Nr. 09/2026 | September 2026 | GRATIS | Erscheinungsweise: 1x im Monat | Online-Stellenmarkt: www.Jobwoche.de

JOBWOCHE

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



Fit im Job

Was wir von Messi und Ronaldo lernen

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE
Jobmesse Hamburg
14. OKT. 2026 12.00 - 17.30 Uhr BARCLAYS ARENA

Kosenamen für “nutzlose” Kollegen

Mitarbeiter stellen sich oft die Frage: Sind Spitznamen im Büro angebracht? Kurz gesagt: klare Regeln gibt es nicht. Aber: Über die eigenen Kollegen herzuziehen, macht den Arbeitsalltag oft angenehmer - deshalb gibt es in vielen Jobs bissige Spitznamen.

Sie kommen von selbst. Denn manchmal ist ein guter Spitzname der einzige Weg, die Zusammenarbeit emotional zu überleben. Dabei sind Büro-Spitznamen eine ganz eigene Form der sozialen Anerkennung: Man muss sich einen gewissen Bekanntheitsgrad schließlich erst einmal erarbeiten.

„Agent 007“ passt perfekt zum Mitarbeiter mit null Leistung, null Motivation und sieben Raucherpausen. Und wer einen notorischen Zuspätkommer „Deutsche Bahn“ nennt, betreibt im Grunde keine Lästerei, sondern eine präzise Zustandsbeschreibung.

Spitznamen sind eine inoffizielle Büro-Währung: Sie zeigen, dass man dazugehört. Je treffender – und gemeiner – der Name, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass er bleibt. Und ist er erst einmal etabliert, hilft meist nur eines: gute Miene zum bösen Namen. *Text: Michael Peschel*



Bild: KI-generiert

Schluss mit Küchen-Chaos

Noch schnell einen Kaffee vor dem Meeting – doch statt sauberer Tassen warten versiffte Becher, klebrige Arbeitsplatten und eine Spülmaschine, die seit Tagen niemand ausräumt? Damit ist Schluss: Klare Regeln bringen Ordnung in die Büroküche.

Ein einfacher Putzplan hilft: Wer räumt die Spülmaschine ein und aus? Wer stellt Tassen zurück in den Schrank? Ob einzelne Mitarbeiter oder ganze Teams – die Zuständigkeiten sollten regelmäßig wechseln.

Gemeinsam gegen den Ekel

Damit das System nicht nach zwei Wochen wieder einschläft, braucht es einen Koordinator, der den Überblick behält. So entsteht ein gemeinsames Verständnis dafür, was „sauber“ eigentlich bedeutet. Wichtig: Die Regeln sollten für alle gelten – vom Azubi bis zur Führungskraft.

Und das verhindert Schlimmeres. Schließlich entdeckt man in Büroküchen mitunter Schimmelarten, die selbst hartgesottene Biologen überraschen – von undefinierbaren Wesen ganz zu schweigen. Hilfreich sind deshalb feste, angekündigte Reinigungstermine. Denn wer gemeinsam putzt, muss sich später nicht vor dem Schmutz fürchten.

Text: Michael Peschel


Bild: Putmaverick/stock.adobe.com

ZURÜCK INS BÜRO? NICHT GANZ!

Montagmorgen, Laptop steht auf dem Küchentisch. Für viele Beschäftigte ist dieser Arbeitsplatz längst Alltag. Und daran dürfte sich so schnell wenig ändern: Homeoffice bleibt in Deutschland beliebt – auch wenn manche Firmen ihre Regeln zuletzt verschärft haben.

In der Informationswirtschaft wird inzwischen rund ein Viertel der Arbeitszeit zu Hause geleistet. Die Unternehmen erwarten nicht, dass dieser Anteil sinkt. Das zeigt eine Befragung von 1400 Betrieben durch das Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW).

Besonders verbreitet ist Homeoffice bei Softwarefirmen, Verlagen, Werbeagenturen und Unternehmensberatungen. 85% der Unternehmen ermöglichen ihren Beschäftigten mindestens einen Homeoffice-Tag pro Woche. Bei 66% sind sogar mindestens zwei Tage möglich. Rund die Hälfte erlaubt drei oder mehr Tage. Der Anteil der Arbeit, die von zu Hause erledigt wird, hat sich im Vergleich zur Zeit vor Corona sogar fast verdoppelt.

Anders sieht es im verarbeitenden Gewerbe aus. Wo Werkhallen oder Labore den Arbeitsplatz bestimmen, ist Homeoffice schwieriger. Trotzdem bietet auch dort etwa jedes zweite Unternehmen mindestens einen Homeoffice-Tag pro Woche an. Zwei Tage sind bei rund 30% der Betriebe möglich.

»Die Coronapandemie hat zu einer dauerhaften Änderung der Arbeitsweise geführt«, sagt Studienleiter Daniel Erdsiek. Daran wird sich in Zukunft nichts ändern. »In welchem Umfang Homeoffice angeboten wird, hängt nicht nur von der Branche, sondern auch von der Größe der Unternehmen ab."

KNACK' DEN LOB-MUFFEL


Bild: tossi66/stock.adobe.com

Sie hängen sich rein, liefern pünktlich ab, springen für Kollegen ein und denken sogar noch einen Schritt weiter. Die Reaktion Ihres Chefs? Funkstille. Kein „Danke", kein „Gut gemacht", nicht einmal ein anerkennendes Nicken.

Willkommen im Club! Die gute Nachricht: Dem wortkargen Boss sind Sie keineswegs hilflos ausgeliefert.

Arbeitspsychologen sind sich einig: Wer Wertschätzung erlebt, arbeitet motivierter, bleibt seinem Arbeitgeber länger treu und fällt seltener wegen Stress oder Krankheit aus. Fehlt jede Rückmeldung, schleicht sich dagegen schnell Frust ein. Dabei steckt hinter der Schweigsamkeit oft keine böse Absicht. Manche Vorgesetzte glauben tatsächlich, dass Lob Mitarbeiter bequem macht oder die Erwartungen immer weiter steigen.

Andere setzen Anerkennung mit Schwäche gleich und meinen, eine Führungskraft müsse vor allem kritisch sein.

Das Problem: Diese Rechnung geht selten auf. Wer ausschließlich hört, was er falsch gemacht hat, verliert irgendwann die Lust am Job. Wertschätzung ist schon ein ehrliches „Danke" oder ein kurzes „Das haben Sie gut gelöst".

Vier Tricks:
So gehen Sie souverän mit Anerkennungs-Geiz um.

1. Nach Feedback statt nach Lob fragen.
Die Frage „Warum loben Sie mich nie?" bringt kaum jemanden weiter. Besser: „Was hat Ihnen an meiner Arbeit gefallen – und was kann ich beim nächsten Mal noch verbessern?"

2. Gute Arbeit sichtbar machen.
Ihr Chef kann nur würdigen, was er wahrnimmt. Ein kurzer Wochenrückblick oder eine sachliche Zusammenfassung sorgt dafür, dass Ihre Leistung nicht zwischen E-Mails und Meetings verschwindet.

3. Nicht alles persönlich nehmen.
Manche Vorgesetzte stehen selbst unter Dauerfeuer. Das entschuldigt fehlende Wertschätzung zwar nicht, erklärt sie aber manchmal.

4. Mit Ergebnissen überzeugen.
Verlässliche Mitarbeiter, die Probleme lösen, statt neue zu schaffen, verschaffen sich Respekt – selbst bei den größten Lob-Verweigerern.

Ein bisschen Anerkennung kann Gold wert sein. Manchmal genügt ein Gespräch – und aus dem Schweige-Chef wird zumindest jemand, der hin und wieder ein ehrliches „Gut gemacht!" über die Lippen bringt. *Text: M. Kudal*

Jobmesse am 14. Oktober in der Barclays Arena

Handwerk | IT & Technik | Kaufm. Berufe | Gesundheit & Soziales...



Jobmessen sind ein Schlüssel zur Karriere - egal ob mit Ausbildung, Studium oder auf der Suche nach einer neuen Job-Perspektive.
Bilder: JOBWOCHE

Entdecken Sie offene Stellen für Ihre Zukunft

Sie sind auf der Suche nach einem Job, einer Aus- oder Weiterbildung oder einem Studium? Oder möchten Sie sich einfach unverbindlich über Ihre Möglichkeiten informieren?

Dann sind Sie auf der Jobmesse am 14. Oktober in der Barclays Arena genau richtig. JOBWOCHE bringt Aussteller aus Gesundheits- und Sozialwesen, Handel, Handwerk, Hotellerie, Industrie, öffentlichem Dienst und Wirtschaft in die Arena. Auf der Jobmesse finden Sie Inspiration, Orientierung und Ansprechpartner für Ihre Fragen. Neue Perspektiven entstehen dort, wo Menschen ins Gespräch kommen. Einfach losgehen.

Viele Besucher sind vor ihrem ersten Messebesuch unsicher: „Muss ich perfekt vorbereitet sein?“, „Brauche ich vollständige Bewerbungsunterlagen?“ oder „Was ist, wenn ich noch gar nicht genau weiß, was ich suche?“. Die gute Nachricht: Eine Jobmesse ist ein unkomplizierter Ort, um Kontakte zu knüpfen und sich zu informieren – ganz ohne Druck. Auf allen JOBWOCHE-Messen erwartet Sie eine angenehme Atmosphäre mit verständnisvollen Ansprechpartnern.

Die Unternehmen wissen, dass jeder berufliche Weg individuell ist. Deshalb stehen persönliche Gespräche, ehrliche Informationen und gegenseitiges Kennenlernen im Vordergrund. Nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen, neue Chancen zu entdecken und vielleicht genau den Arbeitgeber zu finden, der zu Ihnen passt.

Ihre Vorteile

Direkter Kontakt zu Firmen
- Lernen Sie Personalverantwortliche und Fachkräfte persönlich kennen.
- Stellen Sie Ihre Fragen direkt bei den Unternehmen, die Sie interessieren und erhalten Sie ehrliche Antworten.

Unkomplizierte Gespräche ohne Bewerbungsstress
- Ein erster Eindruck zählt oft mehr als eine perfekte Bewerbungsmappe.
- Kommen Sie ins Gespräch und lernen Sie Unternehmen unverbindlich kennen.

Neue berufliche Möglichkeiten
- Informieren Sie sich über Stellen, Ausbildungsplätze, Praktika und Weiterbildungsangebote.
- Entdecken Sie Chancen, an die Sie bisher vielleicht noch gar nicht gedacht haben.

Orientierung für Ihre Zukunft
- Erhalten Sie Einblicke in viele Branchen und Berufsfelder.
- Finden Sie heraus, welche Unternehmen und Tätigkeiten wirklich zu Ihnen passen.

Wertvolle Kontakte knüpfen
- Bauen Sie Ihr berufliches Netzwerk mit einer Vielzahl von Entscheidern auf.
- Oft entstehen aus einem ersten Gespräch interessante Perspektiven für die Zukunft.

Angenehme Atmosphäre
- Die Gespräche finden auf Augenhöhe statt.
- Die Aussteller freuen sich, Sie kennenzulernen und unterstützen Sie bei Ihren Fragen.

Zeit sparen
- Treffen Sie viele interessante Arbeitgeber an einem Ort.
- Vergleichen Sie Angebote direkt und gewinnen Sie schnell einen Überblick über den Arbeitsmarkt.

Impulse & Know How

Ein Tag voller Chancen, ein Tag, der Mut macht und einen entscheidenden Impuls für eine berufliche Veränderung geben kann. Die Jobmesse öffnet für Arbeitssuchende, Berufsanfänger, Schulabgänger oder Wechselwillige auf der Suche nach Jobs oder einer Weiterbildung viele Türen - Netzwerke entstehen und Karrieren kommen ins Rollen. Neben rund 160 Austellern überzeugt die Messe mit einem vielfältigen Rahmenprogramm. Die Highlights:



Mitmach-Area: Hautnah den Job der Zukunft erleben.

Bewerbungsmappen-Check

Experten geben kostenlos Tipps, wie Lebenslauf, Anschreiben und Bewerbungsfoto perfekt aufbereitet werden. Gerade in Zeiten digitaler Bewerbungen bleibt eine tadellose Bewerbungsmappe eine ausgezeichnete Visitenkarte auf dem Weg zum neuen Job.

Wie sieht ein ansprechender Lebenslauf aus? Was macht ein gutes Bewerbungsfoto aus? Wie formuliert man ein Anschreiben? Experten nehmen sich Zeit, um Bewerbungsunterlagen – ob digital oder klassisch – auf Hochglanz zu polieren. Denn eine überzeugende Bewerbung ist nach wie vor ein Schlüssel zum Erfolg.

Mitmach-Area

Hier können Sie aktiv in verschiedene Berufsfelder hineinschnuppern und Tätigkeiten aus Handwerk, Gesundheitswesen oder staatlichen Institutionen selbst ausprobieren. Sind Sie schon einmal über eine Slackline balanciert? Bei den Schornsteinfegern können Sie das Zusammenspiel von Konzentration, Körperspannung und Balance testen.

Speedcoaching

Erfahrene Coaches helfen Ihnen mit Lösungen und Impulsen für Klarheit, Motivation und Perspektiven. Eine Analyse der eigenen Stärke und Verhaltensweisen regt zur Selbstreflexion an und fördert einen Perspektivwechsel. Nutzen Sie das kostenlose Angebot, um eine konkrete Lösung für Ihre Herausforderung zu finden und die nächsten Schritte zu planen.

Die Jobmesse ist ein heißer Draht zu einer neuen Tätigkeit. Sie präsentiert viele Hundert freie Stellen und Angebote, die Besuchern eine attraktive Jobauswahl bieten – ein Tag voller Chancen.

Text: Michael Kudal

Messe-Navigator

JOBWOCHE bietet alles, was das Herz von Berufseinsteigern, Studienanwärtern oder Jobsuchenden höherschlagen lässt. Tausende Besucher informieren sich über Chancen und Perspektiven auf Norddeutschlands größter Jobmesse.

