Nr. 10/2026 | Oktober 2026 | GRATIS | Erscheinungsweise: 1x im Monat | Online-Stellenmarkt: www.Jobwoche.de

JOBWOCHE

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

Posten Liken Raus

ab Seite 34
Mit 6 Seiten Stellenmarkt

Soviel Privates ist auf Social Media erlaubt



Bild: KI

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

ZAHL DES MONATS
63%
ZAHL DES MONATS

Weiterbildung im Trend

Fit für morgen: Wissen ist der neue Vorsprung

Weiterbildung ist IN! Mit 63 % liegt für Arbeitnehmer das Thema klar im Trend, denn Wissen ist Vorsprung.

Kein Wunder: Die Arbeitswelt verändert sich rasant, neue Technologien und Anforderungen bringen ständig neue Herausforderungen mit sich. Weiterbildung bietet die Chance, Wissen aufzufrischen, neue Skills zu entwickeln und beruflich am Ball zu bleiben. Gleichzeitig stärkt sie die persönliche Entwicklung und eröffnet neue Perspektiven.

Wer regelmäßig dazulernt, bleibt flexibel, kann Veränderungen aktiv mitgestalten und ist besser auf zukünftige Aufgaben vorbereitet. Dabei muss Weiterbildung nicht immer groß oder aufwendig sein: Schon kleine Lernimpulse können neue Ideen anstoßen und den Arbeitsalltag bereichern. Ob Workshop, Onlinekurs, Training oder Austausch mit Kolleginnen und Kollegen – Lernen kann vielfältig und praxisnah sein.

Wer weiterlernt, bleibt vorne dabei. Neue Skills, neue Chancen, neue Perspektiven, schaffen neue Möglichkeiten für morgen und machen fit für die Arbeitswelt 2.0.

Vertrag: Klausel-Krimi

Diese “Regeln” im Arbeitsvertrag sind so schräg, da möchte man einen Drehbuchautor anrufen



Foto: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Der neue Job ist perfekt: tolles Team, ordentliches Gehalt, passende Arbeitszeiten, gratis Obst und Getränke, Kicker-Tisch. Schnell den Arbeitsvertrag unterschreiben – aber dann: Seite 17, Absatz 4, Unterpunkt „Sonstiges“. Willkommen im Klausel-Kabinett des Grauens!

1. Der Maulkorb für die Ewigkeit

„Über Firmeninterna ist strengstes Stillschweigen zu bewahren.“ Klar. Aber manche Klauseln klingen, als habe man nach Feierabend einen Maulkorb. Vorsicht bei überbreiten Schweigegeboten!

2. Nebenjob? Nicht mit uns!

„Jegliche Nebentätigkeit ist verboten.“ Babysitten, Etsy-Shop, DJ-Auftritt – alles verboten? So einfach ist es nicht. Der Arbeitgeber kann nicht automatisch jede Freizeitbeschäftigung zur Staatsaffäre erklären.

3. Die Kleiderordnung aus dem Paralleluniversum

„Angemessene Kleidung“ ist das eine. „Montags marineblau, dienstags businessbeige“ das andere. Vorgaben können sinnvoll sein – besonders bei Sicherheit und Kundenkontakt. Zum Laufsteg-Diktator wird der Chef dadurch aber nicht automatisch.

4.Die Rückzahlungs-Rakete

Firma zahlt eine Weiterbildung, Mitarbeiter kündigt – und plötzlich flattert eine Rechnung ins Haus. Bindung an den Betrieb kann vereinbart werden, aber „Seminar gemacht, Haus verpfändet“ ist keine faire Vertragslogik.

5. Konkurrenz? Bloß nicht!

Nach dem Job noch beim Wettbewerber anfangen? Manche Verträge wollen das im Kleingedruckten verhindern – möglichst bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag. Doch ein nachvertragliches Wettbewerbsverbot ist kein Wunschkonzert und muss einige rechtliche Voraussetzungen erfüllen.

6. Das Handy-Verbot mit Endgegner-Modus

„Private Nutzung sämtlicher Kommunikationsmittel ist untersagt.“ Streng, aber denkbar. Skurril wird es, wenn daraus gefühlt ein digitaler Hausarrest wird und schon ein Blick aufs Wetter als Staatsverbrechen gilt. Gelesen, gelacht, gelöscht.

7. Urlaub? Bitte erst nächstes Jahrhundert!

„Urlaub ist nur nach vorheriger Genehmigung möglich.“ Ja, natürlich. Aber wenn die Genehmigung wie ein Sechser im Lotto ist, ist Urlaub ein Luxusartikel.

8. Der Chef als Freizeit-Manager

Rauchen, Social Media, Ehrenamt, Nebentätigkeit – manche Klauseln möchten am liebsten auch noch das Wochenende verwalten. Spoiler: Mit der Unterschrift verkauft man nicht sein Privatleben mit.

9. Die Überstunden-Wundertüte

„Überstunden sind mit dem Gehalt abgegolten.“ Ach so! Und wie viele genau? Drei im Monat oder bis zur Rente? Je schwammiger die Formulierung, desto größer das Fragezeichen.

10. Die Allzweck-Klausel

Der Klassiker: „Der Arbeitnehmer übernimmt alle weiteren zumutbaren Aufgaben.“ Klingt harmlos – bis der Buchhalter plötzlich auch noch Hausmeister, Social-Media-Star und Weihnachtsmann spielen soll. „Zumutbar“ ist ein Wort mit viel Sprengkraft.

Der Arbeitsvertrag ist kein Horror-Roman. Deshalb gilt: Kleingedrucktes nicht wegblinzeln, Unklares hinterfragen und schräge Klauseln prüfen lassen. Denn der schlimmste Satz im Berufsleben lautet womöglich: „Das stand doch im Vertrag.“

Michael Peschel / Mit KI-Unterstützung

VIREN MACHEN KEINE KAFFEEPAUSE

MIT DIESEN TIPPS TROTZEN SIE DER ERKÄLTUNGSWELLE

Nicht nur Smartphones und Tastaturen sind echte Keimschleudern: Wie Sie mit einfachen Hygienetipps Krankheitserreger im Büroalltag und auf der Baustelle reduzieren.

Schreibtisch sauber halten

Keime lieben Schreibtische. Auf einem Schreibtisch können sich bis zu 400-mal mehr Keime als auf einem Toilettensitz befinden. Regelmäßige Reinigung hilft, die Belastung zu reduzieren.

Dabei reicht es nicht, mit Wasser drüberzuwischen; der Tisch sollte auch desinfiziert werden. Wenn möglich, sollte man auch darauf verzichten, am Schreibtisch zu essen. Denn Krümel, Essensspritzer und kleine Reste landen auf dem Tisch, der Tastatur und der Maus.

Tastatur und Maus reinigen

Durch Tausende Tastaturanschläge am Tag besteht ständiger Hautkontakt - kein Wunder, dass sich Schmutz, Schweiß, Fettrückstände und Staub auf ihnen sammeln. Ähnlich sieht es mit der Maus aus. Deshalb sollte man gerade beim Desk-Sharing besonders auf die Reinigung von Tastatur und Maus achten.

Und das geht so: Die Tastatur umdrehen und ausschütteln. Die Zwischenräume mit leichter Druckluft oder einem Pinsel reinigen und dann die Oberfläche mit einem feuchten Mikrofasertuch abwischen und desinfizieren.

Werkzeuge und Baumaschinen reinigen

Viele Werkzeuge werden gemeinsam genutzt. Auch sie sind also ideale Virenüberträger. Deshalb sollten alle Werkzeuge und Maschinen, die von vielen Händen berührt werden, regelmäßig gereinigt werden. Am besten geschieht das jedes Mal nach der Arbeit, sodass eine mögliche Übertragungskette unterbrochen wird.

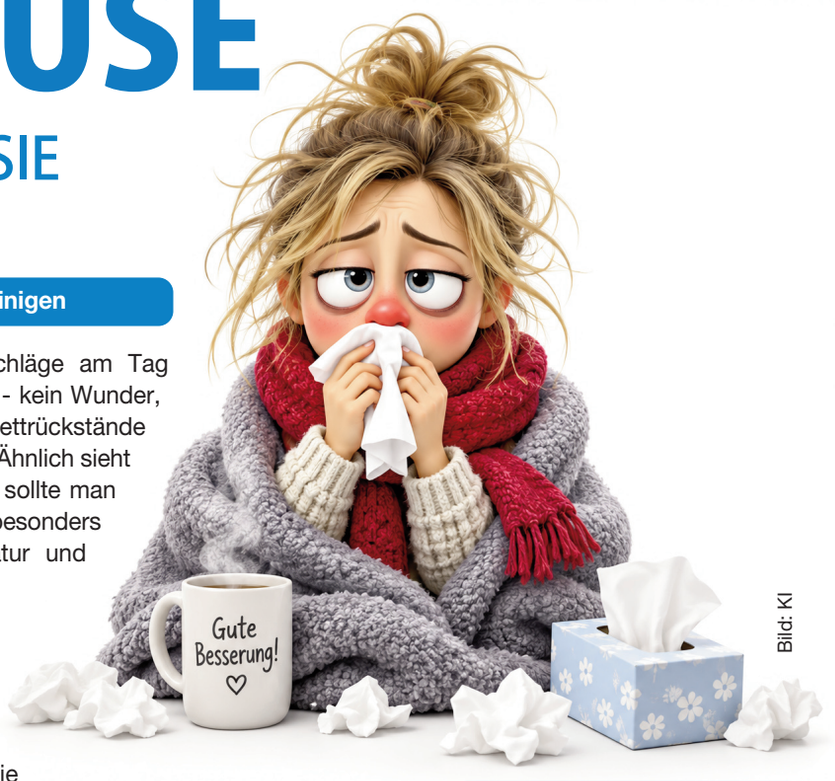


Bild: KI

Handy nicht vergessen

Das Handy wird ständig berührt, aber selten saubergemacht. Das sollten Sie ändern, beispielsweise mit Hygienetüchern, die für Touchscreens geeignet sind, oder mit einem trockenen Mikrofasertuch. *Text: M. v.Tann, dpa*

Neigen Sie zu Mikromanagement?

Manche Beschäftigte neigen im Joballtag zu Mikromanagement: Sie kontrollieren, obgleich sie keine Führungskraft sind, die Arbeit anderer Kollegen, fragen nach Arbeitsfortschritten oder möchten über alle Details im Bilde sein.


Bild: Christin Klose/dpa

Oft sind sich diese Mikromanager gar nicht bewusst, dass sie mit ihrem Verhalten anderen auf die Nerven gehen. Könnte das auf Sie zutreffen? Und wie reagiert man dann am besten, wenn Kollegen das ansprechen? Auf jeden Fall sollte man die Kritik annehmen und für sich reflektieren, warum man sich so verhält.

Dabei helfen Fragen wie: Geht es mir darum, dass ein bestimmtes Projekt erfolgreich ist?

Oder geht es darum, sich selbst und die eigene Leistung ins Rampenlicht zu stellen? Und wenn es den anderen und die andere stört, dass ich ständig nachfrage: Wie könnte es besser laufen?

Eine Möglichkeit könnte sein, dass die Person sich zurücknimmt. Sie könnte zum Beispiel dem oder der anderen sagen: "Ich hätte eine Idee, wie du deine Arbeit effektiver gestalten könntest. Willst du die hören." Sagt der oder die Angesprochene Nein, sollte die zu Mikromanagement neigende Person das akzeptieren.

Eine andere Möglichkeit: Die Person macht die Intention hinter ihrem Handeln deutlich und sagt etwa sinngemäß: "Es kommt dir jetzt vielleicht übergriffig vor, dass ich schon wieder nach einem Update frage. Aber ich brauche diese Informationen zur Vorbereitung für den wichtigen Kundentermin nächste Woche."

Text: Sabine Meuter, dpa

Hier werden Sie gesucht!



Tausende Stellen frei – Von IT bis Erzieher – Quereinstieg möglich - Das können Sie verdienen

Hamburg sucht Arbeitskräfte! Trotz einer schwierigen Lage am Arbeitsmarkt gibt es für Jobsuchende gute Nachrichten:
In der Hansestadt sind weiterhin Tausende Stellen offen. Der Job-Check von JOBWOCHE zeigt, in welchen Berufen Sie schnell starten können, ob Sie eine Qualifikation benötigen und welche typischen Gehälter drin sind.

Rang	Beruf/Feld	Jobs*	Einstieg & Verdienst**
1	IT	2.419	Qualifikation meist nötig, ca. 4.500–6.500 €
2	Verkauf	1.464	Quereinstieg oft möglich, ca. 2.500–3.200 €
3	Mechatronik	1.104	Ausbildung nötig, ca. 4.100–4.900 €
4	Elektronik	890	Ausbildung nötig, ca. 4.000–4.900 €
5	Lager/Logistik	672	Einstieg teils ohne neue Ausbildung, ca. 2.900–3.600 €
6	Pflege	636	Fachqualifikation nötig, ca. 4.400–4.800 €
7	Reinigung	567	Quereinstieg möglich, ca. 2.400–3.000 €
8	Gastronomie	460	Quereinstieg häufig möglich, ca. 2.500–3.400 €
9	Berufskraftfahrer	442	Führerschein/Qualifikation nötig, ca. 2.800–3.500 €
10	Erzieher	355	Fachqualifikation nötig, ca. 3.800–4.800 €

* Aktuelle Treffer der BA-Jobsuche vom 23. September 2026 für Hamburg und das nahe Umland
** Grobe Orientierung: aktuelle Stellenanzeigen und BA-Entgeltatlas; tatsächliches Gehalt hängt stark von Erfahrung, Tarif, Schicht und Qualifikation ab. Beispielsweise liegt der Hamburger Median laut BA bei rund 4.907 € für Mechatronik, 4.707 € für Elektrotechnik und 4.615 € für Gesundheits-/Krankenpflege.

