können je nach Region, Branche, Unternehmensgröße und Qualifikation variieren.

Text: Michael Kudal

ANZEIGE

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

**AUSBILDUNG
GESUCHT.
LEIDENSCHAFT
GEFUNDEN.**

Bei Höffner gibt es keinen Stillstand, sondern nur den gemeinsamen Weg nach vorne! Sie möchten eine Ausbildung bei uns beginnen? Dann sind Sie genau richtig - wir bieten Ihnen eine exzellente Ausbildung in den unterschiedlichsten Berufen an einem unserer 25 Standorte an.

WIR BILDEN AUS

AUSBILDUNGSPLÄTZE

- KAUFFRAU/-MANN IM EINZELHANDEL (M/W/X)
- KAUFFRAU/-MANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/X)
- VISUELLES MARKETING (M/W/X)
- FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (M/W/X)
- KAUFFRAU/-MANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/X)

AUSBILDUNGSPLÄTZE TRANSLOGISTIK

- FACHKRÄFTE FÜR MÖBEL-, KÜCHEN- UND UMZUGSSERVICE (M/W/X)
- KAUFFRAU/-MANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/X)
- FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (M/W/X)



BEWIRB DICH UNTER: **WWW. HÖFFNER.DE**

EINE*R WIE DU

hat mit uns genaue Pläne - auch beim Klimaschutz.



Verändere Deine Welt. Werde Landschaftsgärtner*in mit Studienabschluss.

Ausführliche Informationen rund um den Beruf
findest Du unter: www.landschaftsgaertner.com



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

Noch mal Hörsaal oder ab ins Büro?

Bachelor oder Master:

Welche Entscheidung bessere Chancen bietet, warum Praxiserfahrung oft genauso viel zählt und wann ich ein Extra-Semester lohnt.



Foto: gou/stock.adobe.com

Ein Bachelorabschluss reicht heute in vielen Branchen völlig aus, um erfolgreich ins Berufsleben zu starten. Besonders gute Karten haben alle, die schon während des Studiums praktische Erfahrungen gesammelt haben – zum Beispiel durch Praktika, Werkstudentenjobs oder eigene Projekte. Wer nicht nur Theorie, sondern auch Praxis mitbringt, kann oft direkt loslegen und früh Verantwortung übernehmen.

Bachelor: Schnell ins Berufsleben

Ein Bachelor ermöglicht häufig einen schnelleren Einstieg ins Berufsleben und mehr Praxiserfahrung. Er kann zusätzliche Türen öffnen und spezielles Fachwissen vermitteln.

Vorteile

- Früherer Berufseinstieg
- Früheres Einkommen
- Mehr Praxiserfahrung
- Geringere Studienkosten
- Master kann später berufsbegleitend nachgeholt werden

Nachteile

- Weniger Spezialisierung
- Teilweise niedrigere Einstiegsgehälter
- Für einige Positionen oder Karrierewege nicht ausreichend

Master: Mehr Tiefe, mehr Spezialisierung

Ein Master bedeutet nicht automatisch bessere Karrierechancen. Er kann aber sinnvoll sein, wenn spezielles Fachwissen gefragt ist oder bestimmte Berufe ohne Master kaum erreichbar sind.

Vorteile

- Vertieftes Fachwissen
- Höhere Spezialisierung
- Zugang zu bestimmten Berufen und Positionen
- Teilweise bessere Gehaltsaussichten
- Pluspunkt bei Bewerbungen in einigen Branchen

Nachteile

- Späterer Berufseinstieg
- Verzicht auf Einkommen während des Studiums
- Zusätzlicher Zeit- und Lernaufwand
- Keine Garantie auf einen besseren Job

Die wirtschaftliche Realität

Praktische Erfahrungen werden wichtiger. Wer schon während des Studiums Projekte umgesetzt, als Werkstudent gearbeitet oder sich ein Netzwerk aufgebaut hat, bringt oft einen echten Pluspunkt mit.