Location: Barclays Arena

Öffnungszeiten:
09.00 bis 17.30 Uhr

Eintritt für Schulklassen:
09.00 – 12.00 Uhr

Tickets:
Der Eintritt ist frei. Ihr Ticket gibt es per QR-Code oder unter www.hamburg-jobmesse.de/

Aussteller:
Rund 160 Unternehmen aus (fast) allen Branchen

Bus-Service:
Nutzen Sie unsere kostenlosen Messe-Shuttle vom S-Bahnhof Stellingen zur Barclays Arena

Scannen und mehr wissen

JOBWOCHE.de

Arbeitswelt 2.0

Entdecken Sie neue Perspektiven - Vorträge mit Expertenwissen und exklusiven Einblicken

Neben Aktionen in der Mitmach-Area, Speed-Coaching oder Check der Bewerbungsmappen zählt das vielseitige Vortragsprogramm von renommierten Experten zu einem besonderen Highlight auf der Messe.

Kompaktes Fachwissen, wertvolle Impulse und direkte Networking-Möglichkeiten prägen das Format. Praxisnahe Einblicke, lebendige Begegnungen und unterschiedliche Perspektiven schaffen Raum für Inspirationen.

Besucher haben die Möglichkeit, ganz ungezwungen mit Experten ins Gespräch zu kommen, individuelle Fragen zu einer Vielzahl von Themen zu stellen und neue Impulse für ihren beruflichen Weg mitzunehmen.

Fundiertes Expertenwissen
Erhalten Sie umfassende Infos und neue Perspektiven aus erster Hand: Themen sind beispielsweise „Die perfekte Bewerbung mit KI“, „Die neuen Schlüsselkompetenzen 2026”, “ „Warum die KI die Weiterbildung auf den Kopf stellt“ oder „Integration von Menschen mit Behinderung in die Arbeitswelt“. Die Experten haben alle Zeit, speziell Ihre Fragen zu beantworten.

Die Vorträge starten um 13:00 Uhr im Weiterbildungsbereich im Umlauf der Arena. Das Vortragsprogramm lesen Sie in der nächsten Ausgabe der JOBWOCHE.

Barrieren abbauen Chancen schaffen



Bild: magele-picture/stock.adobe.com

1. Herr Saß, Sie leiten beim Jobcenter team.arbeit.hamburg den spezialisierten Standort für schwerbehinderte und gleichgestellte Menschen. Der Begriff Inklusion wird oft unterschiedlich interpretiert. Was bedeutet Inklusion für Sie?

Markus Saß: Inklusion bedeutet für mich, dass alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft, praktizierter Religion oder einer (Schwer-)Behinderung gleichberechtigt am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilnehmen können. Menschen mit Behinderungen sind nicht behindert, sie werden aber noch zu häufig behindert.

Inklusion ist dann erreicht, wenn Integration überflüssig wird, da Vielfalt völlig normal ist und niemand mehr eingegliedert werden muss.

2. Wie viele SGB II-Leistungsbezieher mit anerkannter Schwerbehinderung suchen in Hamburg eine Beschäftigung?

Wir betreuen ca. 5.000 erwerbsfähige Leistungsberechtigte mit anerkannter Schwerbehinderung oder entsprechender Gleichstellung. Aktuell stehen dem Arbeitsmarkt durch schwerwiegende Einschränkungen nur ca. 3.000 Menschen zur Verfügung, die aber in Teilen noch durch arbeitsmarktpolitische Instrumente stabilisiert bzw. qualifiziert werden müssen.

3. Warum wird das Potenzial von Menschen mit Behinderung aus Ihrer Sicht nicht ausreichend genutzt?


Für Martin Saß ist Inklusion ein Schlüssel für eine moderne Arbeitswelt Foto: Jobcenter Hamburg

Es gibt leider noch immer zu viele Barrieren in den Köpfen. Vorurteile und Berührungsängste schließen behinderte Menschen noch immer grundlos aus. Arbeitgeber befürchten fälschlicherweise eine geringere Leistungsfähigkeit, häufige Krankheitsausfälle und einen „unkündbaren“ Sonderstatus. Die Beantragung von Förderungen oder technischen Hilfsmitteln wird als zu kompliziert angesehen. Hinzu kommt die Tatsache, dass die Firmensitze vieler Unternehmen schlichtweg nicht barrierefrei sind.

4. Welche Förderungen stehen Unternehmen zur Verfügung, welche überraschen Arbeitgeber am häufigsten, weil sie sie gar nicht kennen?

Schwerbehinderte Arbeitnehmer werden vorrangig über den Eingliederungszuschuss gefördert. Dieser Lohnkostenzuschuss wird individuell bemessen. Entscheidend ist der erhöhte Einarbeitungsbedarf, der aus den behinderungsbedingten Einschränkungen bei der Ausübung der Tätigkeit und/oder der Langzeitarbeitslosigkeit entsteht.

Infos: www.arbeitsagentur.de/unternehmen/finanziell/foerderung-menschen-mit-behinderungen

Viele Arbeitgeber wissen weder, dass es Fördergelder für die behindertengerechte Ausstattung der Arbeitsplätze und eventuell notwendige Umbauten gibt, noch dass technische Hilfsmittel vom Integrationsamt finanziert werden. Unbekannt ist oft auch, dass die Ausbildung schwerbehinderter junger Menschen finanziell gefördert werden kann.

5. Wie unterstützt das Jobcenter Firmen konkret ?

Wir verstehen uns als persönlicher Dienstleister und bieten eine individuelle Beratung für Arbeitgeber an. Bevor Stellen ausgeschrieben werden, beraten wir zum Arbeitsmarkt, zu Anforderungen, möglicherweise notwendigen Qualifizierungen, finanziellen Fördermöglichkeiten und zum Arbeitsmarkt.

Wir veranstalten hauseigene Messen, auf denen sich die Arbeitgeber präsentieren können oder laden ausgewählte Arbeitsuchende zu Infotagen in die Unternehmen ein.

Unser Team Arbeit & Inklusion sichtet in Absprache mit den Unternehmen Bewerbungsunterlagen, führt Erstgespräche und schlägt den Arbeitgebern passende Kandidaten vor.

Sollte aufgrund der Langzeitarbeitslosigkeit oder der Schwerbehinderung eine längere und aufwändigere Einarbeitung nötig sein, kann diese durch den Eingliederungszuschuss finanziell ausgeglichen werden. Wichtig sind uns eine nachhaltige Integration in Arbeit und die Beendigung der Hilfebedürftigkeit.

6. Digitalisierung und KI verändern viele Berufe und Branchen. Sehen Sie darin eher neue Chancen oder zusätzliche Hürden für Menschen mit Behinderung?

Die zunehmende Digitalisierung, sowie der Einsatz von KI beinhalten gleichermaßen Chancen wie Risiken. KI kann beispielsweise Menschen mit Sinnesbehinderungen als Arbeitsassistenz dienlich sein (Übersetzung von Sprache in Schrift in Echtzeit für Gehörlose oder die auditive Beschreibung von Bildschirminhalten für sehbehinderte Menschen).

Neue Softwarelösungen und der Einsatz künstlicher Intelligenz sollten barrierefrei gestaltet werden. Wichtig ist auch, dass einfache, routinierte Tätigkeitsformen nicht gänzlich entfallen, da diese stets dringend benötigte Nischenarbeitsplätze für behinderte Menschen bieten.

7. Was wünschen Sie sich von Hamburger Unternehmen, wenn es um Inklusion geht?

Wir wünschen uns, dass noch mehr Unternehmen das Thema Inklusion in ihrer Unternehmensphilosophie verankern. Dazu gehören barrierefreie Arbeitsplätze, Weiterbildungen für Führungskräfte und faire Aufstiegschancen für alle Mitarbeiter, unabhängig von behinderungsbedingten Einschränkungen. Echte Inklusion bedeutet, dass Strukturen den Bedürfnissen der Menschen angepasst werden und nicht umgekehrt.

8. Erinnern Sie sich an Menschen, die durch Ihre Unterstützung den Weg in den Arbeitsmarkt gefunden haben?

Da gibt es viele Geschichten:

- Der Heilerziehungspfleger, der auf einen Rollstuhl angewiesen ist und dessen neuer Arbeitgeber den Eingangsbereich und die Arbeitsräume barrierefrei umgestaltet hat.
- Die gehörlosen Geflüchteten aus der Ukraine, die Trupps für Gebäudereinigung gebildet haben.
- Der stark sehbehinderte Historiker, der jetzt das Archiv einer Stiftung digitalisiert.
- Die junge Frau aus Afghanistan, die in ihrer Heimat angegriffen wurde und eine schreckliche Flucht erlebt hat und nun andere Frauen berät.
- Die Groß- und Außenhandelskauffrau mit langjähriger Berufserfahrung, die aufgrund einer schweren Krebserkrankung einige Jahre pausieren musste und nun den beruflichen Wiedereinstieg geschafft hat.
- Jede Integration in Arbeit zählt. Diese Geschichten zeigen: Wenn Beratung, finanzielle Förderung und mutige Arbeitgeber zusammenkommen, entstehen echte Erfolgsstories.

9. Und wenn jetzt ein Unternehmer dieses Interview liest und denkt: "Ich würde gerne, aber wie." – Was würden Sie dieser Person sagen?

Ganz einfach: Rufen Sie uns an oder schreiben uns eine Mail.

Team - Arbeit & Inklusion Stresemannstraße
Stresemannstraße 163
22769 Hamburg
Telefon: 040-254 996 333
E-Mail: team-arbeit hamburg.sms-arbeit-inklusion@jobcenter-ge.de

Beschreiben Sie uns, welche Aufgaben der neue Mitarbeiter übernehmen soll und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

Wir beraten Sie, prüfen die Möglichkeiten und zeigen Ihnen ganz konkret, wie der nächste Schritt aussieht.

Interview: Michael Kudal

Muss ich eine Dienstreise zwingend antreten?

Dienstreisen polarisieren: Für die einen sind sie Ablenkungen vom öden Arbeitsalltag, manchmal sogar ein Statussymbol. Andere hingegen können sich mit der Idee wenig anfreunden. Sei es, weil es ihr Privatleben negativ beeinflusst oder weil die Reisekostenabrechnung lästig ist. Aber können Arbeitnehmer sich weigern, eine Dienstreise anzutreten?

«Das kommt darauf an, ob der Arbeitsort im Arbeitsvertrag so festgelegt ist, dass er auch Dienstreisen ausschließt», sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Zusätzlich können solche Reisen auch explizit im Vertrag ausgeschlossen werden. In beiden Fällen dürfen Arbeitgeber sie dann nicht anordnen.

Umgekehrt gilt: sind Dienstreisen nicht ausgeschlossen, können Beschäftigte sie in der Regel nicht ohne Konsequenzen, etwa einer Abmahnung, verweigern.

Auch wenn ein Arbeitgeber eine Dienstreise anordnen darf, dürfen dabei nicht einfach die Umstände, die das für die Arbeitnehmer verursachen kann, ignoriert werden. Arbeitgeber müssen nach billigem Ermessen handeln - also nicht beliebig oder einseitig.

So müssen berechtigte Belange des betroffenen Arbeitnehmers oder der betroffenen Arbeitnehmerin - etwa die Betreuung von Kindern oder gesundheitliche Bedenken - bei der Anordnung einer Dienstreise berücksichtigt werden. Sofern der Arbeitsvertrag Dienstreisen nicht ausschließt, muss also jedes Mal im Einzelfall geprüft werden, ob die Reise zumutbar ist oder nicht.

ANZEIGE



Wenn ERFAHRUNG IM JOB plötzlich nicht mehr zählt

Immer wieder kommt es vor, dass ältere Beschäftigte sich im Team übergangen und weniger wertgeschätzt fühlen. Wie Betroffene das klug ansprechen, ohne sich aufs Abstellgleis zu bugsieren.



Fehlende Wertschätzung im Job sorgt für viel Frust - und kann auf Dauer sogar krank machen.
Bild: aleutie/stock.adobe.com

Spannende Aufgaben gehen an andere, Anerkennung wird leiser und bei neuen Projekten sitzen sie nicht mehr mit am Tisch: Viele Beschäftigte haben in der zweiten Hälfte ihres Berufslebens den Eindruck, dass ihre Expertise und Erfahrung weniger zählt.

«Dahinter steckt häufig ein Kommunikationsdefizit», sagt der Organisationspsychologe Prof. Christian Stamov Roßnagel. Er nennt ein Beispiel: Angenommen, ein älterer Mitarbeiter hat seine Wochenarbeitszeit reduziert, um seinen pflegebedürftigen Vater versorgen zu können.

«Das kann für eine Führungskraft Anlass sein, besagten Mitarbeiter etwa bei neuen Projekten quasi automatisch außen vorzulassen, um ihn mit zeitintensiver Einarbeitung nicht zusätzlich zu belasten», so Stamov Roßnagel. In diesem Fall käme die gut gemeinte Absicht der Führungskraft beim Mitarbeiter als Mangel an Wertschätzung an.

Welche kleinen Schritte Betroffenen helfen können

Teils sind es aber auch hartnäckige Vorurteile, mit denen erfahrene Beschäftigte konfrontiert sind: So wird etwa angenommen, dass sie weniger anpassungsfähig oder technologieaffin seien - mit den entsprechenden Folgen. Wie sprechen Betroffene an, dass sie sich nicht mehr gesehen fühlen? Und das am besten, ohne dass sich die - oftmals jüngere - Führungskraft angegriffen fühlt?

Ein erster Schritt kann ein offenes Gespräch sein. Dinge, die einem ein schlechtes Gefühl bereiten, sollte man ansprechen, ohne dabei direkte Beschuldigungen zu äußern. Anhand konkreter Beispiele könnten Betroffene das eigene Empfinden gut verdeutlichen.

Fühlen sich Arbeitnehmer im Alter ab 50 innerhalb der Firma in einer Außenseiterrolle, sollten sie das ebenfalls klar benennen. Um nicht verletzlich oder anklagend zu wirken, ist es wichtig, über die eigene Wahrnehmung zu sprechen, um ein konstruktives Gespräch zu ermöglichen.