In Hamburg sind rund 97.800 Menschen arbeitslos – gleichzeitig kletterte der Bestand der gemeldeten Stellen auf mehr als 15.200, den höchsten Stand seit März 2025. Besonders gefragt sind Fachkräfte in IT, Technik, Pflege und Logistik. Aber auch Quereinsteiger haben Chancen – etwa im Verkauf, in der Reinigung oder Gastronomie.

Wer jetzt wechseln, neu einsteigen oder nach einer Pause zurück in den Job will, sollte deshalb nicht den Kopf hängen lassen. Die aktuelle Jobsuche der Bundesagentur für Arbeit (BA) zeigt besonders viele Chancen - der Top-10-Jobcheck für Hamburg.

Quereinsteiger aufgepasst

Nicht für jeden neuen Job muss man wieder jahrelang die Schulbank drücken. Verkauf, Lager und Logistik, Reinigung und Gastronomie bieten häufig schnelle Einstiegsmöglichkeiten ohne eine komplett neue Ausbildung. Wer sich für einen neuen Weg entscheidet, kann zudem mit einer Weiterbildung seine Chancen deutlich verbessern.

Und es lohnt sich: In technischen Berufen oder der Pflege sind Gehälter von rund 4.000 Euro brutto und mehr durchaus möglich – je nach Qualifikation, Berufserfahrung und Tarifvertrag.

3000-Chancen für Nachwuchs

Auch für Jugendliche ist die Tür keineswegs zu. Zum Start des Ausbildungsjahres waren in Hamburg noch mehr als 3.000 Lehrstellen unbesetzt; besonders gesucht wurden Nachwuchskräfte unter anderem in Büromanagement, Einzelhandel und Lagerlogistik. Die BA-Jobsuche zeigt aktuell weiterhin zahlreiche Ausbildungsangebote in Hamburg und im Umland.

Jetzt neu starten

Hamburg ist kein Job-Niemandsland. Wer flexibel bleibt, seine Stärken kennt und den Mut hat, auch einmal links und rechts vom bisherigen Beruf zu schauen, hat viele Chancen für einen Neustart.

Die Botschaft: Nicht auf die perfekte Stelle warten: Bewerben, Gespräche führen, ausprobieren. Sie werden gesucht.

Text: M. Peschel mit KI-Unterstützung

Willkommen auf der Jobmesse von JOBWOCHE

Liebe Besucherinnen und Besucher,

berufliche Chancen entstehen oft nicht am Schreibtisch, sondern im Gespräch. Genau das bietet die Jobmesse in Hamburg.

Hier treffen Unternehmen mit konkretem Fachkräftebedarf auf Menschen, die etwas bewegen wollen – beim Berufseinstieg, auf der Suche nach einer Ausbildung oder beim nächsten Karriereschritt.



Schirmherrin Dr. Melanie Leonhard ist überzeugt: Der Hamburger Arbeitsmarkt bietet vielfältige Chancen. Foto: Senatskanzlei Hamburg

Aus Kontakten werden Perspektiven. Aus einem Gespräch kann der Anfang von etwas Neuem werden.

Hamburg lebt von Menschen, die anpacken, Ideen einbringen und Verantwortung übernehmen. Gleichzeitig braucht unsere Wirtschaft engagierte Fachkräfte. Die Jobmesse bringt beides zusammen – unkompliziert, direkt und auf Augenhöhe. Das ist ihr großer Wert.

Deshalb habe ich die Schirmherrschaft für diese Messe gern übernommen. Sie zeigt ganz praktisch, wie Fachkräftesicherung gelingt: indem Menschen miteinander ins Gespräch kommen und Chancen nicht abstrakt bleiben, sondern greifbar werden.

Mein Dank gilt allen Unternehmen, Institutionen und Organisatorinnen und Organisatoren, die diese Begegnungen möglich machen. Ihnen allen wünsche ich inspirierende Gespräche, neue Perspektiven und den Mut, die Chancen zu nutzen, die sich vielleicht genau heute eröffnen.

Ihre
Dr. Melanie Leonhard
Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Innovation

ANZEIGE

JOBWOCHE

Unsere JOB-, AUS- und WEITERBILDUNGSMESSEN 2026/2027

HAMBURG – Barclays Arena – 14.10.2026
BOCHUM – Vonovia Ruhrstadion – 17.11.2026
DORTMUND – Audi Zentrum Dortmund – 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

Jetzt Aussteller werden: messe@jobwoche.de

www.JOBWOCHE.de

Hier beginnt Zukunft!

Jobmesse am 14.10. in der Barclays Arena



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

Bilder: JOBWOCHE

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

Eine Jobmesse – das Sprungbrett in die Zukunft! Am 14. Oktober dreht sich in der Barclays Arena alles um Job, Aus- oder Weiterbildung oder einem Studium. Dann öffnet die 38. Jobmesse von JOBWOCHE ihre Türen – mit rund 160 Ausstellern aus Gesundheits- und Sozialwesen, Handel, Handwerk, Hotellerie, Industrie, öffentlichem Dienst und Wirtschaft und einem vielfältigen Rahmenprogramm. Der Zugang zu Norddeutschlands größter Jobmesse ist kostenlos. Eine Registrierung unter www.hamburg-jobmesse.de (siehe auch QR-Code) wird empfohlen, um längere Wartezeiten am Eingang zu vermeiden.

Ob Arbeitnehmer in der Neuorientierung, Schüler oder Menschen in der Weiterbildung – hier bietet sich die ideale Gelegenheit direkt mit Inhabern und Top-Entscheidern zu sprechen. Sie müssen nicht mit dem perfekten Lebenslauf oder Karriereplan zur Jobmesse kommen.

Bringen Sie vor allem eines mit: Neugier, Offenheit, Optimismus und Lust auf neue Möglichkeiten. Oft entstehen die spannendsten Chancen unerwartet – bei einem ersten Gespräch, einem inspirierenden Austausch oder einem neuen Kontakt.

Viele Karrieren beginnen mit einem einfachen „Hallo“. Nutzen Sie die Gelegenheit, Menschen und Unternehmen kennenzulernen, Einblicke in spannende Arbeitswelten zu gewinnen und herauszufinden, welcher Weg zu Ihnen passt. Sie bereichern bestimmt Ihre berufliche Zukunft.

Ergänzt wird das Messeerlebnis durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Manchmal beginnt die berufliche Zukunft nicht mit einem fertigen Plan. Sondern mit einer Begegnung, einer guten Frage – oder mit einem Besuch auf der Jobmesse.

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

Hinhören. Fragen. Machen.

Mitmachaktionen, Speed-Coaching und Bewerbungsmappen-Checks sind echte Publikumsmagnete – doch wer auf der Jobmesse zusätzlich mehr mitnehmen will, sollte auch einen Blick auf das hochkarätige Vortragsprogramm werfen. Hier gibt es Wissen aus erster Hand von. Kompaktes Fachwissen, wertvolle Impulse und direkte Networking-Möglichkeiten prägen das Format.

Im Mittelpunkt stehen spannende Perspektiven und Antworten auf die Fragen, die die Arbeitswelt von morgen bewegen. Die spannenden Vorträge erleben Sie im Bereich „Weiterbildung“ im Umlauf des Eingangsbereichs der Barclays Arena – einfach vorbeikommen, hinhören und neue Impulse für Ihre berufliche Zukunft mitnehmen!
So wird aus einem Vortrag mehr als nur dabei sein. Vielleicht entsteht eine neue Idee für den nächsten Karriereschritt, ein wertvoller Kontakt oder genau der Kick, der Ihnen bisher gefehlt hat.

Unser Tipp: Planen Sie Zeit ein! Denn diese Vorträge können neue Türen öffnen – und manchmal beginnt die berufliche Zukunft genau mit einer guten Frage.

Text: Michael Kudal





Mitmach-Area: Hautnah einen Job erleben.

Check it out

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.

Mitmach-Area

Hier können Sie aktiv in verschiedene Branchen und unterschiedlichste Berufsfelder hineinschnuppern und Tätigkeiten aus Handwerk, Gesundheitswesen oder staatlichen Institutionen selbst ausprobieren.

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, fördert einen Perspektivwechsel und gibt persönliche Orientierung.

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. Der Besuch ist ein Tag voller Chancen. *Text: Michael Kudal*

Die Vorträge

Starke Impulse für die Arbeitswelt 2.0

13:00 – 13:30 Uhr
Andreas Broszio: KI als Bildungspartner – Aktiver Umgang mit Augenmaß. (SBH Nordost)

13:30 – 14:00 Uhr
Hans-Peter Lindemann: Inklusion am Arbeitsplatz – Was ist schon normal? (ACHPD.de)

14:00 – 14:30 Uhr
Jennifer Zarborski: Wissen war gestern – KI und die Zukunft. (SBB Kompetenz)

14:30 – 15:00 Uhr
Christiane Wiemann: Sportliche Einstellung im Job – Was verändert sich dadurch? (FrauWiemann.de)

15:00 – 15:30 Uhr
Amar Bolkan: Vom Chatboot zum Agenten – Potential von KI für die Arbeitswelt. (ARIC)

15:30 – 16:00 Uhr
Edith Socha: Bewerben mit Köpfchen – Was Recruiter überzeugt und was sie abschreckt. (socha-karriere.de)

16:00 – 16:30 Uhr
Sahar Sultany: Neue Wege, neue Chancen - mit Klarheit in die Zukunft. (ki-fiziert.de)

Die Vorträge erleben Sie am Messetag (14.10.) im Umlauf, im Bereich „Job- und Weiterbildung“ der Barclays Arena.



„Neue Chancen beginnen mit einem Gespräch."

Senatorin Dr. Melanie Leonhard ist Schirmherrin der Jobmesse und spricht über den Arbeitsmarkt in Hamburg und die Chancen der Arbeitswelt der Zukunft

Dr. Melanie Leonhard, Präses der Behörde für Wirtschaft, Arbeit und Innovation und Schirmherrin der Jobmesse, spricht im Interview über Hamburgs Arbeitsmarkt, den Einfluss von Künstlicher Intelligenz und die Chancen für Beschäftigte und Unternehmen. Außerdem verrät sie, warum Offenheit und Neugier bei der Jobsuche entscheidend sind – und wo sie in Hamburg am liebsten abschaltet.

Sie sind Schirmherrin der Jobmesse in der Barclays Arena. Warum ist Ihnen die Schirmherrschaft wichtig?

"Die Jobmesse bringt Menschen und Unternehmen direkt an einem Ort zusammen. Genau solche Begegnungen brauchen wir auf dem Hamburger Arbeitsmarkt. Denn manchmal beginnt ein neuer beruflicher Weg tatsächlich mit einem einzigen Gespräch. Deshalb unterstütze ich die Jobmesse sehr gern."

Hamburg steht vor großen Veränderungen: Digitalisierung, KI, Fachkräftemangel und der demografische Wandel verändern die Arbeitswelt und stellen Unternehmen wie Beschäftigte vor neue Herausforderungen. Gleichzeitig bietet der Hamburger Arbeitsmarkt vielfältige Chancen – für Berufseinsteiger ebenso wie für Menschen, die sich beruflich neu orientieren oder weiterentwickeln möchten.

Viele Beschäftigte fragen sich, wie sicher ihre Arbeitsplätze in den kommenden Jahren sind. Wie bewerten Sie die Lage auf dem Hamburger Arbeitsmarkt – was braucht es?

"Hamburg hat einen starken, vielfältigen und aufnahmefähigen Arbeitsmarkt. Das heißt aber nicht, dass jeder Arbeitsplatz so bleiben wird, wie er heute ist. Die wirtschaftliche Lage ist schwierig, gleichzeitig verändern Digitalisierung und neue Technologien viele Berufe. Umso wichtiger ist es, dass Beschäftigte die Chance haben, sich weiterzuentwickeln und Neues zu lernen. Gleichzeitig suchen viele Unternehmen Fach-



Hamburg kann sich glücklich schätzen. Senatorin Dr. Melanie Leonhard weiß: Für eine gute Zukunft braucht es nicht nur Glück, sondern auch kluge Entscheidungen - für gute Arbeit, sozialen Zusammenhalt und eine starke Hansestadt. Bilder: Stefan Hoyer/public address

kräfte. Wir müssen beides besser zusammenbringen. Die Jobmesse hilft hier ganz konkret: Vielleicht entdeckt jemand dort einen Beruf oder ein Unternehmen, das er vorher gar nicht auf dem Zettel hatte."

Künstliche Intelligenz verändert inzwischen viele Branchen. Welche Chancen sehen Sie für den Wirtschaftsstandort Hamburg – und wo besteht Nachholbedarf?

"Künstliche Intelligenz verändert unsere Arbeitswelt mit großer Geschwindigkeit. Für Hamburg sehe ich darin vor allem Chancen. Im Hafen und in der Logistik kann sie zum Beispiel helfen, Warenströme besser zu planen oder Prozesse effizienter zu machen. Das wird auch deshalb wichtiger, weil uns durch den demografischen Wandel künftig weniger Arbeitskräfte zur Verfügung stehen werden.