Dazu kommt: Die Wirtschaft verändert sich ständig. Neue Technologien, neue Anforderungen und unsichere Zeiten machen langfristige Karrierepläne schwieriger als früher. Ein weiterer Abschluss allein ist keine Garantie für einen sicheren Job. Gefragt sind Menschen, die flexibel bleiben, Neues lernen und sich auf Veränderungen einstellen können.

Die eigentliche Frage lautet heute deshalb nicht mehr nur: „Bachelor oder Master?“ Sondern: „Welcher Weg passt zu mir und meinen Zielen?“

Am Ende zählt nicht nur, wie lange Sie studiert haben. Entscheidend ist, was Sie unterwegs gelernt, erlebt und ausprobiert haben. Denn genau darauf achten viele Arbeitgeber heute mindestens genauso stark wie auf den Abschluss.

Text: Michael Kudal



Networking steigert die Kommunikation und fördert das Vitamin B

Kontakte knüpfen Vorteile nutzen!

Beziehungen schaden nur dem, der keine hat. Daher wird Networking immer wichtiger, um sich beruflich weiterzuentwickeln, Ideen und News auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Networking gibt Sicherheit und ist eine einfache Navigation, um Informationen zu erhalten und ein Netzwerk für die Zukunft aufzubauen.

Für die Mitarbeiter, die zum Beispiel im Telefonservice arbeiten, kommt es beim Networking nicht wie bei Facebook auf die Vielzahl der Kontakte an. Networking ist kein Zahlenspiel. Es geht beim beruflichen aber doch auch privaten Networking nie um Quantität, sondern nur um Qualität. Kommunikation hört nicht an der Kaffeemaschine auf. Aus den Gesprächen auf Veranstaltungen oder im privaten Umfeld gibt es immer neue und zielgerichtete Anregungen, das eigene Business zu verbessern.

Und wer noch kein Networker ist, kann das lernen. Nicht zu netzwerken ist ein Nachteil. Nur Mut! Wer sich überwindet, ist klar im Vorteil! **Hier ein paar Tipps und Anregungen:**

- Networking bedeutet eine klare Zielvorstellung zu haben.
- Gehen Sie alleine auf einen Gesprächspartner zu oder stellen Sie sich dazu. Und: Seien Sie nicht schüchtern. Andere sind es auch.
- Ein sympathisches Auftreten schafft eine vertrauliche Atmosphäre. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Hand, stellen Sie sich ruhig vor, lächeln Sie freundlich und behalten Sie Blickkontakt.
- Stellen Sie Fragen, hören Sie wie beim Telefonservice aufmerksam zu. Ein guter Netzwerker hört viel zu und redet wenig. Sie müssen nicht alles preisgeben. Sie müssen sich nicht verbiegen.
- Selbstmarketing wird zunehmend wichtig. Aber bei einem ersten Kontakt geht es nicht um Kompetenz und Fachwissen. Hier lernen sich zwei Menschen kennen. Mehr nicht. Deshalb: Erwecken Sie nur nicht den Eindruck, etwas verkaufen zu wollen.
- Überlegen Sie sich, was die jeweilige Person sucht und selber geben kann. Denken Sie nicht nur an den eigenen Nutzen und erwarten Sie von einem ersten Kontakt keine Gegenleistung.
- Netzwerken beruht auf Gegenseitigkeit. Es kann passieren, dass auch diese Person jemanden kennt, der Ihnen weiterhelfen kann.
- Treffen Sie zuverlässige Aussagen, daran werden Sie gemessen.

Text: Michael Kudal

ANZEIGEN

**Duales Studium beim Land Schleswig-Holstein
Justizinspektoranwärter/in (m/w/d)**

Unser duales Studium qualifiziert Sie, eine Vollzugs- oder Verwaltungsabteilung in einer Justizvollzugsanstalt zu leiten.

