

JOBWOCHE

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

**Spezial -
Berufe in der
PFLEGE** ab Seite 6



Chancen nutzen

So finden Sie Ihr verborgenes Potenzial

Illustration: Yellow duck/stock.adobe.com

ANZEIGE



JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE
Jobmesse Hamburg
5. MÄRZ 2025 12.00 - 18.00 Uhr **BARCLAYS ARENA**

Wie wir ausloten, ob wir zufrieden im Job sind

Bin ich in meiner aktuellen Stelle happy? Manchmal braucht es für eine klare Antwort auf diese Frage eine strukturierte Analyse. Diese Schritte können dabei helfen.

Einen Job mit spannenden Aufgaben, guter Bezahlung, angenehmen Arbeitszeiten und einem tollen Team - den hätten wir wohl alle gerne. Dieses Ideal bleibt aber oft unerreichbar.

Sich von einem diffusen Gefühl der Unzufriedenheit leiten zu lassen, ist bei Karriereentscheidungen aber der falsche Ansatz.

Bevor man einen Jobwechsel in Erwägung zieht, braucht es eine realistische Analyse der aktuellen Arbeitszufriedenheit. Stefanie Bickert, Job- und Karriere-Expertin beim Stellenportal Indeed, erklärt, welche Schritte dafür nötig sind.



Foto: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

1. Schritt: Fixpunkte kennen

30 Urlaubstage, Homeoffice-Möglichkeiten und pünktlich Feierabend? Machen Sie sich bewusst, welche Fixpunkte im Job in puncto Arbeitszufriedenheit nicht verhandelbar sind. Wichtig: Die Liste sollte nicht mehr als drei bis fünf Kriterien umfassen.

2. Schritt: Utopie und Realität abgleichen

Jetzt kann man überlegen, wie jeder der nicht verhandelbaren Fixpunkte in einer perfekten Welt aussehen würde und wie in der denkbar schlechtesten Ausprägung. Dann kann man sich fragen: Wo zwischen diesen beiden Extremen befindet sich die persönliche Toleranzgrenze, an der man so unzufrieden wäre, dass man den Job wechseln würde, und wo liegt man im aktuellen Job?

3. Schritt: Strategien entwickeln

Nun gilt es objektiv auf die Situation zu blicken: «Vielleicht ist der Job nicht perfekt, überzeugt aber in den entscheidenden Punkten», so Bickert. Oder aber man stellt fest, dass wesentliche Aspekte für das persönliche Jobglück fehlen, obwohl die Rahmenbedingungen der aktuellen Tätigkeit eigentlich gut scheinen.

Daran lässt sich womöglich arbeiten - etwa, indem man Teile der eigenen Arbeit umgestaltet, den Fokus auf Aufgaben legt, die den eigenen Stärken entsprechen oder sich in neuen Projekten engagiert. Andernfalls ist es womöglich tatsächlich Zeit, über einen Jobwechsel nachzudenken.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

Organisations-C oder Ideenmaschine

Die ultimative JOBWOCHE-Liste von scherzhaften Berufsbezeichnungen und deren wahre Bedeutung:

Pixel-Schubser

Grafiker, Webdesigner oder jemand, der mit visueller Gestaltung am Computer arbeitet.

Kaffeekoordinator

Mitarbeiter, der häufig Kaffee für das Team holt oder für die Versorgung zuständig ist.

Code-Ninja

Softwareentwickler, der geschickt und effizient programmiert.

Daten-Jongleur

Datenanalyst oder jemand, der große Datenmengen verarbeitet und analysiert.

Wort-Akrobat

Texter, Schriftsteller oder jemand, der sprachlich kreativ arbeitet.

Social-Media-Zauberer

Social-Media-Manager oder Experte für soziale Plattformen.

Pixel-Priester

Photoshop-Experte oder Bildbearbeitungsspezialist.

Meeting-Magier

Projektmanager oder jemand, der Meetings organisiert und moderiert.

Problemlöser vom Dienst

Kundenservice-Mitarbeiter oder Troubleshooter.

Zahlenkünstler

Buchhalter, Finanzanalyst oder jemand, der mit Zahlen arbeitet.

Technik-Flüsterer

IT-Support oder jemand, der technische Probleme löst.

Planungs-Guru

Eventmanager oder Projektleiter, der sich um Zeitpläne und Abläufe kümmert.

Ideenmaschine

Kreativdirektor oder ein besonders ideenreicher Mitarbeiter.

Kabel-Künstler

Veranstaltungstechniker oder Elektriker.

Innovations-Scout

Trendforscher oder jemand, der neue Technologien und Ideen aufspürt.

Content-Zauberer

Content-Manager oder -Ersteller, der hochwertige Inhalte produziert.

Organisations-Chaot

Person, die zwar chaotisch wirkt, aber dennoch kreative und effektive Lösungen findet.

Zukunfts-Architekt

Innovator, Forscher oder jemand, der Zukunftstrends gestaltet.

Kreativkopf

Designer, Künstler oder jemand, der im kreativen Bereich tätig ist.

Budget-Hüter

Controller oder Finanzverantwortlicher.

Netzwerker Extraordinaire

PR-Manager oder jemand, der in der Beziehungspflege zwischen Menschen oder Unternehmen brilliert.

Chaos online



Bild: KI-generiert mit ChatGPT

Feelgood-Manager

Verantwortlicher für das Wohlbefinden der Mitarbeiter, häufig in HR-Positionen.

Motivations-Zauberer

Coach, Trainer oder jemand, der andere inspiriert.

Gedankenjongleur

Berater, Philosoph oder jemand, der mit komplexen Ideen arbeitet.

Zeitmanager

Assistent oder Koordinator, der Zeitpläne und Deadlines überwacht.

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, Michaela Cibula-Wagner, Christian Zerbst
Media-Beratung	Benjamin Herzog, Marion Diekmann, Benedikt Rousseaux, Hakan Dous
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.

Grone

WISSEN, DAS SIE WEITERBRINGT

ANZEIGE

Über den Tellerrand hinaus schauen
und neue berufliche Chancen
entdecken!



Kaufmännische Umschulungen im dualen System

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



umschulung-grone.de

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

Kaufmännische Fachqualifizierungen und Fachwirte

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

Fachkräfte mit IHK-Zertifikat

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



grone-wirtschaftsakademie.de

Gesundheits- und Sozialberufe

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



grone-geso.de

Aus- und Weiterbildungen

- Gesundheits- und Fitnesscoach (m/w/d)
- Jobperspektive - intensives Einzelcoaching
- NewStep! - Chancen für Migranten (m/w/d)
- Hauptschulabschluss/ESA (auch speziell für Migranten m/w/d)
- Umschulung zum Maßschneider (m/w/d)
- Sicherheitsmitarbeiter (m/w/d) Erstausbildung mit und ohne Migrationshintergrund
- Kenntnisvermittlung Wachschatz
- Wege gehen für Alleinerziehende und Übergewichtige

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



Rufen Sie
uns an unter:
040 23703-0

Weitere Infos:
**www.grone.de/
hamburg**

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

Vor Ort und auch online stellen sich rund 200 namhafte Unternehmen vor und informieren über ihre vielfältigen Job-, Aus- und Weiterbildungsangebote aller Branchen und Qualifikationen.