Viele Unternehmen stehen bei der Anwendung aber noch am Anfang. Gerade kleine und mittelständische Unternehmen müssen neue Technologien noch ausprobieren, und Beschäftigte brauchen die entsprechenden Fähigkeiten. Mir ist wichtig: KI soll Menschen bei ihrer Arbeit unterstützen – und nicht zu Zuschauern der Entwicklung machen.

Gleichzeitig erleben wir, dass sich Menschen verstärkt für Berufe interessieren, die sich nicht durch KI ersetzen lassen – etwa im Handwerk oder in der Pflege. Auch dort bietet Hamburg sehr gute und sichere berufliche Perspektiven."

Hamburg konkurriert international um Unternehmen, Talente und Investitionen. Was macht den Standort besonders attraktiv – und woran müssen wir noch arbeiten?

"Hamburg ist Hafen- und Industriestadt, Handelsmetropole und zugleich ein wichtiger Wissenschafts- und Innovationsstandort. Diese Mischung ist unsere große Stärke. Dazu kommen die kurzen Wege zwischen Unternehmen, Forschungseinrichtungen, Politik und Verwaltung.

Unternehmen brauchen aber auch eine gute Infrastruktur, verlässliche Energieversorgung, gut ausgebildete Fachkräfte und eine Verwaltung, die Entscheidungen schnell und möglichst unkompliziert ermöglicht. Auch das gehört heute zu einem attraktiven Wirtschaftsstandort."

Auf der Jobmesse treffen ganz unterschiedliche Menschen auf Arbeitgeber. Welche Botschaft möchten Sie ihnen mitgeben?

"Man muss mit 18 noch nicht wissen, was man mit 40 machen wird. Und mit 40 muss man nicht mehr dasselbe machen wie mit 20. Mein Rat wäre deshalb: Sprechen Sie auch mit Unternehmen, die Sie zunächst gar nicht auf Ihrer Liste hatten.

Und den Unternehmen würde ich sagen: Schauen Sie nicht nur auf den perfekten Lebenslauf. Vieles kann man lernen. Neugier, Verlässlichkeit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, sind mindestens genauso wichtig.

Wirtschaftspolitik bedeutet oft auch Krisenmanagement. Wie schaffen Sie persönlich den Ausgleich – und gibt es einen Ort, an dem Sie besonders gut abschalten können?

"Den einen Ort habe ich nicht. Aber wenn ich den Kopf freibekommen möchte, zieht es mich eher in die Natur – zum Beispiel in die Fischbeker Heide oder in die Harburger Berge. Das ist etwas, das ich an Hamburg sehr mag: Man ist in einer Millionenstadt und kann trotzdem sehr schnell rauskommen.

Und manchmal sehen die Dinge nach einem Spaziergang auch schon wieder ganz anders aus."

Interview: Michael Kudal

ANZEIGEN

KI für alle

Lernen mit Spaß auf www.jobwoche24.de

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.



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: 28.09.2026 Start: 12.10.2026
› 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 · TOEIC Bridge · telc · PEARSON VUE · CompTIA

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

Karriere-Turbo oder Frustfalle

Die besten Strategien für den Aufstieg – und die größten Job-Killer



Karriere-Kick oder Knick: Entscheidend ist die eigene Zufriedenheit und nicht ein beeindruckendes Profil auf LinkedIn

Foto: deagreez/stock.adobe.com

Jeder träumt davon: Die dicke Beförderung, das eigene Team, der Titel auf der Visitenkarte, über den man vor Freunden nur lässig hinwegplaudert. Doch der Weg nach oben ist selten ein Selbstläufer. Warum manche Menschen scheinbar mühelos die Karriereleiter hochsprinten, während andere trotz Überstunden auf der Stelle treten, hat oft weniger mit Talent zu tun als gedacht.

Die große Wahrheit vorweg: Fleiß allein reicht nicht. Wer glaubt, dass die stille Schufterei im Büro irgendwann automatisch belohnt wird, wartet häufig vergebens. Chefs bemerken vor allem das, was sichtbar ist. Wer seine Erfolge nie kommuniziert, bleibt im Schatten – egal wie gut die Arbeit ist. Das klingt hart, ist aber Realität in fast jeder Branche.

Sichtbarkeit schlägt Bescheidenheit

Personalexperten predigen es seit Jahren: Netzwerken ist kein schmutziges Wort, sondern ein Karrierewerkzeug. Wer die richtigen Leute kennt, erfährt früher von offenen Stellen, spannenden Projekten und internen Umbrüchen. Der berühmte Flurfunk ist manchmal wertvoller als jede Stellenausschreibung.

Und nein, es geht nicht darum, sich einzuschleimen. Es geht darum, präsent zu sein, mitzureden und Kontakte zu pflegen, bevor man sie braucht. Besonders junge Beschäftigte machen laut Beratern oft denselben Fehler: Sie warten auf die Einladung. Doch wer aufsteigen will, muss sich melden, Verantwortung einfordern und auch mal unbequeme Aufgaben übernehmen, an die sich sonst keiner rantraut. Genau dort entstehen die Geschichten, die später im Mitarbeitergespräch für offene Münder sorgen.

Der Job-Wechsel als Gehalts-Booster

Ein offenes Geheimnis der Arbeitswelt: Die größten Gehaltssprünge gibt es meist beim Firmenwechsel, nicht bei der internen Beförderung. Wer jahrelang loyal bleibt, wird nicht selten mit mickrigen Erhöhungen abgespeist, während neue Kollegen mit gleicher Qualifikation deutlich mehr verdienen.

Ein Wechsel alle paar Jahre kann sich finanziell also richtig lohnen – vorausgesetzt, man springt nicht zu hektisch von Job zu Job und hinterlässt einen sprunghaften Lebenslauf.

Doch Vorsicht: Geld ist nicht alles. Immer mehr Menschen setzen inzwischen auf andere Werte. Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice, Zusatzversicherungen, Firmenwagen, ein wertschätzendes Team und ein Chef, der einen nicht am Wochenende zig Mails herausschickt – all das ist für viele Arbeitnehmer sehr viel wichtiger als ein paar Hundert Euro mehr auf dem Konto.

Weiterbildung als Geheimwaffe

Wer stehen bleibt, wird überholt. Die Arbeitswelt verändert sich rasant, KI krempelt ganze Berufsbilder um. Wer sich regelmäßig weiterbildet, bleibt gefragt und verhandlungsstark. Ob Sprachkurs, Zertifikat oder digitale Zusatzqualifikation – Investitionen in das eigene Können zahlen sich fast immer aus.

Am Ende gilt: Die perfekte Karriere gibt es nicht. Der eine will an die Spitze, die andere sucht Sinn und Balance. Wichtig ist, ehrlich zu sich selbst zu sein und den eigenen Weg nicht von den Erwartungen anderer diktieren zu lassen. Denn der größte Karriere-Erfolg ist am Ende der, mit dem man selbst zufrieden ist.

Text: Michael Peschel

ANZEIGE

GEMEINSAM FÜR IHRE BERUFLICHEN ZIELE!

Die nächsten Starttermine:

SBB KOMPETENZ gGMBH
kundencenter@sbb-hamburg.de
040 - 211 12 - 123
www.sbb-hamburg.de

UMSCHULUNGEN
Mit einer Umschulung lernen Sie einen neuen Beruf und starten durch.
Zum Beispiel:
- Friseur:in
- Koch/Köchin

FORTBILDUNGEN
Bauen Sie mit einer Fortbildung Ihre aktuellen Fachkenntnisse weiter aus.
Zum Beispiel:
- Verkauf und Kasse im Einzelhandel
- Moderne Büroassistenz
- Friseur Kompakt
- Vorbereitung auf die Externenprüfung im Friseurhandwerk - mit Sprachcoaching

JETZT DURCH-STARTEN!

SPRACHE & MEHR
Verbessern Sie Ihre beruflichen und privaten Perspektiven mit einem Sprachkurs.
Zum Beispiel:
- Sprache + Prüfung + Beruf
- Berufsbezogene Deutschförderung (B1/B2/C1)

ORIENTIERUNG, COACHING & VERMITTLUNG
Finden Sie individuelle und konkrete Zielsetzungen und Lösungen, die zu Ihnen und Ihren Kompetenzen passen.
Zum Beispiel:
- Individual Coaching (kultursensibel)
- Coaching für Erziehende
- PusH² - Perspektive und schnelle Hilfe

UMSCHULUNGSVORBEREITUNG
Angebote, die Sie auf Ihre beruflichen Ziele vorbereiten.
Zum Beispiel:
- Grundkompetenzen für Umschulung und Fortbildung (BGS)
- Fit für Umschulung und Fortbildung (AVGS)

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.

Zwischenzeugnis jetzt – oder wecke ich schlafende Hunde?

Gerüchte über Stellenabbau, Sparprogramme oder sogar Kündigungen machen die Runde? Dann denken viele Beschäftigte sofort: Soll ich mir schnell ein Zwischenzeugnis besorgen? Gute Idee – oder verrät man dem Chef damit, dass man innerlich schon auf dem Absprung ist?

Die kurze Antwort: Ein Zwischenzeugnis kann sinnvoll sein. Und nein, die Nachfrage ist nicht automatisch ein Signal nach dem Motto: „Ich suche schon was Neues!“ Denn: Vorsorge ist besser als Panik.

Allerdings kommt es auf das Timing und die Begründung an. Wer plötzlich ohne Erklärung ein Zeugnis verlangt, kann durchaus Fragen auslösen. Deshalb lieber sachlich formulieren: „Aufgrund der aktuellen Veränderungen im Unternehmen möchte ich meine Personalunterlagen aktualisieren.“ Das ist nachvollziehbar und nicht dramatisch.

Wirklich wichtig wird ein Zwischenzeugnis vor allem dann, wenn der direkte Vorgesetzte bald das Unternehmen verlässt oder die eigene Abteilung umgebaut wird. Denn später kann es schwieriger sein, jemanden zu finden, der die eigene Leistung noch genau beurteilen kann.

Wer ruhig und sachlich nach einem Zeugnis fragt, sendet nicht das falsche Signal, sondern zeigt: Ich habe meine berufliche Zukunft im Blick.

Gestern Azubi heute Chefin



Bild: KI

Neue Führung, neue Spielregeln, neue Ideen: 15 Jahre Altersunterschied sind kein Karriere-Problem

Neue Ideen, neue Methoden, neue Chefin - neue Besen kehren bekanntlich gut. Manchmal kehren sie allerdings auch dort, wo man selbst gerade erst gründlich aufgeräumt hat. So wird aus der Situation kein Generationskonflikt.

Die neue Chefin ist deutlich jünger, voller Energie und hat jede Menge Ideen im Gepäck. Prozesse sollen verändert, Routinen hinterfragt, Projekte neu gedacht werden. Plötzlich fühlt sich langjährige Erfahrung an wie ein Auslaufmodell und die Frage steht im Raum: Was ist eigentlich mit all dem Wissen, das über Jahre gewachsen ist?

Für den oder die Ältere kann das durchaus kränkend sein. Schließlich steckt in Erfahrung nicht nur Betriebszugehörigkeit, sondern auch Wissen über Kunden, Kollegen, Krisen und die vielen kleinen Stolperfallen, die in keiner Präsentation auftauchen. Gleichzeitig hat auch die neue Chefin allen Grund, selbstbewusst aufzutreten. Sie wurde schließlich nicht eingestellt, um lediglich die Vergangenheit zu verwalten.

Der Schlüssel liegt nicht im Alter, sondern im Umgang miteinander.

Erfahrung als Angebot verstehen

Nicht: „Das funktioniert sowieso nicht.“
Besser: „Wir haben etwas Ähnliches schon einmal probiert – vielleicht hilft dir unsere Erfahrung dabei.“

Erst neugierig sein

Neue Chefs stehen selbst unter Beobachtung. Sie wollen gestalten, müssen sich beweisen und kennen viele informelle Regeln noch nicht. Wer zunächst fragt, was hinter einer neuen Idee steckt, signalisiert Offenheit – und gewinnt eher Gehör.

Nicht jede Veränderung persönlich nehmen

Dass Bewährtes auf den Prüfstand kommt, bedeutet nicht automatisch, dass die eigene Leistung nichts mehr wert ist. Veränderung ist nicht zwangsläufig Kritik an der Vergangenheit.

Der neuen Chefin den Start erleichtern

Auch sie kann von Erfahrung profitieren. Wer ihr wichtige Zusammenhänge erklärt, Kontakte vermittelt oder auf mögliche Fallstricke hinweist, wird schnell zum wichtigen Sparringspartner und Verbündeten – statt zum vermeintlichen Verhinderer.

Wertschätzung darf keine Einbahnstraße sein

Gutes Teamwork braucht beide Seiten. Die neue Chefin sollte Erfahrung sichtbar anerkennen; erfahrene Mitarbeiter sollten den Ideen der neuen Vorgesetzten mit Kükenbonus eine faire Chance geben. Sie können ja gut sein.

Ein offenes Gespräch kann helfen: „Wo sehen Sie meine Erfahrung als Stärke – und wo wünschen Sie sich von mir neue Impulse?“

Am Ende zählt nicht, wer den jüngeren Jahrgang im Ausweis stehen hat. Die beste Führung entsteht dort, wo Erfahrung nicht gegen frische Ideen ausgespielt wird, sondern beide voneinander profitieren - selbst dann, wenn die neue Chefin so alt wie die eigene Tochter ist.