Die Fakten

- dreijähriges duales Studium
- 18 Monate Studium in Bad Münstereifel (Nordrhein-Westfalen)
- 18 Monate Praxisausbildung in unseren Justizvollzugsanstalten

Jetzt informieren:

www.schleswig-holstein.de/studium-im-justizvollzug
Einstellung zum 01.08.2027
Bewerbungsschluss am 31.01.2027

SH **Schleswig-Holstein**
Ministerium für Justiz und Gesundheit

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

**STARTE DEINE
AUSBILDUNG IM
COOLSTEN JOB DER
WELT**

COOL BLEIBEN UND KARRIERE MACHEN

Innung für Kälte- und Klimatechnik Hamburg

www.vig-hh.de

KNDS



**ES IST KEIN JOB.
ES IST UNSERE MISSION.**



**WAS IST IHRE?
FINDEN SIE ES HERAUS.**



Habia | HEW KABEL
Habia Cable

Habia Cable Norderstedt stellt ein

- **Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)**
- **Produktionsmitarbeiter (m/w/d)**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Habia Cable GmbH | Oststraße 91 | 22844 Norderstedt
www.habia.com

**Folge uns auf
Instagram**



**ALLE NEWS
ZUR MESSE**

@jobwoche

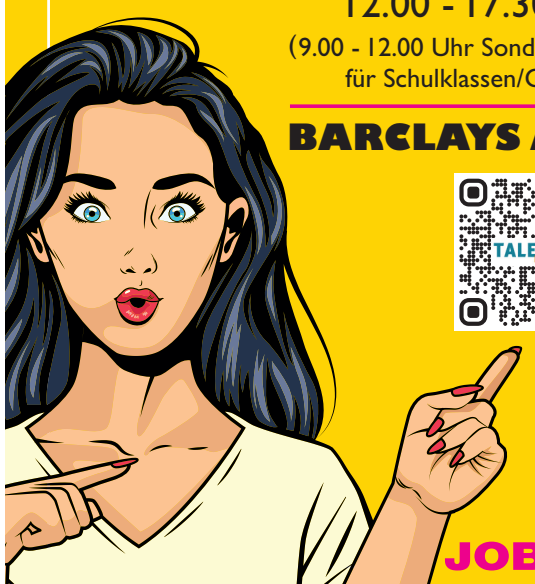


HAMBURGS GROSSE AUSBILDUNGSMESSE

Ausbildung oder Studium?

14. OKT 2026
12.00 - 17.30 Uhr
(9.00 - 12.00 Uhr Sonderöffnungszeiten
für Schulklassen/Gruppen)

BARCLAYS ARENA




JOBWOCHE.de

Wir suchen

PRODUKTIONSHelfER (M/W/D)

- Quereinsteiger willkommen, technische Vorkenntnisse nicht zwingend erforderlich
- Bereitschaft zur Schichtarbeit vorausgesetzt

Standort: Pinneberg oder Seevetal

Bewerbung an: jobs@rowa-group.com

Weitere Infos: 



ROWA GROUP

rowa-group.com

JOBWOCHE

sucht **DICH**



als **Sales Manager** (m/w/d)

TZ oder VZ | attraktives Grundgehalt + Provision

Als Veranstalter erfolgreicher Job-, Aus- und Weiterbildungsmessen in Norddeutschland brauchen wir dich in unserem Team zur Wiederansprache und Stärkung bestehender Kundenpotenziale.



Übernahme eines
großen Kundenstamms



Individuelle
Entwicklungsmöglichkeiten



HVV-Monatsticket und
Kita-Zuschuss



BEREIT FÜR DEN **NÄCHSTEN SCHRITT?**
Dann bewirb dich bei uns und gestalte die
Zukunft der Job-, Aus- und Weiterbildungswelt



BEWIRB DICH
JETZT UNTER:
SWR@JOBWOCHE.DE

JOBWOCHE

Online-Stellenmarkt | Job-Messen | Job-Zeitungen

Wolter-Rousseaux Media GmbH
Gutenbergring 41 | 22848 Norderstedt
Tel. 040 6466616-00 | www.jobwoche.de

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



Nachwuchskraft beim Land Schleswig-Holstein

Allgemeiner Vollzugsdienst (m/w/d)

Als Beschäftigte/r im Allgemeinen Vollzugsdienst unterstützen Sie die Gefangenen dabei, künftig ein Leben in sozialer Verantwortung ohne Straftaten zu führen.