Foto: Jobwoche

Ihre
Zukunft wartet -
Seien Sie dabei!

Kommen Sie vorbei! Hamburgs größte Job-, Aus- und Weiterbildungsmesse in der Barclays Arena

Casting für den Traumjob

Jobmessen sind der Turbo für Ihre Karriere, ob Sie nun Berufseinsteiger, wechselwilliger Profi oder arbeitsuchend sind. Am 5. März 2025 findet nun schon zum 35. Mal Norddeutschlands größte Job-, Aus- und Weiterbildungsmesse in Hamburg statt. Die Türen der Barclays Arena öffnen sich von 12 bis 18 Uhr. Auf über 8000 m² präsentieren ca. 180 namhafte Unternehmen ihre Job-, Aus- und Weiterbildungsangebote aller Branchen und für alle Qualifikationen. Ein Besuch ist die Gelegenheit, Ihrer beruflichen Zukunft auf die Sprünge zu helfen.

» DIE MESSE, DIE CHANCEN ERÖFFNET

Egal, ob Sie bereits einen klaren Plan haben oder noch nach beruflicher Inspiration suchen: auf der Job-, Aus- und Weiter-

bildungsmesse von JOBWOCHE finden Sie Impulse und Angebote für Ihre berufliche Zukunft.

In entspannter Atmosphäre können Sie Personaler und andere Fachkräfte persönlich kennenlernen und so Ihr eigenes Netzwerk erweitern. Am Messestand kommen Bewerber und Unternehmen schnell und unkompliziert ins Gespräch.

» ENTDECKEN SIE NEUE MÖGLICHKEITEN

In der Mitmach-Area bieten Unternehmen verschiedene Berufe und Aktionen zum Ausprobieren an.

Lassen Sie sich inspirieren von unerwarteten Eindrücken und entdecken Sie neue Fähigkeiten unter der Anleitung des Fachpersonals. So nehmen Sie direkt frische Ideen für Ihre berufliche Zukunft mit.

» KOSTENLOSER BEWERBUNGSMAPPEN-CHECK

Eine Bewerbungsmappe ist auch in digitalen Zeiten noch immer gern gesehen. Doch was genau gehört in eine Bewerbungsmappe 2.0? Wie sieht der richtige Aufbau des Lebenslaufs aus? Wie verfasst man ein gelungenes Anschreiben? Für die perfekte Bewerbung gibt es zahlreiche Dinge zu beachten. Unsere Profis helfen Ihnen mit einem kostenlosen Bewerbungsmappen-Check, damit Sie mit Ihren Unterlagen positiv aus der Menge der Bewerber herausstechen.

» KOSTENLOSER EINTRITT MIT PERSÖNLICHEM TICKET

Mit dem kostenfreien Ticket auf www.jobwoche.de buchen Sie Ihren Messebesuch. Dort finden Sie

auch das Ausstellerverzeichnis, damit Sie sich vorab schon die Unternehmen raussuchen können, die für Sie besonders interessant sind. Und sollten Sie am Messetag keine Zeit haben, können Sie zu jeder Zeit online die Unternehmen und ihre Angebote checken.

Für Schulklassen und Gruppen gibt es exklusive Einlasszeiten von 9 – 12 Uhr.



Tipp: Nutzen Sie unseren kostenlosen Messe-Shuttle zur Arena von der S-Bahn Stellingen.

UNSER DIGITALES ANGEBOT

JOBWOCHE JOBS • AUSBILDUNG • MESSEN • QUIZ • LOGIN

TOP-ANGEBOTE
JOB-MESSEN

Wir suchen Sie?
2025 / Hamburg

Welche Themen interessieren Dich besonders?
keine Auswahl

Firmenname, Beruf oder Stichwort
keine Eingabe

Hier kannst Du die Suche einschränken auf:

☐ Jobs ☐ Weiterbildung ☐ Praktikum ☐ Ausbildung ☐ Duales Studium / Studium

848 Firmenprofile gefunden

Charakter: ☐ Onlinehelp: ☐ Nur Info / Chat anfragen ☐ Next Chat-Support anfragen

BBQ **dbh** **alfatraining** **DC** **CBW**

Nutzen Sie unsere Homepage vor dem Messebesuch, um sich schon vorab einen Plan für den Messetag zu erstellen. Und falls es dann doch nicht mit einer persönlichen Messteilnahme klappen sollte, stehen Ihnen alle Informationen und Unternehmen auch online zur Verfügung.

Wir bieten in unserem digitalen Auftritt nahezu alles an, was Sie auch auf der Messe finden: auf www.jobwoche.de sehen Sie das Angebot aller Aussteller und vieler weiterer Unternehmen schon vorab online. Sie können die Firmen und Angebote filtern nach Ort, Thema, Firmenname, Beruf oder Stichwort. So erhalten Sie schnell und einfach eine maßge-

schneiderte Auswahl für Ihr Anliegen. Mit unserem Termintool können Sie direkt einen Termin für einen Videochat mit dem gewünschten Unternehmen vereinbaren und dank Expressbewerbung landet Ihre Kurz-Bewerbung noch am selben Tag beim potentiellen Arbeitgeber.

Gefunden werden statt lange suchen! Sie können sich als Jobsucher auf www.jobwoche.de registrieren und ein persönliches Bewerberprofil anlegen. So erhalten Sie Benachrichtigungen bei passenden Jobangeboten und können sich direkt aus Ihrem Profil bewerben. Schneller und komfortabler war ein Jobwechsel noch nie!

JOBWOCHE JOBS • AUSBILDUNG • MESSEN • QUIZ • LOGIN

ANMELDUNG

Als Jobsucher können Sie alle Anzeigen auch ohne persönliche Registrierung einsehen. Wenn Sie allerdings von den zahlreichen zusätzlichen Möglichkeiten, wie persönlichem Bewerberprofil anlegen, Benachrichtigungen bei passenden Jobs etc. profitieren möchten, ist eine Anmeldung erforderlich. Für Jobsucher sind alle Angebote auf der Website vollkommen kostenlos.

Formate wie Galerie- oder auch Print-Anzeigen zur Bewerber-Rekrutierung nutzen möchten, ist eine Anmeldung Voraussetzung. Die Anmeldung ist kostenlos und setzt keine Schaltung von entgeltlichen Anzeigen voraus.

Für Arbeitgeber, die unsere verschiedenen Anzeigen-

Jobsucher
Finden Sie jetzt Ihren Traumjob.
[Anmeldung als Jobsucher](#)

Arbeitgeber
Mit JOBWOCHE neue Mitarbeiter finden.
[Anmeldung als Arbeitgeber](#)

ANZEIGEN

HAMBURGS GROSSE AUSBILDUNGSMESSE

Ausbildung oder Studium?