Text: M.Peschel mit KI-Unterstützung

Norderstedt - Hier starten neue Wege



Bild: GFN

Montagmorgen im neuen GFN Trainingszentrum in Norderstedt. Standortleiterin Julia Bobsien begrüßt die neuen Teilnehmenden. Manche sind voller Vorfreude, andere etwas zurückhaltender. Neue Arbeitswelt, neue Fragen: Was bringt mir eine Umschulung, Weiterbildung oder ein Bewerbungs-/Karrierecoaching? Was kann ich? Wie gelingt der berufliche Neustart? Welche Fähigkeiten werden gefragt sein?

GFN gibt darauf eine klare Antwort: Gelerntes Wissen als Chance nutzen und Menschen persönlich auf ihrem Weg begleiten. Als Spezialist für die digitale Arbeitswelt vermittelt GFN selbstverständlich auch Kompetenzen rund um moderne Technologien und KI. Denn Technologie eröffnet Möglichkeiten - wer sie sicher und sinnvoll einsetzt, wird erfolgreich sein.

Deshalb bringt GFN beides zusammen

Moderne, praxisnahe Lernkonzepte und erfahrene Job-Coaches und -Trainer, die Orientierung geben, damit Menschen ihre Chancen erkennen und ihren eigenen Weg in die Arbeitswelt von morgen selbstbewusst gehen können.

Umschüler erhalten einen anerkannten IHK-Berufsabschluss - z. B. als Fachinformatiker oder Kauffrau/Kaufmann im Büro- oder Systemmanagement. Und: Die Kurse und Coachings sind mit AVGS/Bildungsgutschein bis zu 100 % förderbar.

Ein Ort, an dem Zukunft beginnt

GFN hat in Norderstedt ein modernes Trainingszentrum eröffnet, in dem Zukunft nicht nur gelehrt, sondern auch erlebt wird. In den freundlich gestalteten Räumen (rund 500 qm) wird gelernt, diskutiert, geplant und gemeinsam nach neuen Lösungen gesucht.

Dazwischen: ein Kaffee und Gespräche in der Cafeteria, frische Luft im grünen Außenbereich: Zeit für Begegnungen, aber auch Raum, um durchzuatmen und neue Gedanken zuzulassen.

Bei GFN treffen Menschen aufeinander, deren Lebensläufe unterschiedlicher kaum sein können: der promovierte Materialphysiker auf den ehemaligen Kfz-Mechatroniker. Berufserfahrene auf Neu- und Quereinsteiger. Menschen, die zurück in den Job wollen, und andere, die beruflich noch einmal ganz neu anfangen - begleitet von Bildungsprofis, die hinhören, motivieren und individuelle Wege aufzeigen.

Zukunft entsteht dort, wo man sich weiterbildet und jemanden an seiner Seite hat, der daran glaubt.

Und manchmal startet Zukunft einfach an einem Montagmorgen.



Julia Bobsien
Standortleiterin

"Das Trainingszentrum GFN Norderstedt ist ein Ort, an dem miteinander und voneinander gelernt wird."

Stimmen, die Mut machen:

"Das Coaching hat mir gezeigt, was alles in mir steckt. Plötzlich hatte ich wieder Zuversicht." *Teilnehmerin AVGS-Coaching*

"Ich lerne hier nicht nur einen neuen Beruf. Ich lerne, die Arbeitswelt von morgen selbstbewusst mitzugestalten." *Teilnehmer Umschulung*

"Manchmal braucht es nur jemanden, der an einen glaubt. Bei GFN habe ich genau das erlebt." *Teilnehmerin Umschulung*

Kontakt

GFN Trainingszentrum Norderstedt

Heidbergstraße 100
22846 Norderstedt

Mobil: 0157 - 85 545 129
Mail: Julia.Bobsien@gfn.de
Web: www.gfn.de/standorte/norderstedt/

Branchenwechsel

Jetzt gehen - und wenn ja wohin?



Bild: Andrey Popov/stock.adobe.com

Trotz großem Veränderungsdruck wagen immer weniger Beschäftigte den Sprung in eine neue Branche. Für wen sich der Branchenwechsel jetzt lohnt.

Immer weniger Arbeitnehmer wechseln die Branche - trotz des großen Transformationsdrucks. Auch die Zahl der Bewerbungen in neue Branchen sinkt. Das geht aus einer Erhebung des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) und des beruflichen Netzwerks LinkedIn hervor.

Für den IAB-LinkedIn-Branchenwechsel-Radar werteten die Forscher die Angaben auf mehr als 32 Millionen LinkedIn-Profilen aus. Im Juni 2026 wechselten nur noch 24 Prozent der Nutzer, die einen neuen Job anfingen, in eine neue Branche. Im Jahr zuvor waren es noch 27 Prozent. Die Zahl der Bewerbungen (über das berufliche Netzwerk) in eine neue Branche sank leicht von 71 auf 70 Prozent. Beide Werte befinden sich auf dem tiefsten Niveau seit Beginn der Erhebung 2019.

Was bedeutet das? “Obwohl der Veränderungsdruck groß ist, wechseln immer weniger Beschäftigte aus schrumpfenden Branchen in aufstrebende Bereiche”, so Enzo Weber, Forschungsbereichsleiter am IAB. Wichtig: Die Daten aus dem beruflichen Netzwerk sind nicht repräsentativ. Sie bildeten mit der Erfassung von Millionen Nutzern in 20 Branchen einen Trend allerdings gut ab, so der Experte.

Soll ich den Branchenwechsel wagen?

Eine geringe Branchenwechseldynamik ist ungünstig, weil so die guten Leute nicht für aufstrebende Bereiche zur Verfügung stehen und Arbeitnehmer in unsicheren Jobs verharren, so Weber weiter.

Ein Branchenwechsel ist allerdings immer auch ein Risiko: Gefällt es mir in einer anderen Branche? Kann ich das überhaupt? Wo könnte ich eingesetzt werden? Wie sollte man hier vorgehen? - Das sind Fragen, die in diesem Zusammenhang oft aufkommen.

“Im Zentrum sollte die Frage stehen: Welche Qualifikationen habe ich und wo werden die gebraucht?”, sagt Enzo Weber. Wer fürchtet, dass sein Job wenig zukunftsfähig ist, kann etwa seinen Chef ansprechen und gemeinsam mit ihm über eine andere Tätigkeit, die zu den Qualifikationen passt, sprechen. Ein Jobwechsel klingt oft nach radikalem Einschnitt und Umschulung, aber häufig sind die bereits erlernten Kompetenzen schon eine gute Basis. In vielen Fällen braucht es nur einige zusätzliche Schulungen.

Im zweiten Schritt ist ein Blick über den Tellerrand in eine andere Branche sinnvoll: Wer etwa in Verwaltung, Organisation oder Einkauf arbeitet, kann das in der Regel branchenübergreifend. Auch bei technischen Qualifikationen ist die Aussicht gut. Wer etwa in der Autoindustrie keine Zukunft sieht, könne über einen Wechsel in den Bereich Verkehr oder in die Baubranche nachdenken. Auch Handwerker sind in vielen Bereichen gefragt.

Wo finde ich einen krisensicheren Job?

“In einigen Branchen sind die Jobaussichten derzeit gut”, so Weber. In Pflege, im Gesundheitswesen und Erziehung sei die Nachfrage anhaltend hoch. In der Industrie seien Künstliche Intelligenz und Robotik gefragt. Auch in den Bereichen erneuerbare Energien, Infrastruktur, IT, Elektrotechnik und Verteidigung sehe es gut aus.

Interview: Marie von der Tann, dpa

Scham nach dem Oversharing

Und plötzlich ist es peinlich

Woher das unangenehme Gefühl kommt und was hilft



Warum habe ich das erzählt? Nach einem Oversharing würde man sich am liebsten verstecken.
Foto: Tof - Photographie/stock.adobe.com

Gefühlt viel zu viel aus dem eigenen Leben und Fühlen ausgeplaudert und jetzt kickt die Reue? Warum es dazu kommt – und wie man solche Momente in Zukunft vermeidet.

“Was habe ich denn der neuen Kollegin da heute alles über meine Beziehungsprobleme erzählt? Die muss mich ja für vollkommen verrückt halten!” Wenn Sie solche oder so ähnliche Situationen kennen, neigen Sie vielleicht zum Oversharing.

Heißt: Sie teilen übermäßig viele Informationen, etwas zu detailliert und etwas zu persönlich. Und hinterher bereuen Sie es, schämen sich womöglich. Warum passiert uns das? Und was hilft dagegen?

“Per se ist Oversharing eigentlich nicht schlimm, wenn ich darüber stehen könnte, dass Leute mich komisch finden”, sagt Ramón Schlemmbach, Psychologe und Coach. “Sachen teilen, ehrlich und authentisch sein ist ja gut.”

Oversharing ist meist eine Bewältigungsstrategie

Oversharing erfüllt in der Regel eine bestimmte Funktion. Zum einen könne es ein unbewusster Versuch sein, Verbindung zu schaffen. Wenn man zum Beispiel in der Kindheit die Erfahrung gemacht habe, dass die eigenen Belange nicht wichtig sind, dann brauche ich dieses Gefühl, gesehen und gehört zu werden.

Auch Einsamkeit, im Hier und Jetzt oder in der Vergangenheit, kann dabei eine Rolle spielen. Oversharing passiert häufig gegenüber Menschen, mit denen man noch gar keine Basis hat, so viel zu teilen - Stichwort: die neue Arbeitskollegin.

Zum anderen könne Oversharing ein Weg sein, sich selbst zu regulieren und innerlichen Druck abzubauen, indem man sich Sachen von der Seele redet, so der Psychologe.

Wann das übermäßige Teilen zum Problem wird

Hinterher löst das übermäßige Mitteilen aber oft negative Gefühle aus, und wir schämen uns, weil wir nicht die Reaktion bekommen, auf die wir intuitiv gehofft haben. Statt Anteilnahme, Interesse oder gleichmäßigem Teilen im Gegenzug gibt es vielleicht komische Blicke, Rückzug oder auch gar keine Reaktion. Und das greift den Selbstwert an. Nun könnte man sagen: “Ist doch egal, was die Leute denken und wie sie reagieren.”

Bei Fremden, die man nie wiedersieht, kann diese Haltung funktionieren. Zum Problem kann es laut Schlemmbach aber werden, wenn man auf die anderen angewiesen ist, etwa weil man im Beruf zusammenarbeitet.

Beziehung und eigene Motive prüfen, bevor man losplappert

Man sollte sich in Gesprächen bewusst Zeit zu nehmen, bevor man etwas sagt. Und sich ehrlich fragen, worum es einem eigentlich geht. Bevor ich etwas teile, würde ich die Beziehungsqualität überprüfen. Konkret: Hat die Person mein Vertrauen schon verdient oder versuche ich jetzt Vertrauen zu gewinnen?

Echtes Vertrauen wachse nicht von heute auf morgen, sondern entstehe Schritt für Schritt durch gemeinsame Erlebnisse und indem man persönliche Informationen behutsam austauscht.

Text: Hilde Kraatz, dpa

Schluss mit Sitzfleisch



Meetinghölle: 6 Tricks, um Zeit und Nerven zu sparen

Mittwoch, 9.03 Uhr. Der Kaffee ist noch heiß, der Posteingang schon voll. Da ploppt die nächste Kalendereinladung auf: „Kurzer Abstimmungstermin“. Dauer: 60 Minuten.
Teilnehmer: 14.
Thema: „Wie gehen wir jetzt weiter vor?“

Kurz? Natürlich nicht. Und die 14 Kollegen? Einer redet, zwei nicken, fünf schweigen, drei schauen heimlich auf die Uhr und mindestens einer denkt: Das hätte man doch mailen können.

Meetings gehören zum Berufsleben wie Dienstreisen, Deadlines und der Kollege, der sagt: „Ich hätte da noch einen Punkt.“ Das Problem: Viele Besprechungen kosten ordentlich Zeit und bringen erstaunlich wenig. Trotzdem gehen alle hin.

Effiziente Meetings scheitern häufig an typischen Denkfehlern.

„Je mehr Leute, desto besser.“

Im Zweifel wird eingeladen, wer irgendwann einmal mit dem Thema zu tun hatte. Das Ergebnis: viele Meinungen, wenig Entscheidung. Besser: Nur diejenigen einladen, die entscheiden, beitragen oder eine wichtige Information liefern können. Für alle anderen reicht eine Zusammenfassung.

„Eine Stunde ist eine Stunde.“

Warum eigentlich? Weil der Kalender das so vorgibt? 60 Minuten sind kein Naturgesetz. Besser: 25 oder 50 Minuten ansetzen. Etwas Zeitdruck wirkt Wunder – plötzlich werden Diskussionen zielorientiert.

„Wir müssen erst einmal alle informieren.“

Dafür wurde die E-Mail erfunden. Und das Intranet. Und Dokumente. Ein Meeting ist kein Vorlesungssaal. Besser: Informationen vorher verschicken. Die gemeinsame Zeit fürs Diskutieren und Entscheiden nutzen.

„Der Termin muss stattfinden.“

Auch wenn die Hälfte der Teilnehmer im Urlaub ist und der Entscheider im Zug sitzt. Besser: Fragen Sie: Was passiert, wenn wir das Meeting absagen? Wenn die Antwort „eigentlich nichts“ lautet, darf der Termin weg.

„Uns fehlen noch Daten.“

Ein beliebter Grund, Entscheidungen elegant in die Zukunft zu verschieben. Besser: Klären, welche Information tatsächlich fehlt. Alles andere ist Daten-Deko.

„Am Ende wissen schon alle, was zu tun ist.“

Spoiler: Tun sie nicht. Drei Tage später erinnert sich jeder an einen anderen Beschluss. Besser: Zum Schluss drei Dinge festhalten: Was wird gemacht? Wer macht es? Bis wann?