Die Fakten

- Berufswechsel und Berufseinstieg
- 24 Monate Ausbildung im Beamtenverhältnis (Einstiegsamt A 8 SHBesO)
- Ausbildung: Theorie in Boostedt und Praxis in den Justizvollzugsanstalten

Einstellung jederzeit möglich

Jetzt informieren:



JVS.SH 
 Schleswig-Holstein
 Ministerium für Justiz
 und Gesundheit
 Justizvollzugsschule

KERNSPIN
 ZENTRUM
 HAMBURG
 JOB PORTAL

Werde Teil
 unserer
 Kernspin-Familie.

Bewirb dich in nur **1 Minute!**

MFA / ZFA (m/w/d)
 für die Anmeldung



MTR Stellvertretende Geräteleitung
 für unsere Schnittbild-Diagnostik
 (m/w/d)



Dein Job nicht dabei?
 Dann schnell hier schauen:
www.kernspinjobs.de

Du kannst**als Logistikmitarbeiter (m/w/d)****Teil vom #teampenny sein.**

**Jetzt direkt
 bewerben**



Attraktive Vergütung
 nach Tarif sowie Urlaubs-
 und ab dem zweiten Jahr
 zusätzlich Weihnachtsgeld



6 Wochen
 Urlaub pro Jahr

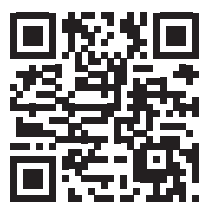


Sicherer Arbeitgeber als
 Teil der REWE Group

Erstmal bewerben
 karriere.penny.de

PENNY.

Wir haben die besten Zutaten. Auch für deine Zukunft.



Jetzt bewerben
#JobsWieDu

- **Fachmann/Fachfrau für Systemgastronomie (m/w/d)**
- **Fachkraft für Gastronomie mit Schwerpunkt Systemgastronomie (m/w/d)**

Starte mit unserer Ausbildung deine Karriere.
Hier lernst du Praxis und Theorie direkt in einem Restaurant und in der Berufsschule.

karriere.mcdonalds.de

© 2025 McDonald's



wie schaum ohne rasierer:

**ohne dich
geht's nicht.**

komm ins team

als Verkäufer (m/w/d)



budni
drogeriemarkt

budni.de/karriere

WIR SUCHEN SIE!
(m/w/d)

Stellenangebot

Sales-Manager für Printsysteme
und Software-Lösungen

*Technisch begabt und an
einer Veränderung interessiert?
Schicken Sie uns auch gern
Ihre Initiativbewerbung!*



Wir sind ein
erfolgreiches
IT-System-
haus mit Sitz
in Hamburgs
Norden

direkt in Ihrer Nähe. Bei
uns sind Sie nicht nur
Teil eines starken und
verbundenen Teams,
sondern auch Bestandteil
unserer einzigartigen
Unternehmensgeschichte.



FKS **100**
JAHRE
1925-2025

Benefits bei FKS – fair und familiär!

- Individuelle Förderung
- Gesundheits- und Sportangebote
- Jede Menge Spaß in einem hochmotivierten Team
- Familiäres Betriebsklima
- Konzept Mobiles Arbeiten
- Bezuschussung zur betrieblichen Altersvorsorge
- ... und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!



Jetzt bewerben und durchstarten!

T: 040/63705-133 | bewerbung@fks.de | www.fks.de/karriere

FKS Friedrich Karl Schroeder • Schwarzer Weg 8 • 22309 Hamburg • www.fks.de

Du kannst

als Verkäufer/Kassierer (m/w/d)
Teil vom #teampenny sein.



**Jetzt direkt
bewerben**



Attraktive Vergütung
nach Tarif sowie Urlaubs-
und ab dem zweiten Jahr
zusätzlich Weihnachtsgeld



6 Wochen
Urlaub pro Jahr



**Unbefristeter Arbeits-
vertrag** bei einem sicheren
Arbeitgeber

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY.

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Hamburgs größte Jobmesse

14. OKT. 2026

12.00 - 17.30 Uhr

(9.00 - 12.00 Uhr Sonderöffnungszeit
für Schulklassen/Gruppen)

BARCLAYS ARENA



**JETZT
AUSSTELLER
WERDEN!**

Tel. 040 6466616-00

JOBWOCHE.de