5. MÄRZ 2025
12.00 - 18.00 Uhr

(9.00 - 12.00 Uhr Sonderöffnungszeiten für Schulklassen/Gruppen)

BARCLAYS ARENA

JOBWOCHE.de

UMSCHULUNGEN UND WEITERBILDUNGEN 2025

Staatliche Förderung möglich
Offene Infotage im bfw: Immer 10:00 Uhr

- dienstags in der Hammerbrookstraße 92
- mittwochs im Ausschläger Billdeich 18

Gewerblich-technisch (Ausschläger Billdeich)


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

Kaufmännisch, IT und Orientierung (Hammerbrookstraße)


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

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

bfw Unternehmen für Bildung.

Es gibt eine Vielzahl an PFLERGEBERUFEN

Pflegefachmann/-frau

Seit Reform der Pflegeberufe 2020 gibt es die generalistische Pflegeausbildung in Deutschland. Diese vereint die Berufe der Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege in einer Ausbildung. Im dritten Ausbildungsjahr kann man sich spezialisieren oder in allen Bereichen arbeiten.

Altenpflegekräfte

sind auf die Betreuung älterer Menschen spezialisiert. Sie helfen bei der Grundpflege, unterstützen bei der Bewältigung des Alltags und fördern die Selbstständigkeit. Altenpfleger arbeiten in Pflegeheimen, bei ambulanten Diensten oder in der häuslichen Pflege.

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegekräfte

konzentrieren sich auf die Pflege

von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen. Kinderkrankenpfleger arbeiten in Kinderkliniken, bei pädiatrischen Fachärzten oder im häuslichen Umfeld.

Heilerziehungspflegekräfte

unterstützen Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen. Sie helfen bei der Grundpflege, aber auch bei der Förderung sozialer, motorischer und kognitiver Fähigkeiten.

Palliativpflegekräfte

kümmern sich um Menschen mit unheilbaren Krankheiten, die sich in ihrer letzten Lebensphase befinden. Der Fokus liegt auf Schmerzlinderung und psy-

chosozialer Unterstützung.

Intensivpflegekräfte

betreuen Patienten, die eine kontinuierliche Überwachung und spezielle medizinische Maß-

nahmen benötigen, z. B. nach schweren Unfällen oder Operationen.

Psychiatrische Pflegekräfte

betreuen Menschen mit psy-



Foto: Photographic.eu/stock.adobe.com

ANZEIGE

Grone
WISSEN, DAS SIE WEITERBRINGT

Gestalten Sie die Zukunft der Pflege bei Grone Hamburg!

Join our Team!

Werden Sie Teil unserer neu gegründeten Pflegeschule in Hamburg!

Wir suchen:

- Pflegeschulleitung (m/w/d) in Teilzeit
- Dozierende (m/w/d) für Pflegeberufe

Deshalb sind wir die richtige Wahl:

- Verantwortung für die Weiterentwicklung der Pflegeausbildung
- Interdisziplinäres Team & vielseitige Aufgaben
- Zusammenarbeit mit einem deutschlandweit anerkannten Lehrkrankenhaus
- Mitgestaltung unserer Pflegeschule und Entwicklung von Unterrichtskonzepten
- Enger Austausch mit Partnern und Fachkräften



Neugierig?
QR-Code scannen
und mehr erfahren:



Oder direkt Kontakt aufnehmen
unter 040 23703 557 oder via
Mail an r.schimpf@grone.de.

Wissenswertes über Berufe in der Pflege

1. Systemrelevanz und Verantwortung

Pflegekräfte sind ein unverzichtbarer Teil des Gesundheitssystems. Sie sind nicht nur für die Grundpflege zuständig, sondern übernehmen auch medizinische Aufgaben wie Wundversorgung, Medikamentengabe oder das Assistieren bei Operationen.

2. Hohe Nachfrage und sichere Berufsaussichten

Der Bedarf an Pflegekräften steigt besonders durch den demografischen Wandel kontinuierlich. Pflegeberufe bieten daher sichere Arbeitsplätze und

vielfältige Karrierechancen.

3. Emotionale Intelligenz ist entscheidend

Pflegekräfte arbeiten oft mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Empathie, Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, sind daher essenziell.

4. Pflege ist international

Pflegekräfte sind weltweit gefragt. Mit den richtigen Qualifikationen und Sprachkenntnissen gibt es gute Chancen, im Ausland zu arbeiten.

chischen Erkrankungen. Sie unterstützen bei der Alltagsbewältigung, geben emotionale Unterstützung und helfen bei der Therapie.

Anästhesie- und OP-Pflegekräfte

arbeiten in OP-Sälen oder bei Narkosevorbereitungen. Sie assistieren Ärzten, sorgen für die Hygiene und überwachen Patienten vor, während und nach Eingriffen.

Pflegepädagogen

sind für die Ausbildung zukünftiger Pflegekräfte verantwortlich. Sie unterrichten an Pflegeschulen oder Hochschulen.

Pflegewissenschaft und Management

Pflegewissenschaftler forschen an Themen wie Pflegequalität, Ethik und neuen Konzepten. Pflegekräfte im Management organisieren Abläufe in Kliniken oder Pflegeheimen.

Community Health Nurse

In Deutschland relativ neu, konzentrieren sich diese Pflegekräfte auf die Prävention und Gesundheitsförderung in der Gemeinde oder in Gesundheitszentren.

Notfallpflegekräfte

arbeiten in der Notaufnahme oder bei Rettungsdiensten. Sie versorgen Patienten in akuten Situationen und bereiten sie auf weitere Behandlungen vor.

Häusliche Intensivpflege

Pflegekräfte betreuen Patienten mit schweren Einschränkungen im häuslichen Umfeld, z. B. bei Beatmungspflicht.

Medizinische Fachangestellte mit Pflegeaufgaben

In Arztpraxen oder ambulanten Einrichtungen übernehmen sie sowohl Verwaltungsaufgaben als auch pflegerische Tätigkeiten.

Text: Jobwoche

5. Flexibilität bei den Arbeitszeiten

Pflegeberufe bieten oft flexible Arbeitszeitmodelle, z. B. Früh-, Spät- und Nachtschichten. Das kann sowohl Vorteil (mehr freie Tage) als auch Herausforderung (Schichtdienst) sein.

6. Karriere- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Pflegekräfte haben zahlreiche Möglichkeiten zur Spezialisierung und Weiterbildung, z. B.: Intensivpflege, Geriatrie, Palliativpflege, Kinderkrankenpflege, OP-Assistenz, Studium in Pflegewissenschaften oder Pflegepädagogik

7. Pflege ist ein körperlich und mental fordernder Beruf

Pflegekräfte sind nicht nur emotional, sondern auch körperlich gefordert. Deshalb sind gute Ergonomie und Stressmanagement entscheidend.

8. Digitalisierung in der Pflege

Die Pflege wird zunehmend von verschiedenen Technologien

unterstützt, z. B. durch digitale Dokumentation, Robotik oder Telemedizin. Das erleichtert viele Aufgaben, erfordert aber auch technisches Know-how.

9. Pflege ist mehr als ein Beruf – es ist eine Berufung

Viele Pflegekräfte sehen ihre Arbeit nicht nur als Job, sondern als Möglichkeit, Menschen in schwierigen Zeiten beizustehen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

10. Pflege hat eine lange Geschichte

Pflegeberufe gibt es seit Jahrhunderten. Bereits im Mittelalter kümmerten sich Nonnen und Mönche um Kranke. Die moderne Pflege geht auf Florence Nightingale zurück, die den Beruf im 19. Jahrhundert professionalisierte. Pflegeberufe sind anspruchsvoll, aber sie bieten die Chance, einen echten Unterschied im Leben anderer zu machen – ein Berufsfeld mit Sinn und Perspektive!