Beschäftigte sollten sich bei Gesprächen mit ihrer Führungskraft auch ein konkretes Feedback zur eigenen Leistung über die Teamebene einholen. Das Gespräch könne etwa so beginnen, dass man sinngemäß sagt «unser Team hat sich verbessert» und dabei die Leistungssteigerungen konkret benennt.

Der nächste Schritt wäre zu fragen: «Wie siehst du in diesem Rahmen meinen Beitrag und wo kann ich mich gegebenenfalls stärker einbringen?» Diese Vorgehensweise trage dazu bei, die eigene Arbeit sichtbarer zu machen, ohne als selbstdarstellerisch zu gelten.

Wie Sie gewünschte Veränderungen clever formulieren

Wer neue Aufgaben oder etwa eine Weiterbildung anstrebt, sollte im Gespräch mit der Führungskraft die eigenen Vorstellungen klar benennen. Es muss deutlich werden, dass die gewünschten Veränderungen beiden Seiten nutzen. Gerade Ältere sollten ansprechen, wie lange sie noch im Betrieb arbeiten möchten und dass sie in dieser Zeit über die gewünschte Veränderung mehr und besser zum Unternehmenserfolg beitragen können.

Sind ältere Mitarbeiter im Team oder im Gespräch mit der Führungskraft mit Sätzen wie «Dafür bist du zu langsam» konfrontiert, helfen einfache Gegenfragen: «Was genau bringt dich zu dieser Annahme?» oder «Langsam im Vergleich zu …?» Dann müsse das Gegenüber seine Aussage begründen.

«Gelingt das nicht, wird klar, dass er oder sie aus einer pauschalen Voreingenommenheit heraus agiert hat». Kann indes das Gegenüber nachvollziehbare Gründe nennen, warum man zu langsam ist, kann der Satz «Danke – das gibt mir konkrete Anhaltspunkte, mich zu verbessern» hilfreich sein.



Wo Beschäftigte Unterstützung finden

Wann statt fehlender Wertschätzung schlicht respektloses Verhalten vorliegt, lässt sich manchmal gar nicht so genau abgrenzen. Das hängt oft auch vom Beruf oder von der Branche ab. Auf der Baustelle oder in der Küche gehe es in der Regel rauer zu als etwa im Büro. Jeder Mensch hat seine eigene Schmerzgrenze, und die muss jeder für sich benennen.

Wer sich nicht wertgeschätzt oder respektlos behandelt fühlt, sollte dies zunächst mit dem Gegenüber klären. Hilft das nicht, kann die Führungskraft die nächste Anlaufstelle sein. Hat auch das keinen Erfolg, können sich Betroffene an eine Vertrauensperson wenden.

«Ältere Arbeitnehmer sind gut beraten, wenn sie frühzeitig Allianzen mit Gleichaltrigen bilden», sagt Stamov Roßnagel. Sie könnten sich zusammentun, um respektloses Verhalten auch für Andere klar sichtbar zu machen. Je nach Struktur des Unternehmens können Betroffene dann gemeinsam mit Personalabteilung, Betriebsrat oder Beschwerdestelle Schritte zum Abbau solchen Verhaltens erarbeiten. Oft trägt die öffentliche Benennung des Problems zu dessen Rückgang bei.

Altersdiskriminierung - was tun?

Beispiele für Altersdiskriminierung können etwa sein:

- Ältere Beschäftigte werden bei Weiterbildungen allein wegen ihres Alters nicht mehr berücksichtigt.
- Sie hören abwertende Äußerungen über ihr Alter.
- Beförderungen oder Aufgaben werden wegen des Alters verweigert, obwohl man gleiche Qualifikationen aufweist.

Betroffene können sich nach AGG (§13) bei der zuständigen Stelle im Betrieb oder Unternehmen beschweren. Unterstützung bietet außerdem die Antidiskriminierungsstelle des Bundes, die eine erste rechtliche Einordnung und Informationen zum weiteren Vorgehen anbietet. Wer Ansprüche auf Entschädigung oder Schadenersatz prüfen will, sollte mögliche Fristen beachten.

Text: Sabine Meuter, dpa

ANZEIGE

Grone
WISSEN, DAS SIE WEITERBRINGT

Über den Tellerrand hinaus schauen und neue berufliche Chancen entdecken!



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

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

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)

Rufen Sie uns an unter: 040 23703-0

Weitere Infos: www.grone.de/hamburg

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 Pflegeassistenz (m/w/d), 16 Monate
- Betreuungskraft (m/w/d) nach §43b, 53c 5GB 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)

Grone seit 1895



Schichtarbeit

Diese 8 Tipps helfen Körper und Psyche

Licht meiden, Schlaf schützen, clever essen: Profis verraten, wie Schichtarbeiter fit bleiben – und worauf sie ganz besonders achten sollten.

Arbeiten, wenn andere schlafen: Wer im Schicht- oder Nachtdienst tätig ist, lebt gegen seine innere Uhr. Das kann Gesundheit und Sozialleben belasten. Prof. Volker Harth vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Frank Brenscheidt von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin geben Tipps, wie Sie am besten durch den Schichtdienst kommen.

1. Den Schlaf schützen

Wer nachts arbeitet, läuft Gefahr, in ein Schlafdefizit zu kommen. «Schichtarbeiter sollten ihren Schlaf ganz bewusst planen und für diese Zeit keine Termine beim Arzt oder Amt machen», sagt Frank Brenscheidt. Nach der Nachtarbeit sollte man möglichst schnell in den Schlaf kommen, rät Volker Harth.

«Da der Tagschlaf sowieso verkürzt ist, sollte dieser möglichst störungsfrei sein», so der Mediziner. Ein kühles, dunkles und ruhiges Schlafzimmer hilft dabei. Auch könne man Ohrstöpsel nutzen oder Verdunklungsvorhänge aufhängen. Wichtig: die Türklingel ausschalten, um nicht vom nächsten Paketboten geweckt zu werden.

2. Licht vor dem Schlaf meiden

Licht macht wach. Wer also nach der Arbeit möglichst schnell zur Ruhe kommen möchte, kann beispielsweise mit einer Sonnenbrille versuchen, weniger Lichtreize aufzunehmen. Insbesondere blaues Licht, wie von Smartphones und Tablets, sollte vor dem Schlafen vermieden werden. «Es triggert den Menschen zum Wachsein», erklärt Volker Harth.

3. Leichte Mahlzeiten zu sich nehmen

In der Nacht läuft die menschliche Verdauung normalerweise auf Sparflamme. Deswegen sollte man in der Nacht fettarm und proteinreich essen. «Es wäre gut, die Hauptmahlzeit zum Abendessen zu sich zu nehmen und leichtes Essen über die Nacht hinweg. So verhindert man, dass man am Morgen wach bleibt, weil der Verdauungstrakt arbeitet», so Harth.

4. Wachmacher nur gezielt einsetzen

Kaffee, Cola oder Energy-Drinks - Getränke mit Koffein oder Taurin halten wach und geben Energie. Das kann im Nachtdienst durchaus sinnvoll sein. Allerdings, rät Volker Harth, solche Wachmacher nur bewusst und gezielt einzusetzen.

Putscht man sich noch wenige Stunden vor dem Schlafengehen auf, ist die Gefahr groß, nach dem Nachtdienst nicht zur Ruhe zu kommen.

5. Soziale Interaktion einplanen

«Wer arbeitet, wenn alle anderen frei haben, gerät schnell in eine gewisse soziale Isolation», sagt Frank Brenscheidt. Er empfiehlt deshalb soziale Kontakte aktiv zu pflegen. Hilfreich sei beispielsweise ein fest eingeplantes gemeinsames Mittagessen mit der Familie oder auch eine private Verabredung mit einem Schichtkollegen.

6. Bewegung als Stressabbau planen

Ist der Tag-Nacht-Rhythmus gestört, kann der Körper Stress schlechter abbauen. Sport kann dabei unterstützen, einen gesunden Ausgleich zu schaffen, sagt Frank Brenscheidt. Auch helfe Bewegung am Nachmittag, spä-



Wer im Schicht- oder Nachtdienst tätig ist, lebt gegen seine innere Uhr.
Foto: Marco/stock.adobe.com

ter wieder in einen stabilen Rhythmus zurückzufinden, erklärt Volker Harth.

7. Nach der letzten Nachtschicht in den Tagesrhythmus finden

Nach der Nachtschicht wach bleiben? Auch das kann in Ausnahmefällen sinnvoll sein.

Nämlich dann, wenn man nach der letzten Nachtschicht möglichst schnell in einen normalen Tagesrhythmus zurückfinden möchte.

«Die Idee dabei ist, dass man einen großen Schlafantrieb für die ganz natürliche Schlafenszeit am Abend entwickelt», so Harth.

Das bedeutet aber nicht, dass man sich zum Wachbleiben quälen sollte. Auch ein kürzerer Mittagsschlaf muss kein Hindernis dafür sein, abends wieder ausreichend müde zu sein.

8. Ein gutes Schichtsystem nutzen

Zusätzliche Schichten oder kurzfristige Dienstplanänderungen belasten den Körper besonders. «Ein gutes Arbeits- und Schichtsystem ist die wichtigste Voraussetzung, um in Schichtarbeit fit und gesund zu bleiben», sagt Frank Brenscheidt. Dabei sei wichtig, nicht mehr als drei Nachtschichten nacheinander zu machen. «Erholung darf nicht aufgeschoben werden», so Brenscheidt.

Auch sollten Unternehmen und Schichtarbeiter darauf achten, dass die Schichtwechsel vorwärts rotieren, also vom Frühdienst über den Spätdienst zum Nachtdienst und danach eine möglichst lange Pause geplant ist. «Ganz wichtig ist die Planungssicherheit. Wenn frei ist, muss auch sicher frei sein», sagt Brenscheidt.

Text: Anke Dankers, dpa

Darf der Arbeitgeber einfach so einen Drogentest verlangen?

Wenn ein Mitarbeiter fahrig und verändert zur Arbeit erscheint, kann das viele Gründe haben - einer davon könnten Drogen sein. Doch was kann der Chef tun, um Gewissheit zu haben? Darf er Angestellte zu einem Drogentest zwingen?

«Drogentests greifen in das Persönlichkeitsrecht ein, weshalb das in vielen Fällen ohne eine Einwilligung des Arbeitnehmers nicht geht», erklärt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht. In einigen Berufen kann der Arbeitgeber aber ein berechtigtes Interesse an einem Test haben. Etwa in vielen Jobs im sicherheitsrelevanten Bereich. Oder bei Piloten, Busfahrern, Lokführern. Hat der Arbeitgeber hier den konkreten Verdacht, dass jemand unter Drogeneinfluss steht, kann er einen solchen Test verlangen.

Arbeitnehmer haben aber die Option, ihn zu verweigern – denn physisch dazu zwingen kann der Arbeitgeber Angestellte nicht. Doch ein Verweigern kann schwerwiegende Konsequenzen für die Anstellung haben. Verweigert sich ein Arbeitnehmer einem gerechtfertigten Test, kann eine Abmahnung erteilt werden, und wenn das Verhalten bestehen bleibt, sogar eine Kündigung. Verweigert ein Arbeitnehmer allerdings einen Drogentest, der nicht berechtigt ist, gibt es in der Regel dann auch keine Konsequenzen dafür.

Nach einer Prüfung durch das Arbeitsgericht, ob die Verweigerung rechtmäßig war, können dafür erhaltene Abmahnungen aus der Personalakte gestrichen werden und ausgesprochene Kündigungen keinen Bestand haben.

ANZEIGE

UMSCHULUNGEN UND WEITERBILDUNGEN 2026

Staatliche Förderung möglich

Offene Infotage im bfw: Immer 10:00 Uhr
- dienstags in der Hammerbrookstraße 92
- mittwochs im Ausschläger Billdeich 18

Gewerblich-technisch (Ausschläger Billdeich)
- Elektroniker:in für Betriebstechnik (IHK)
- Industrieelektriker:in (IHK)
- Industriemechaniker:in (IHK)
- Mechatroniker:in (IHK)
- Maschinen- und Anlagenführer:in (IHK)
- Zerspanungsmechaniker:in (IHK)

Kaufmännisch, IT und Orientierung (Hammerbrookstraße)
- Fachinformatiker:in für Anwendungsentwicklung oder Systemintegration (IHK)
- Kaufmann:frau für Digitalisierungsmanagement, für Büromanagement oder im E-Commerce (IHK)
- Weiterbildung Finanzbuchhaltung, Verwaltung, Officemanagement, Schulbegleiter:in, uvm.

Mehr Informationen unter
Tel.: 040 / 63799271
hamburg@bfw.de

bfw Unternehmen für Bildung.

Unglücklich im Job



Das ist keine gute Wechsel-Motivation

Reflektieren statt übereilen: Bevor man kündigt, lohnt es sich, seine Wünsche zu klären und Probleme im aktuellen Job anzugehen.
Foto: fizkes/stock.adobe.com

Sie überlegen, den Job zu wechseln? Warum Unzufriedenheit dafür keine gute Ausgangsbasis ist. Und was Sie sich unbedingt fragen sollten, bevor Sie nach einer anderen Stelle suchen.

Die Stimmung im Team ist mies, der Chef stellt unrealistische Anforderungen, die Bezahlung könnte besser sein. Das alles sind gute Gründe dafür, den Job wechseln zu wollen. Aber Vorsicht: In solchen Situationen trifft man häufig schlechte Entscheidungen.

Wer bei der Arbeit unglücklich ist, nur weg möchte und sich aus Frust in den nächsten Job flüchtet, akzeptiere alles, was nicht das Jetzige ist. Oft verändere sich dabei auch die Wahrnehmung - alles andere wirke dann meist besser als die aktuelle Jobsituation.

Unter Umständen vergisst man dann sogar im Vorstellungsgespräch, dem neuen Arbeitgeber kritische Fragen zu stellen, etwa zu den Aufgaben, zum Team, zur Einarbeitung - und versäumt es womöglich, Forderungen zu stellen. Mit der Folge, dass nach einiger Zeit im neuen Job meist die Ernüchterung einsetzt: Der neue Job bringt andere Probleme mit sich. Der Frust, vor dem man geflohen ist, holt einen ein.