Die gute Nachricht: Für bessere Meetings braucht es weder neue Software noch einen Motivationscoach. Manchmal genügt eine einzige, ziemlich mutige Frage: „Brauchen wir diesen Termin wirklich?“ Wer sie öfter stellt, gewinnt etwas zurück, das im Büro besonders knapp ist: Zeit zum Arbeiten.

Text: M. Peschel mit KI-Unterstützung



Bild: KI

DIE 30-SEKUNDEN-REGEL



Bevor Sie auf „Einladen“ klicken, nehmen Sie sich 30 Sekunden Zeit und beantworten Sie drei Fragen:

1. Was soll nach dem Meeting anders sein als vorher?

Gibt es kein klares Ziel, gibt es vermutlich auch keinen Grund für einen Termin.

2. Wer muss wirklich dabei sein?

Nicht jeder, der informiert werden könnte, muss dafür eine Stunde im Kalender blockieren.

3. Könnte eine E-Mail das Gleiche erledigen?

Wenn die Antwort „Ja“ lautet: Finger weg vom Kalender. Mail schreiben, Haken dran.
Die 30 Sekunden sind gut investiert: Wer vor dem Meeting kurz nachdenkt, erspart sich und anderen später womöglich eine Stunde Sitzfleischtraining.

ANZEIGEN





Nicht jedes Reel fördert die Karriere

EIN COMMENT EIN LIKE EIN FOTO



Wann **Social-Media-Aktivitäten** für Beschäftigte zum arbeitsrechtlichen Problem werden

Der wütende Kommentar über den Chef, das Foto aus dem Büro, der Like unter einem politischen Beitrag - das alles ist schnell hinaus in die Welt gepostet. Vermeintlich privat und aus dem Moment heraus. Doch: Äußerungen im Netz verschwinden nicht. Ein unbedachter Kommentar, ein Like oder ein Foto können gravierende Folgen haben, vor allem im beruflichen Kontext. Wie ist die rechtliche Lage? Was darf man, was nicht?

Der Kern liegt in der Abwägung: Beschäftigte dürfen ihr Leben freier gestalten als früher, online genauso wie offline, und sie genießen Meinungsfreiheit nach Artikel 5 des Grundgesetzes. Doch der Arbeitgeber hat ein Reputations- und Loyalitätsinteresse.

„Beschäftigte haben eine Loyalitätspflicht ihrem Arbeitgeber gegenüber“, erläutert Volker Görzel, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Wenn Vorgesetzte, Kollegen oder betriebliche Interessen durch Beiträge im Netz beeinträchtigt werden könnten, kann das Konsequenzen nach sich ziehen – von einem Gespräch bis hin zu einer Abmahnung oder Kündigung.

Firmenpräsentation aus Versehen im Hintergrund

Was zählt als Problemfall? Äußerungen, die berechtigten Interessen des Unternehmens schaden könnten, auch wenn sie aus Versehen veröffentlicht wurden. Ein Beispiel: eine vermeintlich private Präsentation im Hintergrund eines Selfies, die neue Strategien offenbart.

Ebenso problematisch sind radikale politische Aussagen oder Inhalte, die rassistisch oder sexistisch sind – besonders, wenn der Profilinhaber deutlich macht, wo er arbeitet. Häufig muss vor Gericht eine Abwägung stattfinden: Meinungsfreiheit versus Arbeitgeberinteressen.

Soziale Medien – kein rechtsfreier Raum

Das Netz als vermeintlich rechtsfreier Raum gilt längst nicht mehr. Öffentlich gepostete Äußerungen können als Beweismittel vor Gericht dienen – unabhängig davon, ob es sich um Texte, Sprachnachrichten oder Screenshots handelt. Dabei gilt zwar: Je privater der Kreis der Follower, desto freier die Äußerung. Eine Garantie, dass private Posts privat bleiben, gibt es jedoch nicht: Inhalte können weitergeleitet, gespeichert oder von Mitstreitern geteilt werden.

Firmen-Guidelines gelten nur bis zum Werkstor

Weil das Thema immer häufiger für Konflikte sorgt, stellen viele Firmen Guidelines für den Umgang mit Social Media auf. Formuliert werden darin unter anderem Regeln für den Umgangston im Netz, die Veröffentlichung von Fotos und Videos von Kolleginnen und Kollegen und für die Abgrenzung von privaten und dienstlichen Posts. Solche Guidelines haben jedoch keine Bindungswirkung auf Kommentare als Privatperson. Das Weisungsrecht des Arbeitgebers hört am Werkstor auf.

Bitte nicht mit dem Dienstlaptop posten

Vorsicht ist geboten, wenn man für private Posts aus dem Wohnzimmer den Dienstlaptop nutzt. Wer privat posten will, sollte das nur tun, wenn der Arbeitgeber dies ausdrücklich erlaubt hat – im Arbeitsvertrag, in einer individuellen oder betrieblichen Vereinbarung. Dienstrechner dürfen in der Regel nicht überwacht werden, doch Stichproben sind möglich.

Wie Social Media der Karriere nutzt

Die Social-Media-Mechanismen zu verstehen, ist im Berufsleben mittlerweile “extrem wichtig”. Denn strategisch gut genutzt,



Bild: EkaterinaJurkova/stock.adobe.com + KI

können soziale Netzwerke die Karriere auch anschieben: Im Recruiting gehe es immer weniger um die Frage, was man bisher gemacht habe, sondern mehr darum, welche Potenziale man mitbringt, wie man sich im KI-Zeitalter professionell aufstellt und mit wem man vernetzt ist".
Bei aller Professionalität sollte die Tonalität dabei durchaus zeigen, was für ein Mensch sich hinter dem Profil verbirgt. Die Kunst: Die Grenze zu kennen zwischen persönlich und privat. Und vor jedem Absenden eines Beitrags zu prüfen, ob man sie übertreten hat.

Text: M. Kudal mit KI-Unterstützung

Heißer Nebenjob, kalter Rauswurf? Wann OnlyFans zum Kündigungsrisiko wird

Ein besonders heikles Kapitel betrifft erotische oder intime Inhalte. Die Veröffentlichung solcher Inhalte kann arbeitsrechtliche Folgen haben, auch wenn sie privat motiviert ist.

Grundsätzlich sei es nicht verboten, sich in seiner Freizeit nackt im Netz zu zeigen, sagt Volker Görzel. Das Privatleben von Beschäftigten gehe den Arbeitgeber erst einmal nichts an - das gilt auch für Bilder und Videos im Internet. Anders sehe es aus, "wenn man Rückschlüsse auf den Arbeitgeber ziehen kann", schränkt Görzel ein.

Im Streitfall maßgeblich sei immer die Frage, ob der Ruf des Arbeitgebers Schaden nehmen könnte: Hat man vielleicht viel Kontakt zu Kunden und könnte von ihnen auf den entsprechenden Plattformen gefunden werden. Oder ist man ein in der Öffentlichkeit bekanntes Gesicht der Firma?

Wer etwa in Nebentätigkeiten Einnahmen über Abo-Modelle oder Erotik-Plattformen erzielt, muss den Arbeitgeber informieren und gegebenenfalls Genehmigung einholen.
Denn hier greift die Nebentätigkeitspflicht, und der Arbeitgeber kann gegebenenfalls Interessen wahren müssen.

ANZEIGE

Grone
WISSEN, DAS SIE WEITERBRINGT

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

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

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)

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

Rufen Sie uns an unter: 040 23703-0

Weitere Infos: www.grone.de/hamburg

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

Grone seit 1895

Plötzlich werden Ferien zum Handicap

AU im Urlaub: So gibt's Tage zurück



Bild: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Krank im Urlaub? Mieser könnte das Timing wohl nicht sein. Doch es gibt gute Nachrichten: Wer arbeitsunfähig erkrankt, verliert seine Urlaubstage nicht. Was es zu beachten gibt, erklärt Fachanwalt für Arbeitsrecht Volker Görzel.

Heißt "krank" automatisch "arbeitsunfähig"?
Wer während seines Urlaubs arbeitsunfähig erkrankt, verliert die betroffenen Urlaubstage nicht. Wichtig ist, dass man durch ein ärztliches Attest nachgewiesen nicht nur krank, sondern arbeitsunfähig ist.

Wie weise ich meine Arbeitsunfähigkeit nach?
Für gesetzlich Versicherte gilt also eine ärztlich ausgestellte elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) als Nachweis. Wichtig: Arbeitnehmer müssen, obwohl sie im Urlaub sind, dem Betrieb unverzüglich mitteilen, dass sie arbeitsunfähig sind, und die voraussichtliche Dauer angeben.

Was, wenn ich im Ausland bin?
Auch im Ausland müssen Beschäftigte einen Arzt aufsuchen und sich die Arbeitsunfähigkeit ärztlich bescheinigen lassen, wenn sie ihren Urlaubsanspruch nicht verlieren wollen.
Der Arzt am Urlaubsort stellt dann statt der eAU ein Attest aus. Der Arbeitgeber muss nicht nur über die Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer, sondern auch über den Aufenthaltsort informiert werden. Die Information sollte so schnell wie möglich erfolgen.

Görzel rät, bei Krankheit im Ausland besonders gut auf eine sorgfältige Dokumentation zu achten, damit später kein Streit mit dem Arbeitgeber entsteht.

Einfach länger Urlaub machen? Lieber nicht
Ja, die Urlaubstage gibt es zurück - aber nicht sofort! Die Krankheitstage werden zwar nicht auf den Jahresurlaub angerechnet. Sie werden dadurch aber nicht automatisch zu einer Verlängerung des bereits genehmigten Urlaubs.

Was gilt bei längerer Krankheit?
Ist man für längere Zeit krank, wird es komplizierter. Kann man seinen Urlaub deshalb gar nicht nehmen, gelten besondere Regeln. Aber auch dann ist der Urlaub nicht einfach weg.

Urlaubsansprüche können bei Langzeiterkrankungen über das Urlaubsjahr hinaus bestehen. Nach der Rechtsprechung können sie regelmäßig erst 15 Monate nach Ablauf des jeweiligen Urlaubsjahres verfallen.

Darf man trotz Krankschreibung in den Urlaub fahren?
Das kommt meistens nicht gut an, ist aber erlaubt. Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung bedeutet nicht, dass Beschäftigte nicht verreisen dürfen.

Entscheidend ist vielmehr, dass sie nichts unternehmen, was ihre Genesung verzögert oder gefährden könnte.

Interview: Marie von der Tann, dpa

Massage-Unfall im Job ist nicht versichert

Das Sozialgericht München hat entschieden, dass eine vom Arbeitgeber finanzierte und während der Arbeitszeit angebotene Nacken- oder Schultermassage nicht unter den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung fällt.



Eine Mitarbeiterin war auf dem Weg zu einer solchen Massage in einem betrieblichen Behandlungsraum auf ausgelaufenem Massageöl ausgerutscht und hatte sich dabei verletzt. Nach Auffassung des Gerichts handelt es sich bei der Inanspruchnahme einer Massage um eine individuelle Maßnahme der Gesundheitsförderung und damit um eine eigenwirtschaftliche Tätigkeit ohne ausreichenden Bezug zur versicherten beruflichen Tätigkeit. Daran ändert auch nichts, dass die Massage Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements war, während der Arbeitszeit stattfand und vom Arbeitgeber bezahlt wurde.

Da die Teilnahme freiwillig erfolgte und nicht angeordnet war, lag weder ein Arbeitsunfall noch ein versicherter Wegeunfall vor. Zudem bestand keine besondere betriebliche Gefahr, sondern ein Risiko, dem die Mitarbeiterin aufgrund ihrer freiwilligen Teilnahme ausgesetzt war (Az.: S 9 U 498/25).

Online-Krankschreibung

Kein Arztbesuch: Kündigung wirksam

Eine Online-Krankschreibung ohne Arztgespräch kann zu einer fristlosen Kündigung führen. Das entschied das Landesarbeitsgericht Hamm (LAG) in einem Urteil (AZ: 14 SLa 145/25), auf das die Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht des Deutschen Anwaltvereins (DAV) hinweist.

In dem konkreten Fall hatte der Arbeitnehmer eine im Internet gekaufte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorgelegt, die ohne persönlichen, telefonischen oder digitalen Kontakt zu einem Arzt entstand. Optisch entsprach die Bescheinigung dem offiziellen Muster (Absender: Privatarzt per Telemedizin), enthielt sogar einen Hinweis, dass die Feststellung der Krankheit nur anhand eines Fragebogens erfolgt ist und der Arbeitnehmer nur voraussichtlich arbeitsunfähig sei.

Der Arbeitnehmer reichte das Attest über fünf Tage Krankheit dennoch ein und erhielt eine Entgeltfortzahlung. Nach internen Prüfungen wertete der Arbeitgeber die Vorlage der Bescheinigung als Täuschung und kündigte fristlos. Das LAG stufte die fristlose Kündigung als rechtswirksam ein. Ein wichtiger Grund für eine außerordentliche Kündigung liege hier vor. Der Arbeitnehmer habe seine vertragliche Rücksichtnahme- und Treuepflicht schwerwiegend verletzt, indem er bewusst den Eindruck erweckte, die Arbeitsunfähigkeit sei von einem Arzt nach medizinischen Standards festgestellt worden. Dem Arbeitgeber sei eine Fortsetzung des Arbeitsverhältnisses wegen des gravierenden Vertrauensbruchs auch ohne vorherige Abmahnung unzumutbar.