Text: Jobwoche

JOBWOCHE

Unsere Job-, Aus- und Weiterbildungsmessen 2025

BREMEN
ÖVB-Arena

27.02.2025

HAMBURG
Barclays Arena

05.03.2025

KIEL
Ostseekai

12.03.2025

FLENSBURG
GP JOULE Arena

01.10.2025

LÜBECK
Musik- und Kongresshalle

08.10.2025

HAMBURG
Barclays Arena

15.10.2025

BOCHUM
Vonovia Ruhrstadion

18.11.2025

DORTMUND
Signal Iduna Park

20.11.2025

NEUMÜNSTER
Dr. Uwe Harder Stadthalle

04.12.2025

Selbst Aussteller werden:
messe@jobwoche.de

www.JOBWOCHE.de

Studium Fachbereich Pflege ohne Abi möglich

Wer in der Pflege arbeiten will, hat viele Möglichkeiten. Ein Weg kann ein Studium sein. Hier zeigt sich: Die Nachfrage von Studieninteressierten ohne Abitur ist in diesem Bereich groß.

Wer ein Studium im Fachbereich Pflege anstrebt, braucht nicht zwingend ein Abitur.

Viele andere Wege können den Zugang zum Studium eröffnen. Dazu zählt etwa auch eine abgeschlossene Ausbildung und Berufserfahrung in dem Feld. Das zeigt sich im Bereich Gesundheit und Pflege derzeit

besonders deutlich. Dort gebe es eine starke Nachfrage von Studieninteressierten ohne Abitur, heißt es in einer aktuellen Analyse des Centrums für Hochschulentwicklung (CHE). In den Fächern Pflegewissenschaft und Pflegemanagement sowie in der Gesundheitspädagogik habe sich mittlerweile sogar jeder Vierte über den Beruf für das Studium qualifiziert und nicht über den Schulabschluss. Laut CHE lässt sich das dem Trend zu Akademisierung der Gesundheitsfachberufe zuschreiben.

Text: D. Rousseaux, Jobwoche



ANZEIGE

**Motivierte
Mitarbeiter
dank
fairer Löhne!**



FAIRPAY
FAIRER LOHN
CERTIFIED BY JOBWOCHE

www.FairPay24.de

Bestes Arbeitsklima
dank fairer und nachhaltiger
Personal- und Lohnpolitik.

So kommt man weiter!

10 lustige Fakten aus der PFLEGEWELT

1. Superhelden in Uniform:

Pflegekräfte sind wie Superhelden – sie tragen keine Umhänge, aber ihre Schürzen sind voll von nützlichen Werkzeugen!

2. Kaffeekultur:

Pflegekräfte haben eine besondere Beziehung zu Kaffee. Man sagt, dass sie mehr Kaffeetassen pro Schicht konsumieren als die meisten Menschen in einer Woche!

3. Die Multitasking-Profis:

Pflegekräfte können gleichzeitig einen Patienten beruhigen, einen Arzt anrufen und einen Kaffee trinken – alles ohne einen einzigen Fehler!

4. Die besten

Geschichtenerzähler:

Wenn es um das Erzählen von

Geschichten geht, haben Pflegekräfte die besten Anekdoten aus dem Klinikalltag – oft mit einem Hauch von Humor!

5. Die „Schichtwechsel“-Olympiade:

Der Wechsel von einer Schicht zur nächsten ist wie ein Wettlauf – wer kann am schnellsten die Übergabe machen und dabei noch lächeln?

6. Kreative Lösungen:

Pflegekräfte sind Meister darin, kreative Lösungen zu finden, sei es beim Verbinden von Wunden oder beim Finden von Wegen, um Patienten zum Lachen zu bringen.

7. Die „Pillendosen-Profis“:

Sie können Medikamente für eine Woche in weniger als einer

Ein Tag im Leben einer examinierten Altenpflegerin

Zwischen Hektik, Herz und Humor



Foto: Kzenon/stock.adobe.com

Minute sortieren – und das sogar ohne einen einzigen Fehler!

8. Die besten „Schmerzlinderer“:

Ein einfaches Lächeln oder ein nettes Wort von einer Pflegekraft kann oft mehr bewirken als die stärksten Schmerzmittel.

9. Die „Küchenchefs“ der Klinik

Pflegekräfte wissen genau, wie man eine gute „Küchenparty“ organisiert, um Patienten zu motivieren, ihre Mahlzeiten zu essen – auch wenn es nur ein Stück Wackelpudding ist!

10. Die „Wohlfühlarchitekten“:

Sie gestalten nicht nur die Pflege, sondern auch die Atmosphäre – mit einem guten Wort, einem Lächeln und manchmal sogar mit einem kleinen Tanz!

Text: Jobwoche

Es ist 6.00 Uhr morgens, als der Wecker von Lisa Becker, einer examinierten Altenpflegerin, ertönt. Schnell springt sie aus dem Bett, zieht ihre Dienstkleidung an und macht sich auf den Weg zur Arbeit. Sie ist im Seniorenheim „Haus am Park“ tätig. Lisa Becker betritt das Gebäude mit einem Lächeln. „Man weiß nie, was einen erwartet – aber genau das mag ich an meinem Job“, sagt sie, bevor sie in die Übergabe vom Nachtdienst eintaucht.

Der Tag erwacht

Die Nachtschwester berichtet von einem unruhigen Bewohner, der mehrfach aufgestanden ist, und einer neuen Wunde, die kontrolliert werden muss. Lisa macht sich schnell ein Bild und startet in die Morgenroutine: wecken, waschen, anziehen.

„Morgen, Frau Schmitz! Heute scheint die Sonne, das wird ein guter Tag“, begrüßt sie eine ältere Dame. Frau Schmitz blinzelt verschlafen, aber ein kleines Lächeln huscht über ihr Gesicht. Für Lisa sind solche Momente der Grund, warum sie ihren Beruf liebt.

In der Küche herrscht geschäftiges Treiben. Lisa verteilt Frühstückstabletts und hilft Frau Meier, ihre Brötchenhälften zu schmieren. „Ohne Sie wäre ich aufgeschmissen“, sagt die 82-Jährige dankbar. Währenddessen achtet Lisa darauf, dass jeder Bewohner ausreichend trinkt – eine echte Herausforderung.

Die Medikamentenrunde folgt. Mit sicherer Hand verteilt Lisa Tabletten, kontrolliert den Blutzucker und notiert alles in der digitalen Patientenakte. „Jeder

Fehler kann hier große Folgen haben“, erklärt sie.

Jetzt ist es Zeit, die Bewohner in Bewegung zu bringen. Lisa organisiert eine kleine Runde Gedächtnistraining. „Welches Jahr haben wir?“ fragt sie in die Runde. „1985?“ antwortet Herr Fischer schelmisch. Alle lachen, und Lisa genießt den Moment. „Humor ist in unserem Job das A und O“, sagt sie später.