Statt Frust und Flucht - besser ein Ziel entwickeln

Der beste Moment für einen Jobwechsel ist, wenn man denkt: «Mir geht es eigentlich gut, aber ich habe das Gefühl, ich könnte den nächsten Schritt gehen.»

In dieser Situation verhandeln Menschen besser, wählen weiser und bleiben länger, weil sie selbst aus einer Position der Stärke entschieden haben. Denn dann hätten sie noch Energie, könnten klarere Entscheidungen treffen, seien wählerischer und könnten unpassende Angebote ablehnen. Statt sich aus Frust oder Langeweile zu überlegen, wovon man weg möchte, überlegen Sie sich, wo Sie eigentlich hin wollen. Diese Frage werde viel zu wenig gestellt. Dabei könne sie alles verändern. Es klingt banal: Aber erst, wenn die Richtung klar sei, könne die Bewegung folgen. Sprich: Wenn man weiß, welche Aufgabe, welche Branche und welche Position zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen passt, könne man sich dort hinentwickeln, also sein Profil entsprechend anpassen und sich gezielt bewerben. Dahinter stecke eine ganz andere Form der Motivation.

Nicht sofort wechseln - erst wichtige Fragen klären

Bevor man sich auf eine neue Stelle bewirbt, sollte man sich fragen: Laufe ich vor etwas weg oder auf etwas zu? Um für sich zu klären, in welchem Modus man sich gerade befindet.

Dabei helfen diese zwei Fragen:

1. Würden Sie auch morgen noch wechseln, wenn der aktuelle Arbeitgeber die drei größten Ärgernisse behebt?

Lautet die Antwort darauf Nein, ist nicht der Job an sich das Problem, sondern konkrete Reibungspunkte. Vielleicht lassen sich die auflösen und man muss seinen Job gar nicht wechseln.

2. Kann man in einem Satz sagen, wohin man will - ohne über den aktuellen Job zu sprechen oder das Wort «weg» zu nutzen?

Fällt es schwer diese Frage zu beantworten, zeigt dies, dass man noch keine Richtung hat. Dann sollte man sich Zeit nehmen, diese zu finden. Dabei kann es helfen, sich zu überlegen: Was will ich eigentlich? Wo will ich in drei Jahren stehen?

Text: Isabelle Modler, dpa

Zukunft arbeitet anders

Warum kein Beruf vom Wandel unberührt bleibt

Vergessen Sie das Büro, wie Sie es kennen. Die klassische Vorstellung vom Nine-to-Five-Job, vom Schreibtisch mit fester Adresse und der obligatorischen Kaffeeküche gehört immer öfter der Vergangenheit an. Millionen Menschen erleben derzeit eine stille Revolution ihres Arbeitsalltags – und viele merken es kaum, weil sie mittendrin stecken.

DER LAPTOP ALS NEUES BÜRO

Wer hätte vor einigen Jahren gedacht, dass das eigene Wohnzimmer, das Café um die Ecke oder sogar der Küchentisch zum Arbeitsplatz werden? Homeoffice ist längst kein Notbehelf mehr, sondern für viele der Normalzustand. Das bringt Freiheiten – aber auch Fallstricke. Die Grenze zwischen Feierabend und Überstunde verschwimmt gefährlich. Wenn der Computer immer griffbereit ist, wird auch abends eine Mail beantwortet.

Experten warnen: Wer nicht klare Regeln für sich selbst aufstellt, riskiert Erschöpfung. Der Trick liegt in der Disziplin – und im Mut, den Rechner auch mal konsequent zuzuklappen.

DIE JUNGE GENERATION STELLT NEUE FRAGEN

Besonders deutlich wird der Wandel bei den Jüngeren. Für viele Berufseinsteiger zählt nicht mehr allein das dicke Gehalt. Sie fragen nach Sinn, nach Flexibilität, nach Zeit für das eigene Leben. Der Job soll passen – und nicht das ganze Dasein bestimmen. Für manche Chefs ist das ein Kulturschock. Wer weiterhin nur mit Prestige und Firmenwagen locken will, schaut oft in enttäuschte Gesichter.

Die Vier-Tage-Woche gilt als heißes Thema. Erste Ergebnisse zeigen: Weniger Arbeitstage bedeuten nicht automatisch weniger Leistung. Im Gegenteil – ausgeruhte Mitarbeiter schaffen oft mehr in kürzerer Zeit.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ MISCHT MIT

Und dann ist da noch der große Unbekannte: die künstliche Intelligenz. Programme, die Texte schreiben, Zahlen auswerten und Aufgaben in Sekunden erledigen, für die früher Stunden nötig waren. Für die einen ist das ein Segen, für die anderen eine Bedrohung. Die entscheidende Frage lautet: Wird die Technik uns Arbeit abnehmen – oder wegnehmen?

Fachleute sind sich weitgehend einig, dass viele Tätigkeiten sich verändern, aber nicht komplett verschwinden werden. Wer bereit ist, dazuzulernen und sich anzupassen, hat gute Karten. Stillstand ist gefährlich. Der Arbeitsmarkt belohnt Neugier – und bestraft Bequemlichkeit.

WAS DAS FÜR UNS ALLE BEDEUTET

Der rote Faden all dieser Entwicklungen ist Bewegung. Nichts bleibt, wie es war. Das kann verunsichern, keine Frage. Doch in der Unsicherheit steckt auch eine Chance: Wer heute Beruf und Leben neu denkt, kann sich einen Alltag gestalten, der besser zu den eigenen Bedürfnissen passt als je zuvor.
Eines steht fest: Der Job der Zukunft sieht anders aus als der von gestern. Weniger starr, weniger vorhersehbar – aber vielleicht auch menschlicher. Die Gewinner dieses Umbruchs sind jene, die neugierig bleiben, flexibel handeln und trotzdem wissen, wann Schluss ist. Denn am Ende geht es nicht darum, immer mehr zu arbeiten. Sondern klüger.

Text: Michael Kudal



Bild: Chanakon/stock.adobe.com

ANZEIGE

CBW
www.cbw-weiterbildung.de

Umschulungen mit IHK-Abschluss

IHRE VORTEILE EINER UMSCHULUNG BEI CBW
✓ IHK-Abschluss mit Top-Vorbereitung
✓ Zusatzangebote wie KI & Bewerbungscoaching
✓ Alle Zertifizierungen inklusive
✓ Laptop & Lernmittel inklusive



100 % förderbar
durch die Arbeitsagentur und das Jobcenter

Start: 31.08.2026 Start: 14.09.2026
› Vorbereitungskurse auf Umschulungen (Start alle zwei Wochen)

Start: 07.12.2026
› IT-Umschulungen: Fachinformatiker*in
Systemintegration IHK
CompTIA · Microsoft · AWS · Linux · Cisco
Anwendungsentwicklung IHK
Scrum · Python · AWS · Oracle
Daten- und Prozessanalyse IHK
Azure · AWS · Python
Digitale Vernetzung IHK
MS Azure · AWS · Python · CompTIA

Start: 07.12.2026
› Kaufmännische Umschulungen: Kaufleute für
Büromanagement IHK
SAP · ICDL · DATEV · TOEIC
Industriekaufleute IHK
ICDL Profile · SAP-Zertifizierung
E-Commerce IHK
Scrum-Master · 6 WE-Zertifizierungen
IT-Systemmanagement IHK
ITIL · CompTIA · Oracle
Spedition & Logistik IHK
SAP · ICDL Profile · TOEIC

SAP BILDUNGS-PARTNER · Microsoft · ICDL · TOEIC Bridge · telc · PEARSON VUE · CompTIA

Wendenstraße 21 · 20097 Hamburg · Tel. (040) 23 85 83 78-0 · www.cbw-weiterbildung.de


Bild: sorin/stock.adobe.com

Feel-Good-Manager fürs Team

Ein guter Bürohund macht keine Arbeit und den Tag angenehmer

Der erste Kollege ist bereits im Büro. Er begrüßt jeden freundlich, beschwert sich nie über Meetings und interessiert sich auffallend für den Inhalt deiner Brotdose.

Sein Dresscode? Natur pur. Sein Titel? Chief Happiness Officer – besser bekannt als Bürohund.

Kleinere Unternehmen, Agenturen und Start-ups öffnen ihre Türen für vierbeinige Mitarbeitende. Der Grund ist einfach: Hunde schaffen Atmosphäre. Und manchmal auch Ordnung – schließlich wagt kaum jemand, schlechte Laune zu verbreiten, wenn unter dem Konferenztisch ein Golden Retriever friedlich schnarcht. Hunde sind im Berufsleben angekommen sind.

Der Kollege mit der kalten Schnauze.

Natürlich ersetzt Bello weder eine gute Führungskraft noch ergonomische Bürostühle oder funktionierende IT. Studien beschreiben aber mehrere positive Effekte von Hunden am Arbeitsplatz: Sie fördern soziale Kontakte, regen zu kurzen Bewegungspausen an und können das subjektive Stressempfinden senken. Gleichzeitig entstehen häufiger spontane Gespräche zwischen Kolleginnen und Kollegen – eine Fähigkeit, an der manche Kommunikationsseminare bis heute arbeiten.

Der ideale Mitarbeiter bellt nicht ständig, klaut höchstens gelegentlich ein belegtes Brötchen und verlangt keine Gehaltserhöhung – lediglich einen Spaziergang in der Mittagspause. Ein guter Bürohund macht nicht mehr Arbeit – er macht den Arbeitstag oft angenehmer.

Text: Michael Peschel

Bürohunde in Zahlen

Kennzahl	Wert
Hunde in Deutschland *1	ca. **10,5 Millionen**
Hunde, die regelmäßig oder gelegentlich mit ins Büro kommen *2	rund **500.000**
Anteil aller Hunde in Deutschland *2	etwa 5 %

Quelle: *1 Stiftung Warentest/Heimtierdaten, *2 Bundesverband Bürohund e.V.

Was sagen Beschäftigte?

Aussage	Zustimmung
Hund im Büro hilft gegen Stress	88 %
Hund verbessert das mentale Wohlbefinden	87 %
Hund stärkt die Bindung an den Arbeitgeber	78 %
Hund im Büro grundsätzlich positiv	94 % der Hundehalter
Mitarbeiter ohne eigenen Hund finden Bürohunde positiv	85 %

Quelle: PURINA-Studie aus 2024

Darf ich mein dienstliches Postfach auch privat nutzen?

Wer eine dienstliche E-Mail-Adresse hat, nutzt diese hauptsächlich für die Arbeit – etwa für die Kommunikation mit Kunden und Kollegen oder für beruflich relevante Accounts. Doch darf sie auch privat genutzt werden?

Sofern die private Nutzung nicht ausdrücklich erlaubt ist, ist sie grundsätzlich nicht gestattet. Nur wenn der Chef etwas anderes erlaubt, darf das Postfach auch privat genutzt werden.

Darf der Arbeitgeber das kontrollieren? Ist die private Nutzung nicht erlaubt, darf die Regeleinhaltung im zumutbaren Rahmen kontrollieren. Wird das Postfach privat genutzt, kann dies eine Abmahnung und im Wiederholungsfall sogar eine Kündigung zur Folge haben.

Gab es jedoch keine klare Weisung, dass die E-Mail-Adresse ausschließlich für die Arbeit verwendet werden darf, darf ein Verstoß dagegen auch nicht sanktioniert werden.

Interne Bewerbung: In der Arbeitszeit erlaubt?

Wird eine Stelle innerhalb eines Unternehmens ausgeschrieben, können sich Angestellte intern darauf bewerben. Muss man dafür seine Freizeit opfern oder kann man während der Arbeitszeit eine interne Bewerbung schreiben und somit seine aktuelle Tätigkeit vernachlässigen?

Auf diesen Traumjob haben sie schon lange geschielt, jetzt ist er ausgeschrieben. Also, zügig reagieren und sich bewerben. Aber wann?
Vielleicht einfach während der Arbeitszeit? Das ist keine gute Idee, warnt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Wer sich um eine Stelle bemüht, müsse seine Bewerbung in der Freizeit verfassen, stellt die Expertin klar.

Doch was gilt, wenn das Unternehmen, in dem man bereits angestellt ist, eine Stellenanzeige veröffentlicht?

Darf man dann vielleicht dann die Bewerbung während der Arbeitszeit schreiben? Schließlich profitieren davon - wenn die Bewerbung erfolgreich war - am Ende möglicherweise beide.

Das Schreiben von Bewerbungen ist nie Arbeitszeit

Aber auch in diesem Fall heißt es: Leider nein. Denn das Verfassen von Bewerbungen sei grundsätzlich keine Arbeitszeit, «unabhängig davon, ob die Bewerbung innerhalb des eigenen Unternehmens oder außerhalb bei einem anderen Unternehmen erfolgen soll», erklärt Oberthür.

Krankgeschrieben: Kann der Chef eine Übergabe fordern?

Krankheit kommt meist überraschend - und immer dann, wenn man sie nicht brauchen kann. Damit die Kollegen in dem Fall übernehmen können, hilft es, wenn eine Übergabe stattfindet. Aber kann der Chef einfordern, dass man die vom Krankenbett aus macht?

Wenn eine Übergabe dem betreffenden Arbeitnehmer gesundheitlich möglich ist, dann kann der Arbeitgeber sicherlich eine verlangen. Ein Beispiel: Liegt der Erkrankte mit Fieber im Bett, wäre eine Übergabe nicht zumutbar. Von einem Arbeitnehmer etwa mit einem gebrochenen Arm kann sie hingegen verlangt werden. Es muss allerdings immer im Einzelfall entschieden werden, ob eine Übergabe zumutbar ist. Auch wenn grundsätzlich leichte Übergabehandlungen verlangt werden können, sofern sie gesundheitlich zumutbar sind, dürfen sie nicht zu umfangreich werden. Dadurch werden komplizierte oder mehrstündige Prozesse ausgeschlossen.