Bild: KI

Durch die Verwendung eines optisch ähnlichen Dokuments habe der Mitarbeiter den Arbeitgeber getäuscht und sich Entgeltfortzahlung erschlichen, so das Gericht. Zudem konnte der Beschäftigte seine tatsächliche Erkrankung im Prozess nicht detailliert darlegen.

Text: Marie von der Tann, dpa

Darf genehmigter Urlaub widerrufen werden?

Der Urlaub ist geplant und genehmigt - und plötzlich kommt ein Megaauftrag oder drei Kollegen fallen spontan aus. Kann der Arbeitgeber in so einem Fall genehmigte Urlaubstage widerrufen?

“Wenn einmal Urlaub genehmigt ist, sozusagen der Arbeitgeber die Erteilungshandlung vollzogen hat, dann kann er das nicht einfach wieder umkehren”, erklärt Johannes Schipp, Fachanwalt für Arbeitsrecht.

Das heißt, auch wenn es Personalengpässe Krankheitsausfälle oder einen zu hohen Arbeitsanfall gibt, kann der Chef die bereits genehmigten Urlaubstage nicht zurückziehen. Nur in Absprache mit dem Arbeitnehmer kann vereinbart werden, dass der Urlaub verschoben oder abgesagt wird.

Dabei gibt es allerdings einen seltenen Ausnahmefall. Tritt eine schwerwiegende betriebliche Notsituation (zum Beispiel ein großflächiger Brand) ein, kann der Arbeitgeber einen Arbeitnehmer aus dem Urlaub zurückholen. Das gilt jedoch nur dann, wenn unmittelbar Notmaßnahmen ergriffen werden müssen und der betroffene Arbeitnehmer unverzichtbar ist. Wenn der Arbeitgeber den Urlaub streicht, muss er dem Arbeitnehmer dadurch entstandene Kosten übernehmen. Fallen etwa Storno-, Umbuchungs- oder Reisekosten an, bleiben Arbeitnehmer nicht darauf sitzen.

ANZEIGE

HEINZE AKADEMIE

Technischer Fachwirt IHK (m/w/d)

Jetzt anmelden: Start im November & Dezember 2026

- Vollzeit & berufsbegleitend
- 100% digital mit Live-Webinaren
- Praxisnah mit Fachdozenten
- Intensiv-Woche zur Prüfungsvorbereitung

AZAV CERTURIA Maßnahmezulassung

Bis zu 100 % förderbar!

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!
Tel. (040) 63 90 29 - 0 | heinze-akademie.de



Wenn der Job die Liebe belastet

Kann eine Beziehung das aushalten?

Nach einem viel zu späten Feierabend vollkommen erledigt zum Liebsten aufs Sofa fallen, in Gedanken noch im Mailpostfach: Da kommt wenig Romantik auf. Denn zwischen Terminstress, Verantwortung und langen Tagen bleibt für Zweisamkeit wenig Muße. Was passiert, wenn der Traumjob zum Albtraum für die Beziehung wird? Was können Paare tun, wenn die große Liebe auf der Strecke bleibt?

Großes Projekt, dünn besetztes Team: Manchmal ist alles zu viel auf der Arbeit. Nicht selten nimmt man dann Job-Grübeleien und das Arbeitshandy abends mit auf die Couch. Das kommt bei dem Menschen, mit dem man dort sitzt, auf Dauer nicht gut an.

Arbeit, Partnerschaft, Freundschaften, Zeit für uns selbst: Wir alle jonglieren verschiedene Lebensbereiche wie ein Artist im Zirkus: Und jeder kennt das Gefühl, wenn eine Kugel fällt.

Der Beruf nimmt immer mehr Raum ein. Das gilt vor allem für diejenigen, die nie gelernt haben, Nein zu sagen. Dann kann die Arbeit ein Monster werden, das gar keine Grenzen zulässt. Und unter dem die Partnerschaft leidet - etwa, weil der Liebste sich beschwert: “Du bist gar nicht richtig präsent.”

Auf Spurensuche: Warum ist der Job so präsent? Was kann man tun, wenn man sich in so einer Situation wiederfindet?

Ein wichtiger, erster Schritt: verstehen, was genau eigentlich los ist. Im besten Falle weiß man dann, wo man ansetzen kann.

Wenn die Karriere die Liebe auf die Probe stellt

Ein starker Fokus auf den Job kann beispielsweise auf ein geringes Selbstwertgefühl hindeuten. Durch den Beruf bekommt man meistens eine Anerkennung, ein Gefühl von Bedeutung, das viel stärker sein kann als im Privatleben.

Selten wird reflektiert, ob man sich zuhause wohlfühlt oder die Karriere bereits die Liebe zerrieben hat.

Nach Feierabend gehört das Arbeitshandy aus

Manche schaffen es einfach nicht, nach der Arbeit abzuschalten, obwohl sie das gern wollen. Wer sich ständig verantwortlich fühlt, lebt in einem Dauer-Stressmodus – immer auf Abruf, nie wirklich entspannt.

Hier ist der Schlüssel: Abgrenzung vom Job. Klingt simpel, fällt vielen aber schwer. “Ich vereinbare mit Patienten Grenzen: Nach einer gewissen Zeit wird



Bild: Igor Link/stock.adobe.com
Bild: KI

das Arbeitshandy ausgeschaltet. Keine Mails, kein "Nur kurz mal schauen", sondern eine klare Trennung machen zwischen Beruf und Privatleben - das muss man lernen", sagt Psychotherapeut Wolfgang Krüger.

Es lohnt sich aber: So kann es gelingen, wieder ganz im Augenblick zu sein, bei sich selbst und beim Partner.

Und wenn die Gedanken um den Job trotzdem ständig kreisen, während man einen netten Abend mit dem oder der Liebsten genießen möchte? "Es passiert nichts Schlimmes, wenn Sie nicht erreichbar sind. So wichtig sind Sie nicht", meint Krüger.

Rituale schaffen feste Paarzeit

In jeder Partnerschaft müsse man herausfinden: "Was sind die Plus-Themen und was sind die Minus-Themen? Also was passt auch in das Privatleben hinein und was nicht? Das müssen Sie miteinander aushandeln", sagt der Psychotherapeut.

Balance entsteht nämlich nicht von selbst – sie wird gestaltet. Dabei kann es helfen, Rituale zu schaffen. Beispiele: Spaziergänge, gemeinsames Kochen oder gemeinsame Hobbys, ein Filmabend - bei dem das Handy schweigt, damit die Liebe wieder ein Chance hat.

Peter Löschinger, dpa / M.Peschel

Muss ich einer Versetzung zustimmen?

Plötzlich im Außen- statt im Innendienst? Wenn der Chef eine Versetzung ausspricht, kann das für viele Arbeitnehmer einen Schock bedeuten. Doch kann er eine Versetzung ohne die Zustimmung des Angestellten überhaupt durchsetzen?

"Die Zustimmung des Arbeitnehmers ist nur dann erforderlich, wenn die Versetzung eine Veränderung der Qualität oder des Aufgabenbereiches außerhalb des Arbeitsvertrags beinhaltet", erklärt Volker Görzel, Fachanwalt für Arbeitsrecht.

Wird die neue Tätigkeit im Arbeitsvertrag gedeckt, die Vergütungsklasse bleibt unverändert und die neue Rolle zumutbar, dann fällt die Versetzung meist in das Weisungsrecht des Arbeitgebers. Er kann sie somit einseitig bestimmen.

Ist die neue Tätigkeit mit dem Vertrag nicht zu vereinbaren, dann ist die Zustimmung des Arbeitnehmers erforderlich und die Versetzung wie eine Vertragsänderung zu behandeln. Das könnte etwa der Fall sein, wenn ein Angestellter, der immer im Innendienst gearbeitet hat, in den Außendienst versetzt wird. Die Tätigkeiten unterscheiden sich unter Umständen so stark, dass der Arbeitgeber das nicht alleine bestimmen dürfte.

Es gilt: Unternehmen mit einem Betriebsrat müssen diesen immer bei der Entscheidung einbeziehen, sofern eine Versetzung für mehr als vier Wochen vorgesehen oder mit einer erheblichen Änderung der Arbeitsumstände verbunden ist. Die Zustimmung des Betriebsrates ist selbst dann notwendig, wenn der Arbeitnehmer bereits eingewilligt hat.

ANZEIGE

POTENTIAL
KARRIERE
ZIEL

GFS Steuer- und Wirtschaftsfachschule



- **Steuerberater (StbK) – Vorbereitung**
  Starttermine | Online-Crashkurs ab 7. September 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 | Test-30-Kurs ab 1. August 2026
  Crashkurs ab 31. 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 Sprechtraining Deutsch B2/C1**
  Starttermin | 1. Dezember bis 17. Dezember 2026 - 3 Wochen
- **Intensives Grammatiktraining Deutsch B2/C1**
  Starttermin | 2. November bis 26. November 2026 -4 Wochen

Tel: 040 445353
Email: hamburg@gfs.eu
Standort: Hermannstraße 9, 20095 Hamburg

BLEIB DRAN!

NULL BOCK AUF DIESE AUFGABE?

SO GEHT ES TROTZDEM



Bild: detailblick-foto/stock.adobe.com

Es gibt diese Aufgaben, die sich anfühlen wie kalter Kaffee ohne Kaffee: nicht dramatisch, aber irgendwie… traurig. Sie wissen genau, welche gemeint sind. Die Excel-Datei, die schon wieder „kurz geprüft" werden soll. Die E-Mail, die Sie seit gestern vor sich herschieben. Oder diese eine Aufgabe, die so banal ist, dass sie fast beleidigend wirkt.

So tricksen Sie Ihr Gehirn aus.

Ein erster Trick: „5-Minuten-Vertrag mit sich selbst". Sie sagen nicht: „Ich erledige das jetzt komplett", sondern nur: „Ich mache fünf Minuten." Das klingt lächerlich klein, aber: Ihr Gehirn widerspricht kaum, weil es sich nicht nach großer Anstrengung anfühlt. Das Überraschende: Sie bleiben einfach dran.

Ein zweiter Kniff ist die „Identitäts-Umleitung". Statt zu denken: „Ich muss diese langweilige Aufgabe machen", drehen Sie den Satz leicht:

- „Ich erledige Dinge zuverlässig."
- „Ich lasse unangenehme Aufgaben nicht liegen."

Das klingt fast albern, wirkt aber, weil Menschen sich stark an ihr eigenes Selbstbild anpassen.

Ein dritter Trick ist die „Belohnung vorziehen". Nicht als große Belohnung am Ende, sondern als psychologische Aufladung davor:

- Lieblingskaffee beim Start
- Musik, die Sie wach macht
- ein sauberer Arbeitsplatz, der sich „neu" anfühlt

Ihr Gehirn verbindet dann die unangenehme Aufgabe mit etwas Schönem, statt mit einem Widerstand.

Und dann gibt es die ehrlichste Methode: das Benennen der Absurdität. Sagen Sie sich ruhig innerlich: „Ja, das ist wirklich langweilig. Und genau deshalb mache ich es jetzt kurz weg." Humor entzieht der Aufgabe ein Stück Macht.

Wichtig ist: Sie müssen sich nicht „motiviert fühlen", um zu starten. Das Gefühl kommt – wenn überhaupt – oft nach dem Beginn, nicht davor.

Text: Michael Peschel

ANZEIGEN

Bildungszentrum Hamburg-Harburg
JiA
Jugend in Arbeit gGmbH

Umschulung im Oktober

- **Bootsbauer/in**
- **Energie- und Gebäudeelektroniker/in**

Tel: 040 257 67 12 00
Web: www.jia-hamburg.de

Genauere Informationen im Beratungszentrum.

Wir sind vor Ort – Du auch?

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
- Kostenloses Speed Coaching

ÜBER 300 LEHRGÄNGE
förderfähig mit Bildungsgutschein!



Finde deine geförderte Weiterbildung:
weiterbildung-now.de

Klett CORPORATE EDUCATION
WEITERBILDUNG Now!
Deine Zukunft beginnt jetzt!

Narzisstische Chefs: Wann ihr Charisma Teams stärkt



Bild: KI

Wenn in der Arbeitswelt Führungskräfte narzisstische Züge haben, ist das nicht per se negativ.
“Narzissmus kann auch positive Seiten haben”, sagt Iris Gauglitz. Sie ist Professorin für Organisations- und Arbeitspsychologie.Tritt eine Führungskraft etwa sicher, überzeugend und charismatisch auf, kann das auf Mitarbeiter zunächst motivierend und inspirierend wirken. Eine Person mit einem solchen Auftreten ist zudem in der Lage, schnell das Interesse von Kunden oder Partnern zu gewinnen. “Das kann zum Beispiel im Vertrieb von Vorteil sein”, so Gauglitz. Auch kann eine Führungskraft, die sicher, überzeugend und charismatisch auftritt, in Krisenzeiten Halt geben.

Narzissmus wird allerdings dann zum Problem, wenn der oder die Vorgesetzte wenig Empathie zeigt, also sich beispielsweise nicht um die Sorgen und Bedürfnisse des Teams kümmert. “Oder wenn der Chef Mitarbeiter nur als Mittel für den eigenen Erfolg nutzt und die Schuld für Fehler wiederholt bei anderen statt bei sich selbst sucht”, sagt die Professorin.

Dagegen sollten sich Beschäftigte zur Wehr setzen und der Führungskraft klar Grenzen aufzeigen - etwa mit Unterstützung des Betriebsrats.