Der Mittagstrubel

Das Mittagessen ist eine logistische Herausforderung. Manche Bewohner essen selbstständig, andere brauchen Hilfe. Lisa reicht Frau Schmitz vorsichtig einen Löffel Suppe und wechselt danach zu Herrn Weber, der heute besonders langsam isst. „Manchmal ist Geduld die größte Herausforderung“, erklärt sie. Nach dem Mittagstrubel ist auch für Lisa eine Pause angesagt. Sie nutzt die Gelegenheit, um sich zu stärken, denn ihre Arbeit ist körperlich und geistig anspruchsvoll.

13.30 Uhr Ruhezeit? Nicht ganz.

Während die Bewohner ihre Mittagsruhe genießen, kontrolliert Lisa die Wunde eines Bewohners. „Solche Momente sind wichtig. Man muss sich Zeit nehmen, auch wenn es im Alltag oft hektisch ist.“ Danach dokumentiert sie alles akribisch – in der Pflege ist Dokumentation Pflicht.

Bei der Übergabe an den Spätdienst erzählt Lisa von einem Vorfall: Herr Fischer hat heute Morgen geklagt, dass ihm schwindelig sei. „Sowas muss weitergegeben werden, damit niemand durchrutscht“, erklärt sie und verabschiedet sich in den Feierabend.

Feierabend, Reflexion und Zufriedenheit

Für Anna ist die Altenpflege mehr als ein Beruf – es ist eine Herzensangelegenheit. „Man arbeitet nicht nur für Menschen, sondern auch mit ihnen. Und dass macht diesen Job so besonders.“ Text: Jobwoche

Steckbrief: Ausbildung zum/zur Altenpfleger/in

Dauer der Ausbildung:
3-5 Jahre (Vollzeit/Teilzeit)

Art der Ausbildung:
Ausbildung an Pflegeschulen (bundesweit einheitlich geregelt)

Ausbildungsorte: Pflegeschule sowie stationäre und ambulante Altenpflegeeinrichtungen

Welcher Schulabschluss:
Mittlerer Schulabschluss (Realschule) oder höher

Eigene Fähigkeiten:
Einfühlungsvermögen, Kontaktfähigkeit, Sorgfalt, Verantwortungsbewusstsein, psychische Stabilität, gute körperliche Konstitution

Was verdient man:
Einrichtungen des öffentlichen Dienstes oder Einrichtungen von Trägern, die sich an die tariflichen Vereinbarungen des öffentlichen Dienstes anlehnen, erhalten Auszubildende beispielsweise:

1. Ausbildungsjahr: € 1.341
2. Ausbildungsjahr: € 1.402
3. Ausbildungsjahr: € 1.503

Jobsuche So besteht Ihre Bewerbung den KI-Check

Foto: mindscaphephotos/stock.adobe.com



Immer mehr Unternehmen setzen auf Künstliche Intelligenz, um Bewerbungen effizienter zu prüfen. Für Jobsuchende bedeutet das: Sie müssen sich und ihre Bewerbung anpassen. 5 Schritte, die dabei helfen.

Die Bewerbung ist abgeschickt, viel Arbeit steckt darin und viel Hoffnung auf einen neuen Job. Und schon eine Stunde später liegt die Absage im E-Mail-Postfach. Das ist frustrierend, nagt am Selbstvertrauen – und ist ein ziemlich sicheres Zeichen, dass kein Mensch Anschreiben und Lebenslauf geprüft hat. Sondern eine Maschine.

«Künstliche Intelligenz spielt im Bewerbungs- und Auswahlverfahren eine zunehmend wichtigere Rolle», beobachtet Emine Yilmaz vom Personaldienstleister Robert Half. Die Systeme prüfen Lebenslauf und Anschreiben. Dann erstellen sie Rankings und priorisieren automatisch diejenigen, die den vorab definierten

Kriterien und Anforderungen entsprechen.

Bewerber müssen deshalb doppelt überzeugen – nicht nur die Menschen in der Personalabteilung, sondern auch deren digitale Helfer. Aber wer die Systeme versteht, kann sie auch für sich nutzen: So wird die Bewerbung in fünf Schritten KI-sicher.

Schritt 1:

Die Stellenanzeige analysieren

Eine Stellenanzeige hat mehrere Funktionen: Sie sollte möglichst präzise die Tätigkeit sowie die Anforderungen beschreiben. Und Lust auf das Unternehmen machen, das den Job zu vergeben hat. Diese Botschaft gilt es, möglichst passgenau bei der gewünschten Zielgruppe zu platzieren. Auch dafür wird mittlerweile Kollegin KI eingesetzt.

Die Tools können beispielsweise mit Informationen aus internen Datenbanken über besonders erfolgversprechende Karriere-

wege gefüttert werden. Zugleich identifizieren sie Schlüsselwörter, die von Bewerbern häufig gesucht oder von Konkurrenzunternehmen verwendet werden, mit dem Ziel, eine möglichst präzise und gut auffindbare Beschreibung zu formulieren.

Das bedeutet für Bewerber: Sie müssen aus der Ausschreibung herausfiltern, was dem Unternehmen wichtig ist. Welche Qualifikationen, Kompetenzen und Jobtitel werden genannt, vielleicht sogar mehrfach? Auf exakt diese Begriffe wird es im Bewerbungsprozess ankommen. «Sie sind die Basis für das erste automatisierte Ranking der hochgeladenen Bewerbungen», sagt Dirk Aßmann-Staudt, Jobcoach und Autor des Buchs «KI in Bewerbung und Karriere».

Schritt 2:

Das richtige Format wählen

Die Maschine mag es klar strukturiert. Ungewöhnliche Layouts – früher ein durchaus probates

Mittel, um sich von der Masse der Bewerber abzuheben – schätzt sie nicht. Im Gegenteil: Das erschwert den Systemen die Auswertung des Geschriebenen. Hilfreich sind stattdessen strukturierte Zwischenüberschriften im Lebenslauf wie «Berufserfahrung» und «Fähigkeiten».

Die einzelnen Stationen des bisherigen Berufslebens werden nicht als Fließtext aneinandergereiht, sondern übersichtlich mit Aufzählungszeichen aufgelistet. Auf Tabellen, eingebettete Bilder und Grafiken sollte man verzichten, so Emine Yilmaz. Sie rät zu klassischen Standardschriftarten. Gespeichert und verschickt werden die Dokumente am besten als PDF.

Schritt 3:

Die Keywords einsetzen

Die Schlüsselbegriffe, die man in der Stellenanzeige identifiziert hat, müssen auf jeden Fall in der Bewerbung vorkommen. «Die KI bewertet nicht die Schönheit

eines Lebenslaufs, sondern Keywords, Skills und Formulierungen», sagt Dirk Aßmann-Staudt.

Als Bewerber kann man sich dabei durchaus ebenfalls von einem KI-Tool helfen lassen – also etwa einem Chatbot. «Man lädt die Ausschreibung hoch, dazu den eigenen Lebenslauf, eventuell ergänzt um Zusatzinformationen über die eigenen Erwartungen an den neuen Job, und bittet das Tool zu prüfen, ob der Lebenslauf zur Stellenanzeige passt», empfiehlt der Jobcoach.