Bild: KI

Arbeitsunfähige Arbeitnehmer müssen all das nicht tun, was ihre Genesung beeinträchtigen könnte, so der Fachanwalt. So müssen die Krankgeschriebenen, auch wenn aufgefordert, etwa keine umfangreiche schriftliche Dokumentation erstellen oder an Videokonferenzen teilnehmen.

ANZEIGEN

Wir. Bilden. Menschen

GIS Akademie

Systemische Beratung mit gestaltorientierter und interkultureller Kompetenz[1]
4,5 Monate - Hamburg 13.10.2026

GIS- und Geodatenexperte[1] (m/w/d)
6 Monate - Hamburg + Online 22.10.2026

Traumazentrierte Fachberatung mit dem Schwerpunkt Traumapädagogik
7 Blöcke - Berufsbegleitend - Hamburg + online 08.10.2026

AZAV Zugelassener Träger GUTcert AFNOR Group
Weiterbildung Geprüfte Weiterbildungseinrichtung Hamburg e.V.
Bildungsgutschein gefördert

persönliches Infogespräch:
Tel.: 040 / 303 93 123
Gotenstraße 14
20097 Hamburg
www.gis-akademie.de

Bereit für einen neuen Beruf?



Starten Sie Ihre Umschulung
zum/zur Steuerfachangestellten

- 100% Live-Unterricht an unseren Standorten (Altona, Barmbek, Bergedorf oder Harburg)
- Praxiserfahrung im betrieblichen Praktikum
- Abschlussprüfung vor der Steuerberaterkammer

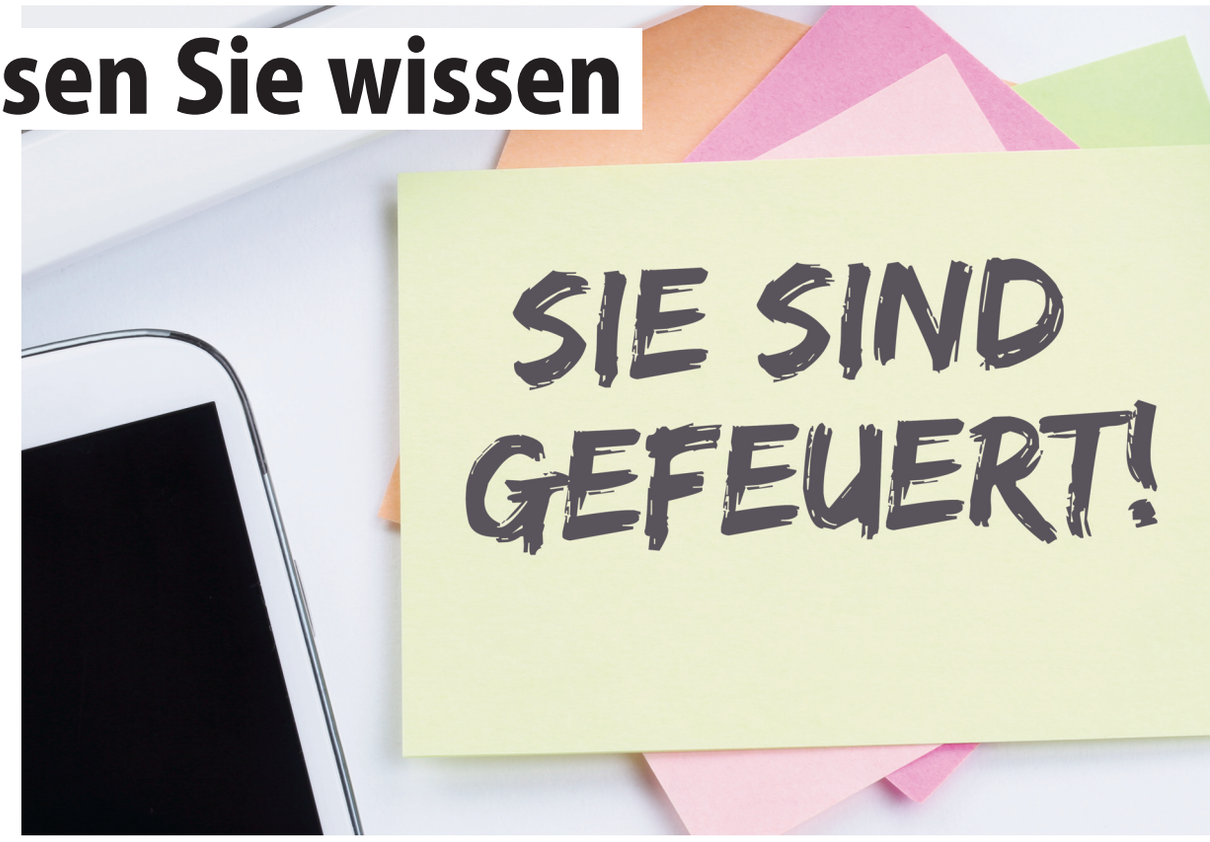
Mehr Infos zum Berufsbild

Termine zur kostenlosen Infoveranstaltung:
Di, 08.09. um 10 Uhr (Online) | Di, 22.09. um 10 Uhr (in Barmbek)

daa-nordost.de/umschulung-hamburg | 0800 6346332

Kündigungsschutzklage:

Das müssen Sie wissen



Wer entlassen wird, kann und sollte sich dagegen wehren. Lohnnachzahlungen oder eine Abfindung sind jedoch kein Selbstläufer. Was Arbeitnehmer dafür tun müssen.

Eine Kündigung durch den Arbeitgeber kann aus vielen Gründen unwirksam sein. Ob das der Fall ist, klärt eine Kündigungsschutzklage. Hier entscheidet sich: Führt eine unwirksame Entlassung zu Lohnnachzahlungen oder einer Abfindung? Ein Überblick über die wichtigsten Fragen.

Was ist eine Kündigungsschutzklage und welche Frist gilt es einzuhalten?

Wer Kündigungsschutz genießt, kann gegen eine Kündigung vorgehen, die nicht sozial gerechtfertigt ist. Besteht der Verdacht, dass dies der Fall ist, sollten Betroffene spätestens drei Wochen nach Zugang der schriftlichen Kündigung eine Klage beim zuständigen Arbeitsgericht einreichen. Ansonsten wird die Kündigung trotz ihrer Rechtswidrigkeit wirksam.

Damit das Kündigungsschutzgesetz (KSchG) greift, müssen allerdings einige Voraussetzungen erfüllt sein: Der Betrieb muss mehr als zehn Arbeitnehmer in Vollzeit beschäftigen, und das Arbeitsverhältnis muss seit mehr als sechs Monaten bestehen. Teilzeitbeschäftigte werden bei der Berechnung der Beschäftigtenzahl anteilig berücksichtigt.

Auch wenn der Kündigungsschutz nicht greift, kann sich eine rechtliche Prüfung allerdings lohnen: Eine Kündigung kann auch aus anderen Gründen unwirksam sein (z. B. wegen Formmangels).

Wann bekomme ich Verzugslohn?

Ist eine Kündigung rechtswidrig, hat der Arbeitnehmer Anspruch auf Nachzahlung seines Gehalts - den sogenannten Verzugslohn. «Das kann für den Arbeitgeber teuer werden», erklärt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Je länger das Verfahren dauert, desto kostspieliger.

Der Verzugslohn wird jedoch mit dem Einkommen verrechnet, das der Arbeitnehmer nach der Kündigung in einem neuen Job verdient. Das regelt Paragraf 615 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

Muss ich mich während der laufenden Klage bewerben?

Sich nicht zu bewerben, ist keine gute Idee. Denn dazu gibt es eine Vorschrift in Paragraf 615 BGB: Wer es «böswillig unterlässt», sich um eine neue Stelle zu bemühen, muss die Kürzung des Verzugslohns um ein fiktives Einkommen hinnehmen.

Bewirbt sich ein Arbeitnehmer nicht, kann das Gericht davon ausgehen, dass er eine neue Stelle hätte finden können. In diesem Fall wird der Verzugslohn durch ein hypothetischein Einkommen gemindert.

Zudem hat das Bundesarbeitsgericht die Anforderungen an Arbeitnehmer in diesem Punkt in den vergangenen Jahren verschärft. Früher mussten Arbeitgeber nachweisen, dass es zumutbare Stellen gab, die der Gekündigte böswillig nicht genutzt hat. Heute wird der Arbeitnehmer stärker in die Pflicht genommen: Nur wer trotz ernsthafter Jobsuche nachweisbar keinen anderen Job findet, kann die Anrechnung eines fiktiven Einkommens vermeiden.

Wie sichere ich meine Ansprüche?

Betroffene sollten sich umgehend bei der Arbeitsagentur arbeitssuchend melden, Vermittlungsvorschläge annehmen und sich auf zumutbare Stellen bewerben. Das gelte auch für Stellenvorschläge des bisherigen Arbeitgebers.Ob eine Stelle zumutbar ist, hängt vor allem von Gehalt, Tätigkeit und Arbeitsort ab. «Auf Stellen ohne Gehaltsangabe muss man sich nach derzeitiger Rechtsprechung nicht bewerben», sagt die Anwältin. «Vorsorglich sollten sich Arbeitnehmer allerdings auch darauf bewerben», empfiehlt Oberthür. Zudem sollten sie aktiv nach Angeboten suchen. Zwar gibt es dazu noch keine Urteile, aber Arbeitsgerichte könnten dies ebenfalls verlangen..

Wie schnell muss ich handeln?

Das hängt vom Ende des Arbeitsverhältnisses ab: Bei einer ordentlichen Kündigung gilt die Kündigungsfrist. Spätestens nach Ablauf dieser Frist muss man sich bewerben. Bei einer fristlosen Kündigung endet das Arbeitsverhältnis sofort. Dann sollte man sich sofort bewerben. Dazu gehört auch, Bewerbungsunterlagen zu erstellen, Fotos zu machen und eventuell ein

Bewerbungstraining zu absolvieren. Wer diese Vorbereitungen, Stellenanzeigen, Bewerbungen und Absagen dokumentiert und sich nachweisbar um eine neue Beschäftigung bemüht, sei auf der sicheren Seite.



Foto: Markus Mainka/stock.adobe.com

Jeder Arbeitnehmer hat das Recht auf eine Kündigungsschutzklage.
Bild: Markus Mainka/stock.adobe.com

Was bedeutet das alles für eine Abfindung?

Die meisten Kündigungsschutzklagen enden nicht mit einem Gerichtsurteil. Denn der erste Schritt ist immer eine Güteverhandlung, die häufig mit einem Vergleich und einer Abfindung für den Arbeitnehmer endet.

Die Höhe der Abfindung hängt auch von der Verhandlungsposition des Arbeitnehmers ab. «Ein Anspruch auf Verzugslohn ist für den Arbeitnehmer ein wichtiger Hebel», sagt Oberthür. Wer sich nachweislich um eine neue Stelle bemüht, stärkt seine Position. «Das Risiko für die Arbeitgeberin steigt, wenn der Arbeitnehmer keine Angriffsfläche bietet», erklärt die Anwältin.

Text: Jörg Wiebking, dpa

Kann ich einen befristeten Vertrag frühzeitig kündigen?

Wenn es ums Kündigen geht, denken viele Arbeitnehmer vielleicht, dass das ganz einfach sei. Doch gerade bei befristeten Verträgen kann die Kündigung sich schwieriger darstellen als erwartet – denn der Arbeitsvertrag kann das einschränken. Der Paragraf 15 des Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBFG) sieht vor, dass ein befristetes Arbeitsverhältnis im Regelfall endet, wenn das vereinbarte Enddatum erreicht oder der vereinbarte Zweck erfüllt ist. Eine ordentliche Kündigung ist somit auch nicht vorgesehen.

Frühzeitig gekündigt werden darf nur, wenn der Arbeitsvertrag die ordentliche Kündigung während der Vertragslaufzeit zulässt. Das gilt sowohl für eine Kündigung seitens des Angestellten als auch vonseiten des Unternehmens.Selbst wenn der Vertrag keine ordentlichen Kündigungen erlaubt, müssen Arbeitnehmer nicht unbedingt das Ende des Arbeitsverhältnisses abwarten.

Zusammen mit dem Arbeitgeber kann einvernehmlich ein Aufhebungsvertrag aufgesetzt werden, so die Fachanwältin. Einseitig kann die Entscheidung nicht getroffen werden.seitig ist dies nicht möglich.

Von der Regelung ist die außerordentliche Kündigung bei befristeten Arbeitsverhältnissen aber nicht betroffen. Für sie müssen aber strenge Voraussetzungen erfüllt sein. So kann eine Kündigung ausgesprochen werden, wenn sie aus einem verhaltens-, personen- oder betrieblichen Grund geschieht.

ANZEIGEN

song1.de
DEINE MUSIK. DEINE KI.



LASS DIE KI
DEIN NÄCHSTES
LIED SCHREIBEN!

DEIN STYLE.
DEINE STIMMUNG.
DEIN SONG.

SONGS PER KI GENERIEREN
DEIN STYLE. DEINE REGELN.
FÜR ALLE. OHNE GRENZEN.

AI MADE THIS

JETZT TESTEN:
WWW.SONG1.DE

KOMMENTIERE "KI"
UND WIR ZEIGEN DIR, WIE'S GEHT!

HEINZE AKADEMIE

Technischer Fachwirt IHK (m/w/d)

Jetzt anmelden: Nächster Start am 6. November 2026

- Berufsbegleitend in 17 Monaten
- 100 % digital mit Live-Webinaren
- Intensivwoche zur Prüfungsvorbereitung
- Praxisnah mit Fachdozenten

Umfangreiche Förderung!

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



Mehr Messi mehr

Der Code für weniger Trott

Was wir von Fußball-Ikonen lernen können

Die eigene Karriere planen wie ein Spitzensportler? Gute Idee. Denn wer dauerhaft erfolgreich sein will, braucht mehr als nur Einsatz und Ehrgeiz. Mit drei Strategien lässt sich die persönliche Bestleistung gezielt abrufen – ohne sich dabei selbst auszubrennen. Das Motto: Nicht härter arbeiten, sondern smarter regenerieren.