Text:Sabine Meuter, dpa

ANZEIGEN





Minenfeld Berufswahl

Wie Eltern unterstützen ohne zu nerven



Bild: The Little Hut/stock.adobe.com

Eltern stehen oft zwischen Einmischen und Loslassen, wenn es um die Berufswahl ihrer Kinder geht. Experten raten: Begleiten statt bestimmen. So geht's.

Das Schulpraktikum steht kurz bevor, doch der Nachwuchs hat noch keinen Platz. Oder: Der Abschluss ist geschafft, aber keine Ausbildung in Sicht. Jetzt werden viele Eltern nervös. Sollte man sich einmischen oder lieber zurückhalten? Und wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufsfindung sinnvoll unterstützen?

Daliah Karp, Berufsberaterin bei der Agentur für Arbeit Köln, und Marion Schwarz aus dem Bundesverband für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (bkj), erklären, wie Eltern sich in dieser Phase verhalten sollten.

Die Rolle der Eltern

Vorbilder, Motivatoren, Nervensägen - je nach Situation können Eltern sehr unterschiedliche Rollen haben. In Bezug auf die Berufsorientierung ihrer Kinder sollten Eltern vor allem Begleiter sein, findet Marion Schwarz. "Es geht darum, für die Kinder da zu sein, das Gespräch anzubieten. Gut ist es, auch mal praktische Vorschläge zu machen, aber nicht zu dirigieren", sagt sie.

Je nachdem, wie gut sich das Kind bereits in der Welt der Berufe orientiert habe und wie es um seinen Entwicklungsstand und die persönlichen Interessen stehe, gebe es nicht nur den einen Weg, wie Eltern handeln sollten. "Das muss man ausloten. Schwierig wird es, wenn Eltern den Jugendlichen mit ihrem eigenen Lebensweg kommen. Das können Jugendliche oft schwer annehmen", so Schwarz.

Erste Schritte in Sachen Berufsfindung

Um über die Zukunftsplanung in ein erstes Gespräch zu kommen, bieten sich oft Berufsorientierungsangebote der Schulen wie Potenzialanalysen oder Schulpraktika an, sagt Daliah Karp. "Es ist ein guter Einstieg, um locker über das Thema zu sprechen und ein erstes Gefühl zu entwickeln, wie das eigene Kind tickt", so Karp.

Wichtig sei, die Kinder merken zu lassen, dass man sich für ihre Überlegungen interessiert. Dabei ist jedoch Feingefühl gefragt. Nachfragen wie "Sag mal, was willst du werden?" hält Marion Schwarz für unpassend. "Man sollte nicht mit der Tür ins Haus fallen oder den Jugendlichen vermitteln, sie bräuchten schon einen definitiven Plan, was sie ihr ganzes Leben lang machen wollen. Das überfordert viele Jugendliche", sagt die Psychotherapeutin.

Wie stark sich Eltern einmischen sollten

Stattdessen gilt es, gemeinsam mit dem Nachwuchs Ideen zu schmieden und Informationen zu sammeln. Zum Beispiel über passende Praktikumsplätze. Die seien im Hinblick auf die Berufsfindung "immens wichtig", sagt Daliah Karp. Deshalb sollte man beim Praktikum auch nicht den Weg des geringsten Widerstandes gehen und das Kind in der eigenen Firma, bei Verwandten oder beim Regalräumen im Supermarkt unterbringen.

"Es ist wichtig, dass Eltern ihren Kindern vermitteln, dass man Praktika durchaus für sich nutzen kann. Viele Eltern nehmen ihren Kindern alles ab und entscheiden über ihren Kopf hinweg. Andere interessiert es gar nicht", so Karp. Der goldene Mittelweg sei das Ziel.

Aufmerksam und kommunikativ bleiben, Hilfe anbieten, das gemeinsame Gespräch suchen - das hilft auch bei der Wahl des passenden Bildungswegs nach der 10. Klasse. Verfolgen Eltern die Wahl der weiterführenden Schule und des fachlichen Schwerpunkts nicht mit, kann es fatal sein, sagt Karp. “Man sollte nicht wählen, was der beste Freund wählt, sondern gezielt nach den eigenen Interessen schauen”, so die Expertin.

Was Eltern nicht tun sollten

Ebenso schwierig kann es werden, wenn Eltern ihre Kinder mit zu vielen Informationen versorgen. “Dann ruhen sich Jugendliche irgendwann darauf aus”, sagt Karp. “Denn die Kinder sollen lernen, wie sie sich selbst informieren, um eine gute Entscheidung für sich zu treffen und dafür auch Angebote wie die Berufsberatung an ihrer Schule nutzen.” Auch sollten Eltern ihre eigene Erwartungshaltung hinterfragen und nicht auf einen bestimmten Schulabschluss oder die Bestnote nach der Ausbildung drängen.

“In der Berufswahl muss auch ein Scheitern möglich sein dürfen. Das sind alles Erfahrungen, die wichtig für das ganze weitere Leben sind”, so Schwarz. Oft könne es sinnvoll sein, mit den Kindern gemeinsam eine Berufsberatung aufzusuchen. Allerdings empfiehlt Daliah Karp den Eltern, im Wartezimmer zu bleiben. “Die Jugendlichen sind sonst oft blockiert. Eltern müssen auch lernen loszulassen und ihren Kindern zuzutrauen, dass sie die richtigen Entscheidungen treffen.”

Alternativen bei Orientierungslosigkeit finden

Wer gänzlich ohne Orientierung ist, dem können Potenzialanalysen, wie sie von der Agentur für Arbeit angeboten werden, eine erste Perspektive geben. “Oft können junge Menschen gut benennen, was sie nicht machen wollen. Auch das hilft. So kann man sich herantasten”, sagt Karp. Wichtig sei, dass die Tests wirklich von den Jugendlichen und nicht den Eltern durchgeführt werden. “Es geht ja gerade darum, die Stärken und Schwächen zu erkennen”, so Karp.

Manchmal aber ist es schlichtweg noch nicht der richtige Zeitpunkt, um in die Berufswelt zu starten. Dann empfiehlt Marion Schwarz, gemeinsam über Alternativen wie ein Freiwilliges Soziales Jahr oder Work and Travel nachzudenken. “Auch das kann Druck rausnehmen”, sagt sie.

Hilfe in Anspruch nehmen

Ist der Nachwuchs völlig antriebslos, können auch andere Probleme dahinterstecken. “Manche Jugendliche werden depressiv, weil sie unter der eigenen Ratlosigkeit leiden”, sagt Schwarz. Dann sollte man signalisieren, dass man die Sorge wahrnimmt, für den Jugendlichen da ist und sich zugleich zurücknehmen kann. Sie empfiehlt, dann fachliche Hilfe zur Abklärung in Anspruch zu nehmen.

Text: Anke Dankers, dpa

ANZEIGEN





Ob im Kindergarten, im Sportverein, im Theater oder im Einsatz für Cybersicherheit: Der Bundesfreiwilligendienst öffnet Türen in viele Bereiche. Was gibt es zu beachten?



Freiwilligendienst

Nach der Schule erst mal durchatmen: Viele junge Erwachsene nutzen einen Freiwilligendienst als sinnstiftende Übergangslösung. Doch er ist mehr als das. Diana Schulz vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) erklärt, wer ihn machen kann und welche echten Vorteile er bietet.

Ein Freiwilligendienst - für wen ist das was?

Diana Schulz: Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) eignet sich für alle, die noch nicht genau wissen, wie es beruflich weitergehen soll und sich orientieren möchten. Oder auch für diejenigen, die ein bestimmtes Berufsfeld kennenlernen oder die Wartezeit bis zum Beginn einer Ausbildung sinnvoll überbrücken wollen.

Ein Freiwilligendienst ist aber nicht nur etwas für junge Erwachsene. Auch wer sich neu orientieren möchte oder nach seiner beruflichen Laufbahn mit Erfahrung für die Gesellschaft und das soziale Miteinander einsetzen will, ist willkommen.

Prinzipiell gilt: Einen BFD können alle machen, die die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben. Alter, Geschlecht, Nationalität oder die Art des Schulabschlusses spielen in der Regel keine Rolle.

Welche Vorteile bietet mir ein Freiwilligendienst?

Schulz: Der Bundesfreiwilligendienst bietet die Möglichkeit, sich zu orientieren und die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Zentraler Bestandteil ist die pädagogische Begleitung. Dazu gehören unter anderem die fachliche Anleitung und die Seminararbeit. Es werden soziale, ökologische und interkulturelle Kompetenzen vermittelt und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl gestärkt. Zudem bekommen Bundesfreiwillige ein schriftliches Zeugnis über die Art und Dauer ihres Dienstes, das sie bei Bewerbungen vorlegen können. Der BFD kann gegebenenfalls als Wartesemester oder Praktikum angerechnet werden. Informationen hierzu erteilen die Hochschulen.

Bundesfreiwillige erhalten außerdem ein Taschengeld von derzeit maximal 676 Euro monatlich. Bei den Sozialversicherungen ist der Dienst einem Ausbildungsverhältnis gleichgestellt. Es kann grundsätzlich auch weiterhin Anspruch auf Kindergeld bestehen.

Wie finde ich eine Einsatzstelle?

Schulz: Wer einen Bundesfreiwilligendienst machen möchte, wendet sich direkt an eine anerkannte Einsatzstelle und bewirbt sich dort. Einheitlich festgelegte Bewerbungsfristen gibt es nicht. Passende BFD-Einsatzstellen in den verschiedenen Einsatzfeldern finden Interessierte auf der Website www.bundesfreiwilligendienst.de. Dort sind auch regionale Beraterinnen und Berater zu finden, die bei Fragen weiterhelfen.

Prinzipiell ist ein Einsatz in sozialen, kulturellen, ökologischen oder anderen gemeinwohlorientierten Einrichtungen bundesweit möglich. Das sind zum Beispiel Kindergärten, Schulen, Pflegeeinrichtungen, Rettungsdienste, Forstämter, Theater, Museen, Sportvereine, Einrichtungen in der Informationstechnik oder Cybersecurity.

Ein Dienst kann zwischen 6 und 18 Monaten dauern, in Ausnahmen auch bis zu 24 Monate. Üblich sind 12 Monate. Auch Teilzeit ist möglich.

Interview: Marie von der Tann, dpa



Bild: deagreez/stock.adobe.com

ANZEIGEN





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

Sicherer Arbeitsplatz und unbefristete Übernahme bei guten Leistungen

Teilnahme an einzigartigen Projekten wie Nachhaltigkeitswettbewerbe und Festivalstores

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY.

Ausbildungsstart
Diese Rechte haben Azubis

Über wichtige Regeln und späte Einstiegsmöglichkeiten



Bild: KI

Für viele Jugendliche hat mit dem Ausbildungsbeginn Anfang August bereits ein neuer Lebensabschnitt begonnen, andere starten erst zum 1. September. Gleichzeitig sind auch jetzt noch zahlreiche Ausbildungsplätze unbesetzt. Wer bisher leer ausgegangen ist, muss die Hoffnung deshalb nicht aufgeben. Welche Möglichkeiten Kurzentschlossene noch haben und worauf Auszubildende in den ersten Wochen besonders achten sollten.

Auch jetzt ist der Einstieg noch möglich

Der Ausbildungsmarkt bleibt bis weit in den Herbst hinein in Bewegung. Immer wieder werden Ausbildungsverträge kurzfristig gelöst oder Betriebe finden ihre Wunschkandidaten nicht. Vor allem im Handwerk, in der Pflege, in der Gastronomie sowie in vielen technischen Berufen sind weiterhin Ausbildungsplätze verfügbar. Jugendliche ohne Ausbildungsplatz sollten deshalb, nicht bis zum nächsten Jahr zu warten. Ein Blick in die Stellenbörse der Bundesagentur für Arbeit, auf die Ausbildungsbörsen der Industrie- und Handelskammern (DIHK) oder der Handwerkskammern kann sich auch jetzt noch lohnen. Wer bei der Berufswahl flexibel bleibt und sich nicht ausschließlich auf einen einzigen Wunschberuf festlegt, verbessert seine Chancen zusätzlich.

Rechte und Pflichten in der Probezeit

Gerade die ersten Monate dienen beiden Seiten dazu, sich kennenzulernen. Während der Probezeit sind besondere Regeln zu beachten: Sowohl Auszubildende als auch Ausbildungsbetrieb können das Ausbildungsverhältnis ohne Angabe von Gründen kündigen. Die Probezeit muss mindestens einen und darf höchstens vier Monate dauern. Auch in der Probezeit gelten alle Rechte aus dem Ausbildungsvertrag. Azubis haben Anspruch auf eine fachgerechte Ausbildung, auf die vereinbarte Ausbildungsvergütung sowie auf den Besuch der Berufsschule. Der Betrieb muss die notwendigen Ausbildungsmittel zur Verfügung stellen und dafür sorgen, dass die Ausbildungsziele erreicht werden können.
Im Gegenzug sind Auszubildende verpflichtet, sorgfältig zu arbeiten, den Weisungen der Ausbilder zu folgen, Betriebsgeheimnisse zu wahren sowie Berufsschule und Ausbildungsbetrieb regelmäßig zu besuchen. Wer krank wird, muss den Betrieb unverzüglich informieren und, je nach betrieblicher Regelung, eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vorlegen.

Gute Ausbildungsbedingungen lohnen sich

Dass sich gute Ausbildungsbedingungen auszahlen, zeigt auch der aktuelle Ausbildungsreport des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB): Knapp 66 Prozent der Auszubildenden sind mit ihrer Ausbildung zufrieden oder sogar sehr zufrieden. Gleichzeitig wünschen sich viele bessere Perspektiven nach dem Abschluss und mehr Planungssicherheit für ihre berufliche Zukunft.