Überall dort, wo sich Lücken auf-tun, wo der Test zu dem Ergebnis kommt, dass es möglicherweise an Qualifikationen fehlt, sollte man nacharbeiten: Sind sie tatsächlich nicht vorhanden? Oder hat man möglicherweise nur den falschen Wortlaut gewählt. Denn gefunden wird nur exakt dieselbe Formulierung, Kreativität in der Wortfindung kann man sich größtenteils sparen.

Laut Ausschreibung werden Kenntnisse in Buchhaltung verlangt? Dann muss dieser Begriff im Lebenslauf vorkommen, «und kein Synonym wie etwa Expertise in Finanzverwaltung», sagt Personalberaterin Yilmaz. Sie rät außerdem dazu, Fähigkeiten möglichst detailliert aufzulisten, also beispielsweise sämtliche technischen Tools zu nennen, die man beherrscht.

Schritt 4:

Den Menschen sichtbar machen

Die Versuchung ist groß, einen Chatbot auch die mühsame Arbeit des Anschreibens erledigen zu lassen: «Bitte schreibe eine Bewerbung auf die Stelle XYZ» – und Sekunden später steht der Text auf dem Monitor, auf den ersten Blick durchaus wohlformuliert. Auf den zweiten Blick wird man feststellen, dass er vor allem aus austauschbaren Floskeln besteht.

«Für ein gutes Ergebnis muss man die KI mit sehr guten Informationen füttern», sagt Job-

coach Aßmann-Staudt. Und das erfordert eine Vorarbeit, die einem kein Tool abnehmen kann: «Zusätzlich zum Lebenslauf sollte man seine sämtlichen Erfolge und Stärken im Berufsleben aufschreiben, dazu priorisiert die Wünsche an eine neue Arbeitsstelle.» Wenn man diese Infos jedes Mal wieder hochlade, werde das Ergebnis, das einem ein Chatbot liefert, zunehmend individueller ausfallen.

Trotzdem sollte es nur das Grundgerüst sein, die Basis für den Feinschliff, mit dem man herausarbeitet, warum man der Mensch ist, der am besten geeignet ist für den ausgeschriebenen Job.

«Reine KI-Bewerbungen sagen nichts über die Persönlichkeit aus», sagt Aßmann-Staudt.

Schritt 5:

Der letzte Check

Die KI-Systeme der Personalabteilungen suchen nicht nur nach Keywords, sie bevorzugen auch

fehlerfreie Bewerbungen. Im letzten Schritt prüft man deshalb die Dokumente noch einmal auf korrekte Rechtschreibung und Grammatik.

Auch hier kann man sich von KI-Assistenten mit einer Sprach- und Stil-Prüfung helfen lassen.

Wenn das Ergebnis dann zunächst von einer Maschine gelesen und bewertet wird, hat das nach Ansicht von Personalberaterin Emine Yilmaz nicht nur für die Personalabteilungen, sondern auch für die Bewerber Vorteile:

Den HR-Managern nehme es repetitive Arbeiten ab und beschleunige dadurch die Bewerbungsverfahren. Zugleich könnten die Systeme – wenn sie gut programmiert sind – «unbewusste Vorurteile reduzieren und Skills und Talente entdecken, die sonst möglicherweise nicht gesehen worden wären».

Text: Eva Dignös, dpa

ANZEIGE

Schnell.Start.

Kombiniere. Trainiere. Qualifiziere. Dich.



New Horizons®

Entdecke die Weiterbildung, die zu dir passt!

| Fit fürs Büro mit Microsoft Office | Microsoft Office Spezialist (m/w/d)
| Projekt- und Teamassistent mit Microsoft Office

| Big-Data Analyst (m/w/d) | Data Scientist & Data Engineer (m/w/d)

| Azure Solution Architect Expert & Azure Administrator (m/w/d) | Quereinstieg in die IT (m/w/d)
| Azure Cloud Administrator & Security Engineer (m/w/d) | Teamwork- und Endpointanwender (m/w/d)
| Windows-Server-Hybrid-Lösungsarchitekt (m/w/d)

| Security, Compliance and Identity Manager (m/w/d) | Security Professional Manager (m/w/d)
| IT Security Projektmanager (m/w/d) | Cybersecurity Ethical Hacker (m/w/d) | AWS Solution Architekt (m/w/d)
| Certified Information Privacy Manager (m/w/d) | Certified Information Privacy Professional (m/w/d)

| Digital Transformation Officer (m/w/d) | IT-Projektmanagement - klassisch & agil | Agile Coach (m/w/d)
| Branchenneutral: Methodenmix für Absolventen (m/w/d) | IT Service- und Prozessmanager (m/w/d)
| Change- und Anforderungsmanagement mit Business Analysis Expert
| Branchenneutral - Projektmanagement - klassisch & agil

- Seminarbeginn mit Bildungsgutschein jederzeit und garantiert
- Alle Seminar-Module können individuell kombiniert werden
- Voll-/ Teilzeit möglich, Zertifizierungscenter im Haus

Wir beraten dich gern: 040 300 600 41

Gabriele Becher, Bildungsberaterin New Horizons Hamburg
eMail: gabriele.becher@newhorizons.de

Jetzt: online weiterbilden!



WIE MAN LERNT, das eigene Potenzial auszuschöpfen



Die einen haben vielleicht mehr, die anderen weniger. Doch klar ist: Das Potenzial, das jeder auf unterschiedliche Weise in sich trägt, sollte man nutzen. Warum das so ist - und wie man das schafft.

Wenn eine Fußballmannschaft verloren hat, heißt es oft als Erklärung für den Misserfolg: «Wir konnten unsere Leistung nicht abrufen!» Das bedeutet: Die Fußballer haben ihre Ressourcen, ihr Können und ihre Kapazitäten nicht genutzt. Nicht nur Sportlern geht es so. Auch im Berufs- und im Privatleben kommt es darauf an, sein Potenzial auszuschöpfen, meinen Experten. Wie geht das? Und wie weiß man, was man kann?

Die Hamburger Karriereberaterin Ragnhild Struss versteht unter Potenzial «individuelle Talente und Fähigkeiten, sich selbst beruflich Ausdruck zu verleihen und persönlich zu wachsen». Oder auch die Möglichkeiten, die in einer Person schlummern, um ihre Ziele und Träume zu erreichen. Und das geht weit über den Job hinaus.

Potenzial hat viele Facetten

Der Wirtschaftspsychologe Florian Becker zählt ganz verschiedene Bereiche zum menschlichen Potenzial: Das können soziale Kontakte und geistige Fähigkeiten

genauso sein wie Wohlstand und sozialer Status. Oder auch, wie man mit seinem eigenen Körper umgeht, wie gesund und beweglich man ist.

Wobei eines für den Autor («Positive Psychologie. Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück») eine besondere Rolle spielt: «Es ist nicht in erster Linie ausschlaggebend, wie viel Potenzial Menschen theoretisch haben, sondern entscheidend ist, wie viel davon sie praktisch ausschöpfen!» Becker ist überzeugt, dass die allermeisten Menschen nur einen Bruchteil davon verwirklichen.