Mit 39 und 41 Jahren standen Lionel Messi und Cristiano Ronaldo noch immer dort, wo jeder Fußballer hinwill: zur Weltmeisterschaft, auf die größte Fußball-Bühne der Welt.
Während viele Profis ihre Karriere deutlich früher beenden, zeigen die beiden Ausnahmespieler seit Jahren, wie Spitzenleistung über Jahrzehnte möglich bleibt.

Was im Profisport selbstverständlich ist, wird im Berufsleben häufig vergessen: Niemand kann dauerhaft auf Höchstleistung laufen, ohne zwischendurch aufzutanken. Denn langfristige Höchstleistung entsteht nicht dadurch, dass man immer mehr arbeitet. Sie entsteht dadurch, dass Belastung und Regeneration im Gleichgewicht sind.

Die Erfolgsfaktoren der Weltfußballer: Das ist bei Weitem nicht nur Talent, sondern vor allem Disziplin, Regeneration und ein erstaunlich professioneller Umgang mit dem eigenen Körper und der mentalen Belastung.

Schlaf, Ernährung, Trainingssteuerung und Erholung gehören längst genauso zum Erfolgsplan wie harte Arbeit auf dem Platz.

Aber: Welche Strategien können sich Führungskräfte und ambitionierte Berufstätige von Spitzensportlern abschauen? Der wichtigste Perspektivwechsel lautet: Regeneration ist kein Zeichen von Schwäche – sie ist ein echter Leistungsfaktor. Wer seinem Körper und seinem Kopf die richtigen Pausen gönnt, kann konzentrierter arbeiten, bessere Entscheidungen treffen und bleibt langfristig leistungsfähig.

In drei Schritten lässt sich das Prinzip der Profis auf den Arbeitsalltag übertragen:

Schritt 1: Die eigene Energie managen – nicht nur die Zeit

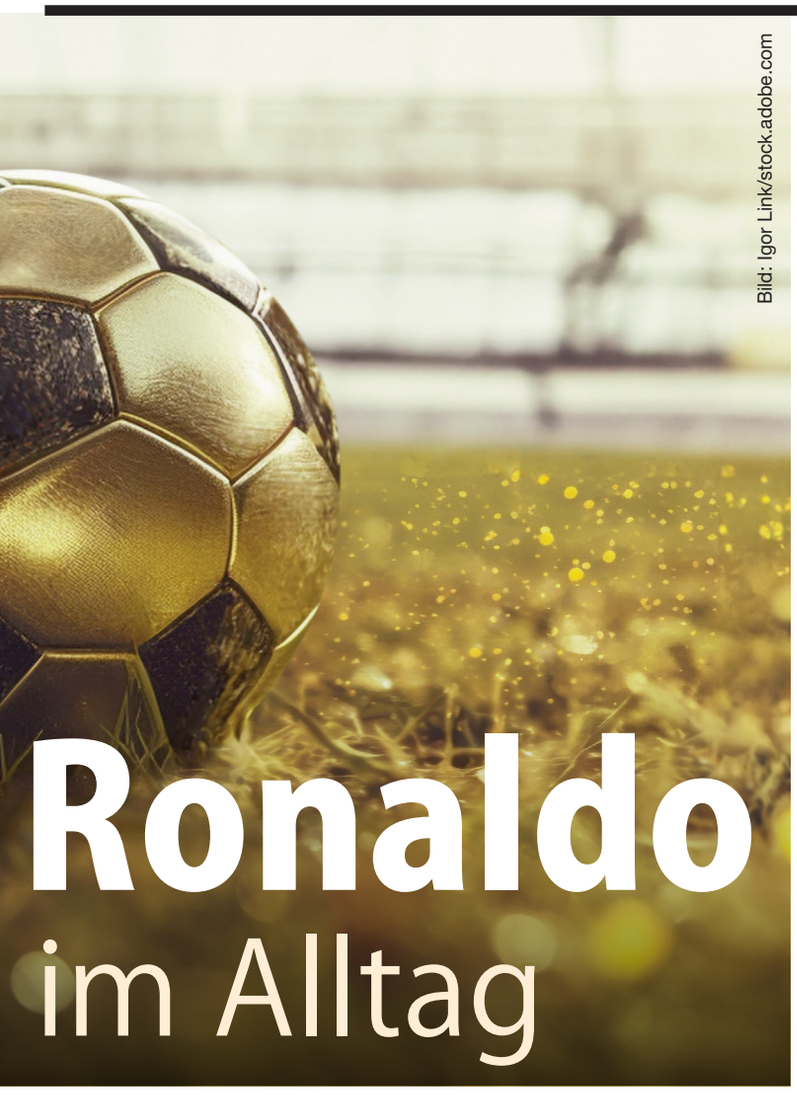
Viele Menschen optimieren ihren Kalender bis ins kleinste Detail: Meetings, Aufgaben und Termine werden perfekt geplant. Doch eine wichtige Frage bleibt oft unbeantwortet: Wann ist die eigene Energie am höchsten? Spitzensportler wissen, wann sie Leistung abrufen können und wann sie Erholung brauchen.

Dieses Prinzip lässt sich auch auf den Berufsalltag übertragen. Komplexe Aufgaben gehören idealerweise in Phasen, in denen die Konzentration am höchsten ist. Routinearbeiten können dagegen in weniger energieintensive Zeiten erledigt werden.

Schritt 2: Regeneration als festen Bestandteil einplanen

Für Profis ist Erholung kein Luxus, sondern Teil der täglichen persönlichen Routine und des Trainingsplans. Genau diese Einstellung fehlt vielen Menschen im Arbeitsleben. Pausen werden gestrichen, der Feierabend wird zur Verlängerung des Arbeitstags, wenn abends noch Mails beantworten werden und Schlaf wird zur Nebensache.

Dabei entscheidet gerade die Regeneration darüber, wie leis-


Bild: Igor Link/stock.adobe.com

Ronaldo im Alltag

tungsfähig wir morgen sind. Ein ausgeschlafener Kopf trifft bessere Entscheidungen, arbeitet effizienter und reagiert gelassener auf Herausforderungen. Wer ständig erschöpft ist, läuft dagegen Gefahr, zwar viel Zeit zu investieren, aber weniger Wirkung zu erzielen.

Schritt 3: Mentale Stärke trainieren, Resilienz fördern

Spitzenleistung entsteht nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf. Profisportler arbeiten längst mit mentalem Training, um Druck auszuhalten, Rückschläge zu verarbeiten und fokussiert zu bleiben. So lernen sie mit Krisen oder Rückschlägen umzugehen und die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken.

Auf das Berufsleben übertragen, bedeutet das: Nicht jede Herausforderung sollte als persönliche Krise betrachtet werden. Denn wer bewusst Prioritäten setzt, Grenzen kennt und gezielt abschalten kann, bleibt langfristig entspannt, gelassen und belastbar.

Mentale Stärke bedeutet schließlich nicht, niemals Stress zu haben – sondern zu wissen, wie man damit umgeht.

Die wichtigste Erkenntnis aus dem Spitzensport lautet deshalb: Erfolg ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Wer dauerhaft auf hohem Niveau arbeiten möchte, muss seine Kräfte einteilen. Es geht nicht darum, jeden Tag maximal viel zu leisten. Es geht darum, im entscheidenden Moment die beste Version seiner selbst abrufen zu können.

Oder anders gesagt: Auch die größten Champions gewinnen nicht, weil sie ständig Vollgas geben. Sie gewinnen, weil sie wissen, wann sie Gas geben – und wann sie den Fuß vom Pedal nehmen.

Text: Michael Kudal

Machtspiele im Job: Warum Frauen oft Kritik ernten

Hartes Auftreten im Job - das wird oft unterschiedlich gelesen: Was beim einen als Durchsetzungsstärke gilt, wirkt bei der anderen schnell «zu viel».

Auch bei Machtspielen hält sich deshalb ein Klischee hartnäckig.

Viele vermuten, sie gingen eher von Männern aus. Aber das ist nicht der Fall. Machtspiele gibt es in nahezu allen Branchen und auf allen Ebenen – ob zwischen Führungskräften und Teammitgliedern oder unter Kollegen.

Auch Frauen hätten oftmals eine Neigung zu Machtspielen, aber gesellschaftlich werde das Verhalten unterschiedlich bewertet. Ein Mann, der bei einem Meeting laut wird und hart durchgreift, gilt als leidenschaftlich. Eine Frau dagegen, die gleichermaßen auftritt und handelt, als hysterisch.

Von Frauen werde erwartet, dass sie «kooperativ und sozial verträglich auftreten und handeln», so Blickle. Aber so müssten auch Männer agieren.

Die Forschung spricht in solchen Fällen von «Backlash»: Gemeint sind soziale oder ökonomische Sanktionen, wenn Menschen Rollenbilder verletzen. Etwa, wenn Frauen sehr selbstbewusst, durchsetzungsstark und führungsorientiert auftreten.

Studien beschreiben, dass identisches Verhalten bei Frauen häufiger negativer bewertet wird als bei Männern.

ANZEIGE

SAVE THE DATE!
Besuche uns auf der Job-, Aus- & Weiterbildungsmesse
Hamburg | Barclays Arena | 14. Oktober 2026 | 09.00 bis 17.30 Uhr
✓ Kostenlose, individuelle Weiterbildungsberatung
✓ Kostenloser Bewerbungsmappen-Check
ÜBER 300 LEHRGÄNGE
förderfähig mit Bildungsgutschein!

Finde deine geförderte Weiterbildung:
weiterbildung-now.de
Klett CORPORATE EDUCATION
WEITERBILDUNG Now!
Deine Zukunft beginnt jetzt!

Noch kein Studienplatz?

Optionen fürs Wintersemester finden



Bild: Subbotina Anna/stock.adobe.com

Keine Zusage für das Wintersemester bekommen oder die Bewerbungsfrist für den gewünschten Studiengang verpasst? Keine Sorge. Ab August können Interessierte nach freien Studienplätzen online suchen. Denn dann startet nach eigenen Angaben wieder die Studienplatzbörse der Hochschulrektorenkonferenz (HRK).

Auf www.hochschulkompass.de/studium/studienplatzboerse.html wird tagesaktuell gezeigt, welche Studienplätze für das Wintersemester 2026/2027 an deutschen Hochschulen noch verfügbar sind. Interessierte finden dort sowohl Optionen, wenn sie den ersten Studienabschluss anstreben, also für sogenannte grundständige Studiengänge, als auch für weiterführende Studiengänge.

Die Suchmaske kann man filtern und sich so die unterschiedlichsten Fächer - jeweils mit und ohne Zugangsbeschränkung - an Hochschulen anzeigen lassen. Eine Anmeldung ist dafür nicht nötig.

Noch bis zum 31. Oktober können sich Interessierte auf der Onlineplattform kostenlos über Studiengänge, Bewerbungsfristen sowie Hochschulen informieren. Und wenn ein passender Studiengang dabei ist, kann man sich über ein Kontaktformular direkt bei der gewünschten Hochschule bewerben.

ANZEIGEN





Diese Minijobs eignen sich für Studienanfänger



Bild: Filip/stock.adobe.com

Selbst mit Bafög und Unterstützung der Eltern ist während des Studiums das Geld oft knapp. Ein Job, der zum Stundenplan passt, kann für mehr finanziellen Spielraum sorgen. Wonach am besten suchen?
WG-Zimmer, Bücher, Kleidung und die ein oder andere Party: So ein Studienleben kann schnell teuer werden. Für viele junge Leute eine große Herausforderung. Ein Job, der sich gut mit dem Studium vereinbaren lässt, sorgt für mehr Entspannung auf dem Konto. Die Minijob-Zentrale hat sieben Job-Ideen gesammelt - und erklärt, warum diese sich perfekt für Studis eignen.

1. Besonders flexibel seien Jobs bei Messen, Kongressen, Konzerten und Co. Dort würde an vielen Stellen Unterstützung gebraucht, zudem fänden viele Einsätze am Wochenende oder in den Semesterferien statt. Denkbar seien etwa Jobs beim Auf- und Abbau oder im Service.

An der Uni selbst suchen

2. Die Hochschulen selbst, aber auch Vereine und kleinere Unternehmen brauchen Unterstützung im digitalen Bereich - etwa bei der Pflege von Webseiten oder beim Einrichten von Geräten. Wer technisch interessiert ist, geduldig ist und Probleme verständlich erklären kann, kann im technischen Support einen passenden Minijob finden.

3. Ohnehin ist die eigene Hochschule ein guter Ankerpunkt auf der Suche nach einem Studienjob. In der Bibliothek, in Sekretariaten oder Laboren arbeiten häufig Studierende. Nachfragen kann sich lohnen.

4. Ebenfalls im digitalen Bereich, aber kreativer, sind Jobs im Bereich Social Media. Cafés, Vereine, die Hochschule und andere Einrichtungen möchten auf Plattformen sichtbar sein, haben aber wenig Zeit und eventuell auch zu wenig Erfahrung. Mit guten Ideen für Posts und Videos und kommunikativem Geschick beim Beantworten von Nachrichten und Kommentaren lässt sich hier flexibel Geld dazu verdienen.

Die Klassiker

5. Ein Klassiker sind Jobs im Einzelhandel. Für Studierende auch interessant könnten Jobs im Lager sein, etwa bei der Vorbereitung von Online-Bestellungen. Oder auch die Auslieferung selbst. Häufig werden Früh-, Spät- und Wochenendschichten angeboten, sodass die Einsätze meist gut mit dem Stundenplan vereinbar sind.

6. Nachhilfe gehört ebenfalls zu den klassischen Nebenjobs, um den Kontostand etwas aufzubessern. Gefragt seien vor allem Fächer wie Mathe, Naturwissenschaften und Sprachen. Die Einheiten können so vereinbart werden, dass sie sich gut mit dem Vorlesungsplan verbinden lassen. Wichtig sind hier Geduld und eine gute Vorbereitung.