Probleme im Betrieb frühzeitig ansprechen

Nicht jede Ausbildung beginnt reibungslos. Unsicherheiten oder kleinere Konflikte lassen sich häufig lösen, wenn sie frühzeitig angesprochen werden. Erste Ansprechpartner sind Ausbilder oder direkte Vorgesetzte. Gibt es größere Schwierigkeiten, können – sofern vorhanden – auch der Betriebsrat oder die Jugend- und Auszubildendenvertretung (JAV) unterstützen. Gerade in den ersten Wochen sollte man offen auf Kollegen zugehen, Fragen stellen und Feedback annehmen. Das erleichtert die Einarbeitung und hilft dabei, sich schnell im Betrieb zurechtzufinden.

Welche Versicherungen Azubis brauchen

Azubis sind mit Beginn der Ausbildung automatisch über den Arbeitgeber gesetzlich unfallversichert. Der Versicherungsschutz gilt allerdings nur während der Arbeit, in der Berufsschule und auf den direkten Wegen dorthin. Die private Haftpflichtversicherung der Eltern besteht häufig während der ersten Berufsausbildung weiter. Ob das tatsächlich der Fall ist, sollte geprüft werden. Sinnvoll kann außerdem eine Berufsunfähigkeitsversicherung sein. Da junge Menschen meist gesund sind, ist der Versicherungsschutz häufig deutlich günstiger als bei einem späteren Abschluss. Wer in die erste eigene Wohnung zieht, sollte außerdem prüfen, ob eine Hausratversicherung sinnvoll ist.

Finanzielle Unterstützung nutzen

Die Ausbildungsvergütung reicht insbesondere in Regionen mit hohen Mieten nicht immer aus. Deshalb sollten Azubis prüfen, ob sie Anspruch auf staatliche Unterstützung haben. Je nach persönlicher Situation kommen beispielsweise die Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) oder das Wohngeld infrage, das bei der örtlichen Wohngeldbehörde beantragt wird. Ob Anspruch auf BAB besteht, können Azubis auf der Website der Bundesagentur für Arbeit mit einem offiziellen BAB-Rechner herausfinden. Aber auch der Ausbildungsbetrieb kann entlasten. Manche Unternehmen unterstützen ihre Auszubildenden mit Wohnheimplätzen, Zuschüssen zum Deutschlandticket oder weiteren freiwilligen Leistungen.

Text: ARAG Versicherung

ANZEIGEN



AUS FASZINATION WIRD ZUKUNFT.

Einstieg und Karriere bei Lürssen

Große Dinge entstehen durch Menschen, die Verantwortung übernehmen und gemeinsam Exzellentes schaffen.

Bei Lürssen entwickeln Auszubildende, dual Studierende und Fachkräfte einzigartige Yachten fernab der Serie. Ob Fertigung, Konstruktion, Technik, IT oder Management: Jedes Projekt ist anders, und jeder Beitrag zählt.

Vom Berufsstart bis zum nächsten Karriereschritt bietet Lürssen Raum zur Entfaltung - damit alle stolz sagen können: **„Siehst du dieses Schiff? Daran habe ich mitgewirkt."**

Ausbildung, duales Studium oder Direkteinstieg: Jetzt Chancen entdecken.

lurssenkarriere.de @lurssenkarriere



Jetzt deine Ausbildung im Team HOCHBAHN sichern!

Dein Team.
Dein Job.

HOCHBAHN

ANZEIGE



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:

moin-perspektive.de

Weil’s um mehr als Geld geht.

Sparkasse Holstein

ANZEIGE

ROCK ANTENNE Hamburg

Wunsch-Konzert auf rockantenne.hamburg aussuchen & live abrocken!



ANZEIGE

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



WIR SUCHEN SIE!
(m/w/d)

Jobangebote
Customer Service Manager
IT Projektmanager
System Engineer Microsoft 365, Server & AD
Junior IT-Systemadministrator

Ausbildung / Studium
Auswahl aus mehreren Ausbildungsberufen und dualen Studiengängen - Start 01.08.2027



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 IT

Benefits bei FKS IT – fair und familiär!

- Individuelle Förderung
- Gesundheits- und Sportangebote
- Jede Menge Spaß in einem hochmotivierten Team
- Familiäres Betriebsklima
- Hohe Übernahmequote
- Bezuschussung zur betrieblichen Altersvorsorge

... und vieles mehr. Sprechen Sie uns an!

Jetzt bewerben und durchstarten!
T: 040/63705-133 • bewerbung@fks-it.de • www.fks-it.de/karriere

FKS IT GmbH & Co. KG • Schwarzer Weg 8 • 22309 Hamburg • www.fks-it.de



Lust auf frische Aufgaben?

Werde Teil unseres internationalen Teams in Hamburg.

Das erwartet dich bei Dole:

- Eigenverantwortung
- Persönliche Weiterentwicklung
- Internationales Team
- Offenheit & Vielfalt

Jetzt bewerben:

KERNSPIN ZENTRUM HAMBURG JOBPORTAL



Bewirb dich in nur **1 Minute!**

MFA / ZFA (m/w/d)
für die Anmeldung

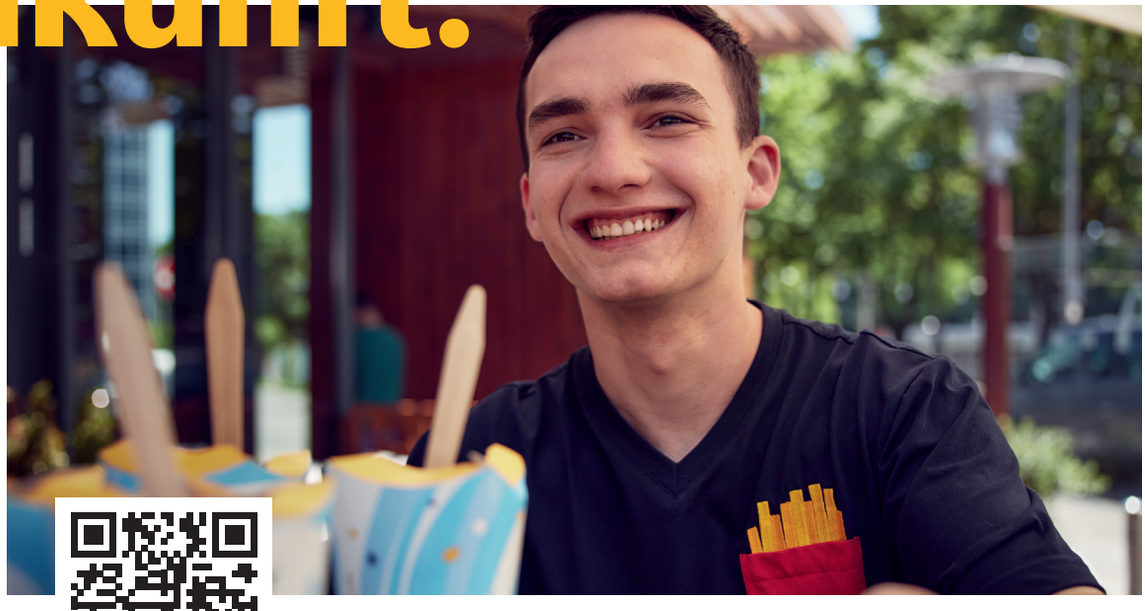
MTR Stellvertretende Geräteleitung
für unsere Schnittbild-Diagnostik
(m/w/d)

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



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



Komm ins Team

willytel.de/starkes-team

Was uns verbindet?
Mehr als ein Netz.

Du suchst ein tolles, dynamisches Kollegium, einen zukunftssicheren Arbeitgeber, spannende Aufgaben und einen Job mit Entwicklungspotenzial? Dann komm zu uns an Bord.

willy.tel

Ingredion
Be what's next.

Gestalte die Zukunft mit

Menschen, die sich engagieren



Entdecke Ingredion



Weil du hier nicht nur Fahrgäste ans Ziel bringst, sondern selbst ankommst.

Willkommen als Busfahrer*in bei uns!

Startgehalt: 3.156 Euro und
nach abgeschlossener Ausbildung: 3.407 Euro

Bewirb dich jetzt!

HOCHBAHN

VON NULL AUF KARRIERE.

WIR HABEN DEN SCHALTPLAN!



WIR BILDEN AUS IN HAMBURG

Komm ins Team und starte deine Karriere bei SCHULZ Systemtechnik. Werde Teil eines inhabergeführten Familienunternehmens mit über 1.000 Mitarbeiter:innen an unterschiedlichen Standorten. Bring deine Ideen ein und baue mit uns innovative und nachhaltige Automatisierungslösungen in vielseitigen Branchen.

Jetzt scannen & bewerben!

schulz.st/karriere

Fachkräfte (m/w/d) **gesucht:**

- **Elektromonteure**
- **Projektleiter**

Ausbildungsplatz 2026 (m/w/d)**:**

- **Elektroniker** für Energie- und Gebäudetechnik

SCHULZ SYSTEMTECHNIK

SCHULZ | Dein Job. Deine Leute.

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 für die Gebiete Hammerbrook und Altona/Blankenese.

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



DEINE KARRIERE IN DER MUSIKBRANCHE.

Jetzt neu: Erlebe in VR, wie Menschen in der Musikbranche arbeiten - aus ihrer eigenen Perspektive.

musicbusiness. careers

Hamburg Music

Hamburg | Behörde für Kultur und Medien

Stopp! Wir suchen Dich!

ZUPER
Kinder- und Jugendhilfe GmbH

Wir schaffen ZUkunft und PERspektive
für Kinder und Jugendliche

Du bist zuper?
Komm ins Team!

Bewirb dich
jetzt!

Wir suchen...

- Pädagogen (m/w/d)
- Erzieher (m/w/d)
- Hauswirtschaftskräfte (m/w/d)



Du kannst

als Marktleiter (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 Arbeitsvertrag bei einem sicheren Arbeitgeber

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Jobmesse Lübeck



30. SEPT. 2026

12.30 - 17.00 Uhr

(9.30 - 12.30 Uhr Sonderöffnungszeit
für Schulklassen/Gruppen)

MUSIK- & KONGRESSHALLE

JOBWOCHE.de

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Jobmesse Neumünster



07. OKT. 2026

12.30 - 17.00 Uhr

(9.30 - 12.30 Uhr Sonderöffnungszeit
für Schulklassen/Gruppen)

STADTHALLE

JOBWOCHE.de

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

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.

TO TRANSPORT OVERSEAS GROUP
PART OF
MOSOLF

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

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.

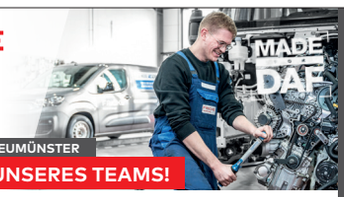
karriere.mcdonalds.de
#JobsWieDu

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
- Jährliche Gehaltsanpassung
- 30 Tage Urlaub
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld, Attraktive Mitarbeiterrabatte
- Jobrad
- 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



Supporte uns als
SOLDAT/IN
(m/w/d) im Geoinformationsdienst der Bundeswehr
beispielsweise in Euskirchen

Besuche uns direkt vor Ort und lass dich beraten!
bundeswehrkarriere.de

BUNDESWEHR

Private Krankenversicherung LKH



Jetzt **Top-Job** sichern!

Wir haben Bock auf dich!

karriere.lkh.de



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

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

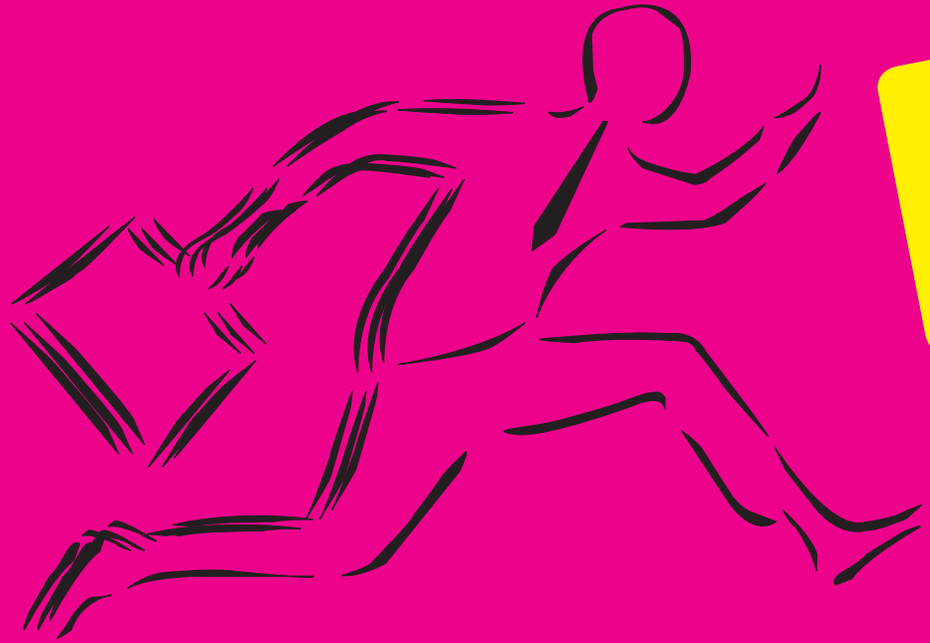
Hamburgs größte Jobmesse

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