Warum aber ist das denn so wichtig? «Weil das Ausschöpfen des eigenen Potenzials entscheidend ist für die persönliche und berufliche Zufriedenheit», sagt Ragnhild Struss. «Ansonsten entsteht ein Gefühl der Unauthentizität, was innere Konflikte und Unwohlsein nach sich zieht.» Wer seine eigenen Ressourcen brachliegen lässt, bei dem setze irgendwann ein «stagnierendes Gefühl der Selbstverwirklichung» ein - und das wiederum kann langfristig negative Auswirkungen

nicht nur auf die berufliche Leistung, sondern auch die psychische Gesundheit haben.

Raus aus der Komfortzone

Und darunter leidet nicht nur jede und jeder Einzelne, meint Florian Becker. «Mit dem, was in unserer Gesellschaft normal ist, können wir nicht zufrieden sein», betont er. Statt ihr Potenzial zu nutzen und sich weiterzuentwickeln, verbrachten Deutsche heute im Durchschnitt jeden Tag über fünf Stunden mit Fernsehen, Videostreaming und Computerspielen. Die Folge: Gesundheit und Bewegung bleiben auf der Strecke, die Menschen werden übergewichtig, krank und einsam.

«Meistens ist das kein Wissensdefizit, sondern ein Umsetzungsdefizit», so der Psychologie-Professor. Bei den Betroffenen mangle es an Selbstdisziplin und der Bereitschaft, «mal etwas Unangenehmes durchzuziehen». Anders formuliert: Sie sind nicht bereit, ihre Komfortzone zu verlassen und sich zu sagen: «Ich opfere jetzt etwas, damit es mir morgen besser geht.» Sie maximieren lieber das kurzfristige

Wohlbefinden, statt jetzt etwas aufzugeben, um für die Zukunft mehr zu gewinnen.

Runter vom Sofa

Wie aber schafft man diesen U-Turn vom Sofa? «Dazu sollte man erst einmal eine eigene Vision von sich haben und sich ausmalen: Was für eine Art Mensch will ich sein - nicht in 30 oder 40 Jahren, sondern in fünf!», meint Becker. Gerne darf man da auch ein bisschen an einem Luftschloss bauen: Hauptsache, man hat überhaupt eine Idee und weiß, in welche Richtung man will.

Helfen könne außerdem, sich gleichzeitig ein abschreckendes Bild vorzustellen: Wo ende ich «schlimmstenfalls», wenn ich einfach so weitermache wie bisher. Wenn ich mich weiterhin ungesund ernähre, keinen Sport mache, nur vor dem Computer hänge, meine berufliche Bildung und soziale Kontakte vernachlässige. «Auch eine negative Vision kann uns stark antreiben», sagt der Experte.

Wer diese beiden Aspekte verinnerlicht hat, braucht für den nächsten Schritt mentale Stärke:

Stark sein und auch mal Nein sagen

«Dann geht es um bestimmte Konsequenzen und um Selbstdisziplin», sagt Becker. Dazu gehört, Ablenkungen abzustellen und schlechte Gewohnheiten zu ändern. Wer Tagebuch schreibt und dokumentiert, was ihn abgelenkt hat, findet schnell die «Time-Bandits», also Zeiträuber. Oft hilft es, die Verursacher aus dem Blickfeld zu verbannen: Also einfach das Handy in die Schublade zu legen und das Bier in den Keller statt in den Kühlschrank zu stellen. Und dafür umgekehrt gute Gewohnheiten aufbauen: den Obstkorb auf den Schreibtisch stellen und die Tasche fürs Fitness-Studio schon mal an die Haustür.

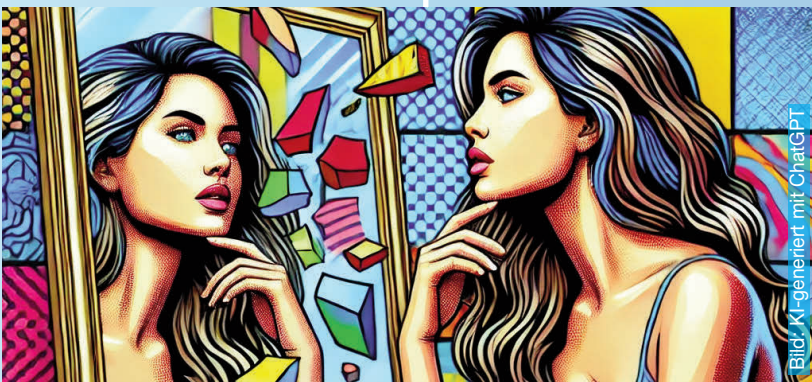
Auch mal Nein zu sagen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, seine eigenen Potenziale nutzen zu können, meint Becker: «Wenn du keine Grenzen ziehen kannst, werden dich andere einsetzen für ihre Ziele - und andere schreiben dann das Drehbuch für dein Leben.»

Fremdbild durch Freunde oder ein professionelles Feedback zur eigenen Person im Job - etwa durch Arbeitszeugnisse und Leistungsbewertungen - helfen, um sowohl private als auch berufliche Talente und Neigungen sichtbar werden zu lassen. «Es erfordert sicher ein bisschen Mut, aber Freunde und Familie nach ihren Wahrnehmungen und Einschätzungen zu fragen, macht nicht nur Eigenschaften bewusster, sondern wirkt sich auch positiv auf das eigene Selbstwertgefühl aus», erklärt die Karriereberaterin.

Optimistisch bleiben

Nach einer ehrlichen Selbstreflexion sollte man sich selbst klare, erreichbare Ziele stecken, die als Leitfaden und Motivation dienen. «Ein detaillierter Aktionsplan hilft dann dabei, die gesetzten Ziele in konkrete Schritte zu übersetzen», so die Organisationspsychologin.

Ganz wichtig ist es, meint Florian Becker, optimistisch zu bleiben und an sich selbst zu glauben.



Sich selbst reflektieren, Feedback holen

Wie aber werde ich selbst zum «Autor» meines Lebens, und woher weiß ich, was in mir steckt? «Regelmäßige Selbstreflexion» lautet da der Tipp von Ragnhild Struss - etwa in Form von Journaling, einer Art Tagebuch mit Blick nach innen. Sein eigenes Potenzial lässt sich zudem durch eine persönliche «SWOT»-Analyse (von Strengths - Stärken, Weaknesses - Schwächen, Opportunities - Chancen, Threats - Risiken) oder Persönlichkeitstests identifizieren. Zusätzlich kann ein strukturiertes

So wie die isländische Fußballmannschaft, die bei der EM 2016 über sich selbst hinauswuchs und im Achtelfinale sogar die Engländer aus dem Turnier warf. Also: Nicht sich selbst klein denken und sich keine eigenen inneren Grenzen setzen, sondern so viel seines Potenzials nutzen, wie möglich.

Eines ist allerdings auch klar: «Du wirst nie 100 Prozent erreichen», sagt der Psychologe. «Aber es wäre schade, wenn du nur 10 ausschöpfst.»