7. Noch flexibler sind womöglich Jobs, die Hilfe in Privathaushalten anbieten. Hier helfen Studierende Familien oder älteren Menschen bei alltäglichen Aufgaben. Das kann Babysitten sein, aber auch Gassigehen, Einkäufe erledigen, Gartenarbeit oder das Putzen der Wohnung. Manchmal gehören der gemeinsame Gang zur Apotheke oder eine Partie Schach mit einem Senior dazu. Angebote finden Interessierte etwa auf der Haushaltsjob-Börse (www.haushaltsjob-boerse.de).

Text: Jobwoche News

Initiativbewerbung

Den ersten Schritt selbst machen



Foto: Damir Khabirov/stock.adobe.com

Warum Eigeninitiative Ihre Chancen auf einen Ausbildungsplatz verbessert

Nicht jeder Ausbildungsplatz wird öffentlich ausgeschrieben. Genau hier setzt die Initiativbewerbung an: Sie bewerben sich aus eigenem Antrieb bei einem Unternehmen, ohne konkrete Stellenausschreibung. Das signalisiert Engagement – kann aber auch ins Leere laufen, wenn sie unüberlegt erfolgt.

Ein klarer Vorteil ist die **geringere Konkurrenz**.
Wer sich initiativ bewirbt, landet nicht automatisch im großen Bewerberfeld klassischer Ausschreibungen. Gleichzeitig zeigen Sie Motivation, Selbstständigkeit und echtes Interesse am Unternehmen. Gerade kleinere Betriebe reagieren häufig positiv auf diesen direkten Ansatz.

Dennoch gibt es kritische Aspekte. Ohne konkrete Ausschreibung ist unklar, ob überhaupt Bedarf besteht. Eine Initiativbewerbung kann schnell beliebig wirken, wenn sie nicht individuell formuliert ist. Standardisierte Texte, die an viele Unternehmen verschickt werden, führen oft zu Absagen oder gar keiner Rückmeldung. Der Aufwand ist daher höher: Gründliche Recherche, passgenaue Formulierungen und ein klares Ziel sind entscheidend.

Ein weiterer zentraler Punkt ist die **Selbstreflexion**.
Eine Initiativbewerbung verlangt von Ihnen, sich intensiv mit Ihren eigenen Interessen und Stärken auseinanderzusetzen. Warum genau dieses Unternehmen? Warum dieser Beruf? Wenn Sie darauf keine überzeugende Antwort haben, wird es nicht nur im Bewerbungsprozess schwierig, sondern möglicherweise auch später in der Ausbildung selbst.

Denkanstöße für Ihre Entscheidung:

- Haben Sie eine klare Vorstellung von Ihrem Wunschberuf oder orientieren Sie sich noch?
- Haben Sie sich ausreichend über das Unternehmen informiert?
- Sind Sie bereit, Zeit und Mühe in individuelle Bewerbungen zu investieren?
- Wie gehen Sie mit möglichen Absagen oder fehlenden Rückmeldungen um?

Praktische Tipps:

- Recherchieren Sie gezielt Unternehmen in Ihrer Region und Wunschbranche.
- Suchen Sie nach konkreten Ansprechpartnern statt allgemeiner Kontaktadressen.
- Begründen Sie klar, warum Sie sich genau dort bewerben.
- Stellen Sie Ihre Motivation und Ihre persönlichen Stärken in den Vordergrund.
- Bleiben Sie realistisch: Eine Initiativbewerbung ist eine Chance, aber keine Garantie.

Nach der Schulzeit stehen Ihnen viele Wege offen. Eine Initiativbewerbung kann ein Türöffner sein – insbesondere dann, wenn Sie wissen, was Sie wollen und bereit sind, aktiv auf Unternehmen zuzugehen. Wer noch unsicher ist, kann so zunächst praktische Erfahrungen sammeln, etwa durch Praktika.
Letztlich gilt: Nicht der Weg allein entscheidet über Ihren Erfolg, sondern wie bewusst und reflektiert Sie ihn wählen.

Text: Michael Kudal

3.000 Lehrstellen frei

Für rund 2.600 junge Hamburger beginnt das neue Ausbildungsjahr mit einer bangen Frage: "Wo geht's beruflich hin?" Dabei ist das Angebot enorm. Denn rund 3.000 Ausbildungsplätze sind in Hamburg noch unbesetzt.


Foto: AmDmLib/stock.adobe.com

Das Interesse an einer Ausbildung ist gestiegen: Knapp drei Prozent mehr junge Menschen als im Vorjahr suchen einen Ausbildungsplatz. Gesucht werden unter anderem Kaufleute für Büromanagement, Fachkräfte im Einzelhandel und Lagerlogistiker. Warum bleiben dann so viele Stellen frei?

Das Problem heißt „Mismatch": Jugendliche und Firmen suchen einander – finden oft nicht zusammen. Fast wie beim Dating: Es gibt genügend Kandidaten, aber der Funke springt nicht über.

Ein Besuch auf der Jobmesse von JOBWOCHE am 14. Oktober. JOBWOCHE bringt Aussteller aus Gesundheits- und Sozialwesen, Handel, Handwerk, Hotellerie, Industrie, öffentlichem Dienst und Wirtschaft in die Barclays Arena. Bringen Sie Neugier, Offenheit und Ihre Fragen mit – alles andere ergibt sich oft ganz von selbst. Viele erfolgreiche Bewerbungen und Karriereschritte beginnen mit einem einfachen Gespräch. Also: Wer noch eine Lehrstelle sucht, hat auf der Jobmesse gute Chancen. Vielleicht wartet der passende Job nur einen Besuch entfernt.

Übrigens: Besonders gute Chancen gibt es im Handwerk. Mehr als 450 Ausbildungsplätze sind dort noch offen. Auch die Handelskammer hat noch rund 1.200 freie Plätze in ihrer Lehrstellenbörse.

Text: Michael Peschel

ANZEIGEN





GRATIS
jobwoche24.de
TESTEN



Bild: Isabella/stock.adobe.com

Jeder kann KI lernen

Lernen mit System und Spaß in der KI-Akademie: Praxisnahe Mikro-Module, verständlich und mit persönlichem KI-Coach

Künstliche Intelligenz - So einfach war der Einstieg in die Zukunft noch nie. Denn KI muss kein Buch mit sieben Siegeln sein. Mit kurzen Praxis-Lektionen, persönlichem KI-Coach und echten Erfolgserlebnissen entdecken Sie in der KI-Akademie auf www.jobwoche24.de wie einfach der Umgang mit KI sein kann – im Beruf und privat.

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Die einen sind begeistert, die anderen skeptisch. Viele fragen sich: Brauche ich das überhaupt? Ersetzt mich KI irgendwann in meinem Beruf? Oder bin ich zu spät dran, mich mit dem Thema zu beschäftigen?

Die gute Nachricht lautet: Nein.

KI kennt kein Alter

Denn KI ist kein Hexenwerk – und sie ist längst nicht nur etwas für IT-Experten oder junge Digitalprofis. Wer E-Mails schreibt, Angebote erstellt, Kunden betreut oder einfach Zeit sparen möchte, kann schon heute von KI profitieren. Entscheidend ist nur, den richtigen Einstieg zu finden.

Genau das verfolgt ein neues Lernkonzept, das bewusst auf komplizierte Fachbegriffe verzichtet. Statt stundenlanger Theorie erwarten die Teilnehmer kurze Mikro-Lektionen, die sich sofort im Alltag anwenden lassen. Das Motto lautet: Nicht "KI – speziell für mich", sondern "KI für meinen Beruf".

Einige Module, die Ihnen beruflich und privat den Umgang mit KI erleichtern:

Handwerk & kleine Betriebe,
Büro & Verwaltung,
Marketing & Social Media,
Vertrieb & Kundenservice,
Redaktion & Kommunikation,
Datenanalyse & Controlling,
sowie individuelle berufliche Anforderungen wie beispielsweise für Grafik & Design.

Sicherheit und weniger Stress im Arbeitsalltag

Gerade Privatpersonen und kleine und mittelständische Unternehmen kennen das Problem: Alle sprechen über KI, doch häufig fehlt ein konkreter Plan. Statt komplizierter Strategien liefert das neue Konzept genau das, was viele Betriebe brauchen – praktische Lösungen, die sofort funktionieren.

Besonders spannend ist dabei der persönliche KI-Coach. Während klassische Onlinekurse häufig aus langen Videos bestehen und Fragen offenlassen, begleitet hier eine KI als digitaler Lotse durch jede Lektion. Sie erklärt, unterstützt und beantwortet Fragen direkt. Das macht Lernen einfacher und motiviert, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Und Motivation ist ein entscheidender Faktor. Nach jeder erfolgreich abgeschlossenen Lektion erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat als einen digitalen Kompetenznachweis für einzelne

Das macht den Start in die KI-Akademie einfach

- Kurze Lektionen statt stundenlanger Seminare
- Sofort anwendbare Tipps statt trockener Theorie
- Persönlicher KI-Coach als Begleiter statt endloser Lernvideos
- Kostenloses Testmodul zum unverbindlichen Einstieg
- Zertifikate für einen sichtbaren Lernerfolg
- Praxiswissen für viele Berufe – vom Handwerk bis zur Geschäftsführung
- Mehr Zeit, mehr Sicherheit und weniger Stress im Arbeitsalltag

Jetzt KI-Akademie kostenlos testen

Neugierig geworden? Mit dem Link im QR-Code können Sie ein kostenloses Testmodul freischalten und ganz unverbindlich erleben, wie einfach der Einstieg in die KI-Welt sein kann.
Vielleicht stellen auch Sie schon nach wenigen Minuten fest: KI ist nicht kompliziert – sondern überraschend hilfreich.

Jetzt den QR-Code scannen und die erste Praxislektion entdecken. Viel Spaß.

Themenbereiche, die den eigenen Lernfortschritt sichtbar machen. Eine Idee, die in der modernen Weiterbildung zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Der größte Erfolg von KI

Viele Menschen verbinden KI noch immer mit Unsicherheit. Sie haben Angst, ersetzt zu werden, Fehler zu machen oder den technischen Entwicklungen nicht mehr folgen zu können.
Dabei zeigt die Praxis: KI ersetzt keine Erfahrung. Sie macht sie wertvoller. Wer lernt, KI sinnvoll einzusetzen, arbeitet oft schneller, strukturierter und entspannter. Routineaufgaben werden einfacher, während mehr Zeit für das bleibt, was Menschen besonders gut können: kreativ denken, entscheiden und mit anderen Menschen arbeiten.

Denn letztlich kauft niemand künstliche Intelligenz. Menschen wünschen sich etwas anderes: mehr Zeit, bessere Ergebnisse, weniger Stress und mehr Sicherheit im Arbeitsalltag. Genau dort setzt dieses Lernkonzept an.

Text: Michael Peschel

Mit der KI-Akademie entstehen sofort Erfolgserlebnisse

Durch die Infos in meinem Profil passen die Lektionen zu meinen Bedürfnissen und meinem Beruf. Das ist ein Vorteil und macht den Nutzen sofort greifbar. **Anna Rüsenberg**

Ich lerne mit KI und kann dem Coach gezielt Fragen stellen. Dadurch entsteht sofort ein Erfolgserlebnis. **Sven Martens**

Der kostenlose Einstieg pro Lernbereich hat meine Hemmschwelle reduziert. Die Akademie ist mein dauerhafter Lernbegleiter. Hier kann jeder KI lernen, ohne Vorwissen, praxisnah und verständlich. **Heike Paulat**



Hürden im Job: Was dürfen Linkshänder vom Chef verlangen?

Die Maus liegt falsch, das Werkzeug tut nicht, was es soll, und so ziemlich alles an Materialien ist irgendwie unpraktisch angeordnet: Unser Arbeitsalltag ist für Rechtshänder gemacht. Das kann für Linkshänder herausfordernd bis überfordernd sein. Muss der Arbeitgeber hier tätig werden?

Ganz klar: Ja. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, dem Arbeitnehmer geeignete Arbeitsmittel zur Erbringung der Arbeitsleistung zur Verfügung zu stellen. Das steht so im Arbeitsschutzgesetz und in der Arbeitsstättenverordnung.

Das heißt: Der Arbeitgeber muss Linkshändern für sie geeignete Computermäuse, Scheren oder andere Arbeitsmittel speziell für Linkshänder auf seine Kosten zur Verfügung zu stellen. Das klingt machbar. Aber was gilt bei schwerem Gerät?

Auch teure Maschinen können für Linkshänder ungeeignet sein. Maschinen sind, soweit mit vertretbarem Aufwand möglich, entsprechend anzupassen. Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung muss der Arbeitgeber proaktiv entsprechende Gefahren für seine linkshändigen Arbeitnehmer ermitteln und diesen entsprechend begegnen.

Darf er auch verlangen, dass ich an Geräten arbeite, die für Rechtshänder konzipiert sind? Jedenfalls dann nicht, wenn die Arbeit mit solchen Geräten zu einer Gesundheitsgefährdung führen würde.

Muss ich bei der Bewerbung sagen, dass ich Linkshänder bin beziehungsweise darf der Arbeitgeber das fragen? «Nein». Fragen darf der Arbeitgeber in der Regel nicht. Daher darf man notfalls sogar lügen.

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.

JOBWOCHE

Unsere Job-, Aus- und Weiterbildungsmessen

FLENSBURG GGW Arena (Campushalle)	23.09.2026
LÜBECK Musik- und Kongresshalle	30.09.2026
NEUMÜNSTER Dr. Uwe Harder Stadthalle	07.10.2026
HAMBURG Barclays Arena	14.10.2026
BOCHUM Vonovia Ruhrstadion	17.11.2026
DORTMUND Signal Iduna Park	19.11.2026
POTSDAM Dorint Hotel	01.12.2026
LÜNEBURG LKH Arena	25.02.2027
BREMEN Messe Bremen Halle 3	03.03.2027
KIEL Mensa 2 | Studentenwerk SH	10.03.2027
HAMBURG Barclays Arena	16.03.2027

Selbst Aussteller werden:
messe@jobwoche.de

www.JOBWOCHE.de

ANZEIGE

ROCK ANTENNE
Hamburg

Double Shot

1000 €

fürs Radio hören!



JOBWOCHE sucht DICH


Foto: KI

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.

Wir freuen uns über eine aussagekräftige Bewerbung per E-Mail an:
Herrn Sven Wolter-Rousseaux
E-Mail: swr@jobwoche.de

JOBWOCHE
Online-Stellenmarkt | Job-Messen | Job-Zeitungen

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



MIT HIGHSPEED IN DEINE ZUKUNFT.

Hinter jedem schnellen Netz steht ein starkes Team.
Gestalte mit uns das Netz, das Hamburg verbindet.

Zukunft gestalten | Starkes Team | Zukunftssichere Branche

BIST DU BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT?
Wir freuen uns auf deine Bewerbung.
Deine Ansprechpartnerin:
Alessandra Arndt | bewerbung@willytel.de

willytel.de/starkes-team

song1.de
DEINE MUSIK. DEINE KI.

DEIN NÄCHSTER HIT? DIE KI HAT IHN SCHON GESCHRIEBEN.

SONGWRITER? NÖ. KI? JA.

Warum stundenlang nach Ideen suchen, wenn die KI sie für dich liefern kann?



DEINE IDEE | DEINE STIMMUNG | DEINE KI

AI MADE THIS

JETZT TESTEN:
WWW.SONG1.DE

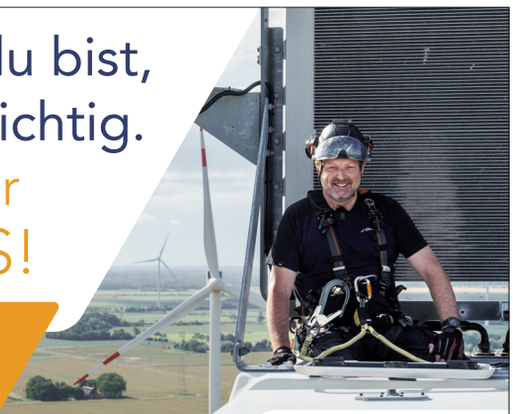
SCHREIB "KI" IN DIE KOMMENTARE
UND WIR ZEIGEN DIR, WIE'S GEHT!


ARTS
ABHEBEN MIT ARTS
DEIN EINSTIEG IN DIE LUFTFAHRT!
Wir öffnen Dir die Türen zu Spitzenunternehmen der Region –
mit langfristigen Projekten & Top-Konditionen.
AIRBUS Lufthansa DIEHL
GESUCHT (M/W/D):
Ingenieure | Techniker | Wirtschaftsprofis
Mechaniker | Elektroniker | Logistiker
DEINE VORTEILE:
Jobs vom Hangar bis zum Management
Hohe Übernahmechancen bei Marktführern
Top-Vergütung & exklusiver Branchenzugang
Starkes Team & persönliche Betreuung
Bewirb Dich jetzt und werde Teil
unseres Teams!
Hier geht es direkt zur Jobbörse
www.arts.aero


KERNSPIN
ZENTRUM
HAMBURG
JOBPORTAL
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 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

So wie du bist,
bist du richtig.
Und zwar
bei UNS!



Bewirb
dich
jetzt!
www.cimbergy.com/karriere

Cimbergy®



Komm ins Team!

Du magst den Umgang mit Menschen und interessierst dich für einen sozialen und abwechslungsreichen Ausbildungsberuf in einem familiären Umfeld mit Herz? Starte zum **1. Oktober 2026** deine Ausbildung zur/m Pflegefachfrau/-mann!

Bewirb dich jetzt: bewerbungen@pk.lueneburg.de

Im Verbund der GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG

PSYCHIATRISCHE KLINIK
LÜNEBURG

Deine berufliche
Weiterbildung in die
digitale Zukunft

alfatraining



Kein Selbstlernsystem
Gemeinsam lernen
Immer mit Dozent:in

Kostenfrei für Dich
durch Förderung

Über 300 modulare Kurse:

- Digitale Transformation & Künstliche Intelligenz
- Daten & Analysen
- Business Management
- Kaufmännische Lehrgänge
- Marketing & Redaktion
- SPS & Elektro
- Personalwesen
- Medien & Gestaltung
- Projektmanagement
- SAP
- Einkauf & Logistik
- CAD 2D/3D
- Qualitätsmanagement
- Betriebliche Organisation
- Webdesign & Webprogrammierung
- Programmierung & IT-Management

beratung@alfatraining.de | 0800 3456-500

Dein Erfolgsrezept
für die Zukunft!

JETZT
BEWERBEN

Egal wo du startest – bei Brüggen findest du deinen Platz.



#TheCerealFamily
Brüggen

Like us on
Facebook
www.facebook.com/Jobwoche

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Jobmesse
Flensburg

23. SEPT. 2026

12.30 - 17.00 Uhr

(9.30 - 12.30 Uhr Sonderöffnungszeit
für Schulklassen/Gruppen)

GP JOULE ARENA



JOBWOCHE.de

ZEIT FÜR
WAS NEUES?

JETZT TEIL DER CREW WERDEN!

Wir suchen Menschen, die mit Leidenschaft und Engagement den Erfolg unseres Unternehmens mitgestalten.

- Ersatzteilwesen
- Verwaltung
- Vertrieb
- Service



13x in Norddeutschland
rebo-landmaschinen.de

REBO LANDMASCHINEN


WIR SUCHEN (M/W/D):
STANDORT BARSBÜTTEL
Elektroingenieur / Planungsingenieur
Ingenieur / Techniker für Berechnungen und Simulationen von elektrischen Anlagen und Netzen von Erneuerbaren Energien
Techniker mit Schwerpunkt Schutztechnik
Automatisierungs- und Leittechniker
Servicetechniker
Controller Unternehmensgruppe
Tiefbauer
AUSBILDUNG
Elektroniker Fachrichtung Betriebstechnik
Elektroniker Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik
Duales Studium Bachelor of Engineering
Bachelorandern / Masteranden / Praktikum / Thesis / Werkstudenten
GLEICH BEWERBEN!
WEITERE JOBS AUF: ABE-GRUPPE.DE/JOBS


WIR BAUEN GESCHICHTE
WAS IST DEINE?
ABEKING & RASMUSSEN
WERDE JETZT EIN TEIL DES TEAMS
ABEKING.COM/KARRIERE


ELEVATE
YOUR CAREER!
COME AND JOIN OUR TEAM.
www.to-group.com/jobs
+ Ausbildung zum Kaufmann (m/w/d)
für Spedition und Logistikdienstleistung
+ Customs Specialist / Zoll-Manager (m/w/d)
+ Projektassistenz (m/w/d) Corporate Communications
Schwerpunkt Events
+ Speditionskaufmann (m/w/d)
Bereich Import oder Export
TRANSPORT OVERSEAS GROUP
PART OF
MOSOLF


Raus aus der Schule.
Rein ins Team.
Fachmann/Fachfrau für Systemgastronomie (m/w/d)
Fachkraft für Gastronomie mit Schwerpunkt Systemgastronomie (m/w/d)
Starte deine Karriere im Gastgewerbe.
Hier lernst du Praxis und Theorie direkt in einem Restaurant und in der Berufsschule.
karriere.mcdonalds.de
#JobsWieDu
Jetzt bewerben:
© 2026 McDonald's


FRICKE
Nutzfahrzeuge
SERVICEORIENTIERT.
FAMILIENGEFÜHRT.
VIELFÄLTIG.
NEUMÜNSTER
WERDE TEIL UNSERES TEAMS!
• AUSBILDUNG ZUR FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK 2026 (M/W/D)
• AUSBILDUNG ZUM KFZ-MECHATRONIKER 2026 (M/W/D)
• WERKSTATTMITARBEITER (M/W/D) NUTZFAHRZEUGE
BENEFITS
Interne Fortbildungsprogramme
Urlaubs- und Weihnachtsgeld, Attraktive Mitarbeiterrabatte
Jährliche Gehaltsanpassung
Jobrad
30 Tage Urlaub
Azubi- und Mitarbeiterevents
HIER GEHT´S DIREKT ZU DEN STELLENBESCHREIBUNGEN
Jetzt direkt online auf karriere.fricke.de oder per Mail an karriere@fricke.de bewerben.
Oder sende uns eine Nachricht per WhatsApp an +49 (0)151 2251 7322
FRICKE Nutzfahrzeuge GmbH
Zum Kreuzkamp 9
27404 Heeslingen
Tel. 04281-712-0
karriere.fricke.de
frickegruppe
FRICKE

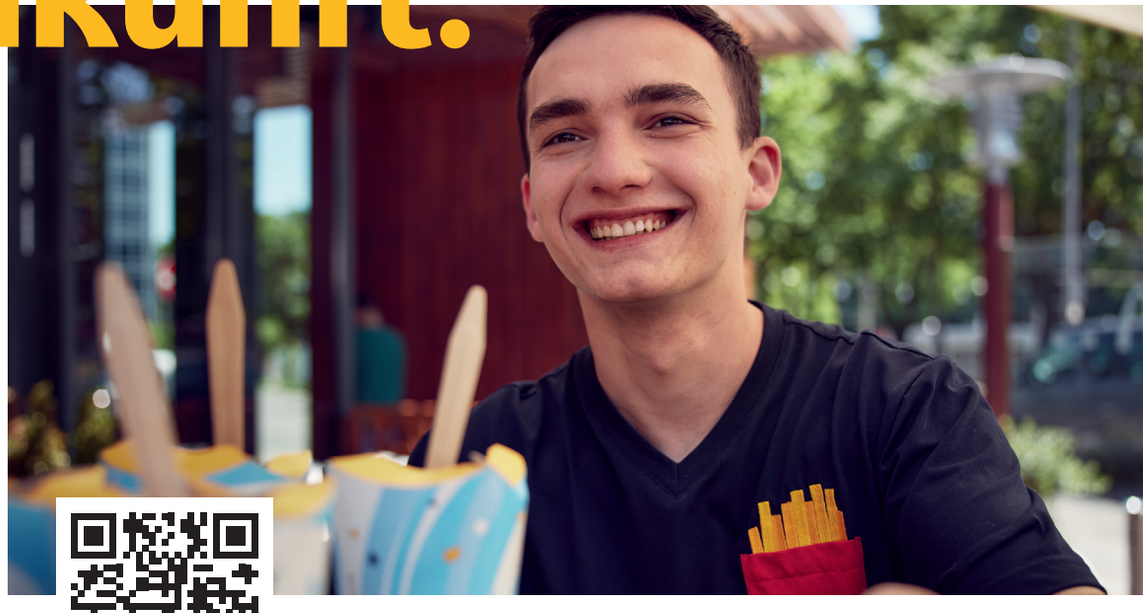

Schon mal über Psychiatrie im LWL-Universitätsklinikum Bochum nachgedacht?
Erfahre alles über deine Job-Perspektiven.
Infos findest du hier:
uk-bochum.lwl.org/de
LWL


Private Krankenversicherung
LKH
Jetzt Top-Job sichern!
Wir haben Bock auf dich!
karriere.lkh.de


PANPHARMA
INJECTING LIFE
Arbeiten, wo jedes DETAIL zählt - und DU auch!
Werde Teil des Ortes, an dem Gesundheit beginnt.
Karriere@panpharma.de

ANZEIGE

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

Fahrer (m/w/d)

Für die Auslieferung unserer Zeitung JOBWOCHE suchen wir dringend zuverlässige

Fahrer (m/w/d)

auf 603 Euro-Basis oder auf eigene Rechnung.

Gern auch aktive Früh-/Rentner.

- Aufwand: 1 x im Monat jeweils 1-2 volle Tage.
- Die Tägigkeit ist langfristig angelegt.
- Führerschein Kl. B und eigener PKW sind zwingend erforderlich.

Sprechen Sie uns an!

Wolter-Rousseaux Media GmbH
Gutenbergring 41 · 22848 Norderstedt
Herr André Mellmann · **Tel. 040 6466616-00**
info@jobwoche.de



FOTO: TOURNEE - STOCK.ADOBE.COM

wie schaum ohne rasierer:

ohne dich geht's nicht.

komm ins team
als Verkäufer (m/w/d)



budni
drogeriemarkt

budni.de/karriere



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

6 Wochen Urlaub pro Jahr

Unbefristeter Arbeitsvertrag bei einem sicheren Arbeitgeber

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

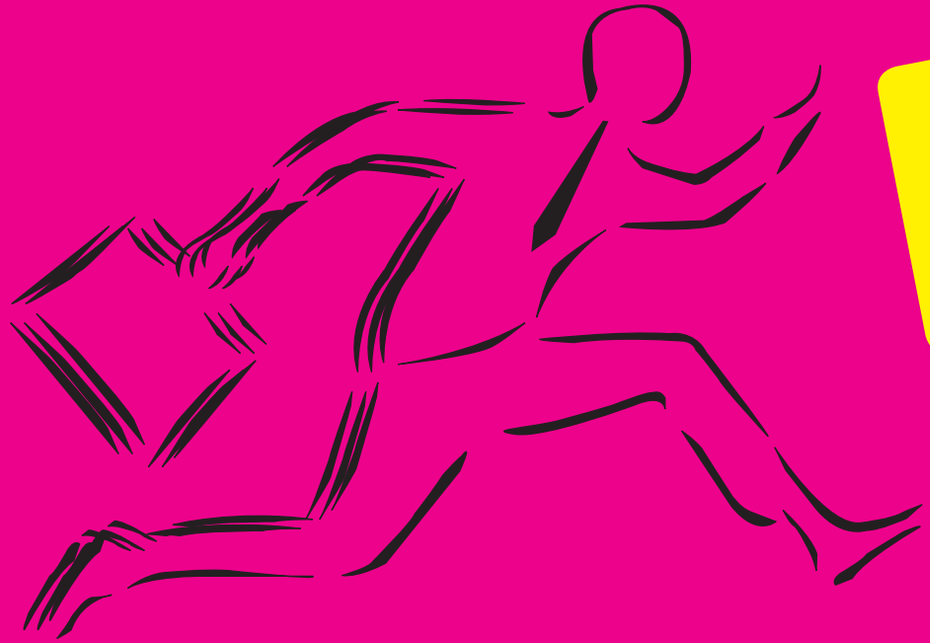
Hamburgs größte Jobmesse

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