Text: Katja Sponholz, dpa

ANZEIGEN

Like us on 

Facebook

www.facebook.com/Jobwoche



Folge uns auf

Instagram

 **ALLE NEWS ZUR MESSE**
@jobwoche



Wir. Bilden. Menschen.

GIS Akademie

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

7 Monate + 2 Mon. Praktikum (optional) **04.02.2025**

Trauma transgenerational

Fachtag **12.02.2025**

GIS- und Geodatenexperte¹ (m/w/d)

6 Monate, inkl. Projekt + 3 Mon. Praktikum (optional) **31.03.2025**

Borderline-Persönlichkeitsdynamik

Umgang mit Borderline in der Praxis
2 Fachtage - berufsbegleitend **03.04.2025**

persönliches Infogespräch:

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

www.gis-akademie.de





GOLDENER HANDSCHLAG

Was Sie zur Abfindung wissen müssen

Geld gegen Jobaufgabe - das ist der Deal, den Beschäftigte mit der Annahme einer Abfindung eingehen. Doch was so einfach klingt, hat es im Einzelfall meist in sich.

Mit einer großzügigen Abfindung in den wohlverdienten Vorruhestand eintreten? Oder das Geld als Sicherheitspuffer in der Hinterhand haben, um einen neuen Job zu finden? Ein Abfindungsangebot des Arbeitgebers kann den Abschied aus dem Unternehmen oftmals etwas versüßen.

Doch Abfindungen sind in der Regel nicht das freundliche Dankeschön für die Jahre, die man seine Arbeitskraft in das Unternehmen investiert hat. Abfindungen werden vom Arbeitgeber normalerweise aus anderen Gründen gezahlt. Meistens geht es darum, eine Klage zu beenden oder abzuwenden. Was sollten Beschäftigte also zum Thema Abfindung wissen?

Wichtige Fragen und ihre Antworten.

Was ist eine Abfindung und wer bekommt sie?

Eine Abfindung ist eine freiwillige Geldzahlung des Arbeitgebers an den Arbeitnehmer als Ausgleich für den Verlust des Arbeitsplatzes. Sie wird zum Beispiel bei einem Aufhebungsvertrag, einer betriebsbedingten Kündigung oder bei einer laufenden Kündi-

gungsschutzklage gezahlt. Ziel der Zahlung ist in der Regel, eine Klage des Arbeitnehmers zu verhindern oder zu beenden.

Denn wer in Deutschland einem Mitarbeiter kündigt, der muss gute Gründe dafür haben. Ansonsten könnte ein teures Gerichtsverfahren drohen. «Die Beendigung des Prozesses gegen Zahlung einer Abfindung ist deswegen oft sachgerechter, als langwierig zu klären, ob die Kündigung nun rechtens war oder nicht», sagt Till Bender vom DGB Rechtsschutz.

Einen gesetzlichen Anspruch darauf gebe es jedoch nicht. «Rechtsgrundlage kann aber ein Sozialplan sein, der festlegt, welche Beschäftigten entlassen werden, wenn ein Unternehmen im großen Stil Stellen abbaut», so Bender.

Wie hoch sollte die Abfindung ausfallen?

Da es keinen gesetzlichen Anspruch auf eine Abfindung gibt, hängt die Höhe von der persönlichen Situation im Einzelfall ab. Eine Faustregel gibt es dennoch: Ein halbes Bruttomonatsgehalt je Beschäftigungsjahr sollte drin sein.

Das bedeutet, wer zehn Jahre für ein Unternehmen gearbeitet hat und dabei 5.000 Euro brutto pro Monat verdient hat, könnte etwa mit einer Abfindung in Höhe von

25.000 Euro rechnen - keine Reichtümer, mit denen man sich bis zur Rente durchschlägt. Darum sollte prinzipiell mit spitzem Bleistift gerechnet werden, ab wann es sich lohnt, das Angebot anzunehmen.

Was sollte ich vor der Annahme eines Abfindungsangebots beachten?

Vor allem, die Abfindung nicht vorschnell anzunehmen, den Aufhebungsvertrag zu unterschreiben oder der Kündigung zuzustimmen. «Beschäftigte, denen der Arbeitgeber einen Aufhebungsvertrag vorlegt, sollten diesen genau prüfen, bevor sie ihn unterschreiben», sagt Till Bender, Rechtsexperte beim DGB, «ist ein Vertrag einmal unterschrieben, gilt er und lässt sich nicht mehr rückgängig machen.»

Wer von seinem Arbeitgeber eine Kündigung erhalten hat, muss außerdem die Frist für einen Widerspruch kennen: Eine Kündigungsschutzklage muss immerhin innerhalb von drei Wochen nach Erhalt einer Kündigung eingereicht werden. Nach Ablauf der Frist lässt sich die Kündigung nicht mehr anfechten.

«Insbesondere sollten Beschäftigte sich nicht durch scheinbare Verhandlungen mit dem Arbeitgeber davon abhalten lassen, die Klage rechtzeitig beim Arbeitsgericht einzureichen», rät Ben-

der.

Denn nach Ablauf der drei Wochen würden solche Verhandlungen von Arbeitgeberseite nicht selten wort- und ergebnislos abgebrochen.

Bekomme ich nach Annahme einer Abfindung und Ausscheiden aus dem Unternehmen Arbeitslosengeld?

Wer einen Aufhebungsvertrag unterschreibt und eine Abfindung kassiert, muss teils bis zu drei Monate auf Arbeitslosengeld verzichten. Darum rät Bender, genau darauf zu achten, zu welchem Zeitpunkt man das Arbeitsverhältnis beendet. Ein Aufhebungsvertrag, der das Arbeitsverhältnis noch vor Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist beendet, führt für Beschäftigte meist zu einer Sperrzeit bei der Bundesagentur für Arbeit.

Denn bei der Annahme eines Abfindungsangebots unterstellen die Behörden regelmäßig, dass der Betreffende seinen Job freiwillig aufgegeben hat - und kürzen die Bezüge. Ein Automatismus ist eine solche Sperrzeit aber nicht. Versierte Anwälte können sie nicht immer - aber zumindest oft - verhindern.

Muss die Abfindung versteuert werden?

«Eine Abfindung, die als Entschädigung für den Jobverlust





Foto: Siricha/stock.adobe.com

gezahlt wird, ist steuerpflichtig. Sie unterliegt aber nicht der Beitragspflicht in der Sozialversicherung», sagt Isabell Pohlmann, Steuerexpertin bei der Stiftung Warentest.

Das bedeutet, dass etwa Angestellte, die in einer gesetzlichen Krankenkasse pflichtversichert sind, keine Beiträge für Kranken-, Pflege-, Renten- oder Arbeitslosenversicherung für die Abfindung zahlen müssen. Eine Ausnahme besteht für freiwillig Krankenversicherte. Sie müssen die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung zahlen.

Bis zum Jahr 2003 war eine Abfindung steuerfrei, später galten Freibeträge und inzwischen gibt es die sogenannte Fünftelregelung. Mit der Fünftelregelung erfolgt eine simulierte Verteilung der Abfindung über einen Zeitraum von fünf Jahren, um den Progressionseffekt abzumildern. Das Finanzamt addiert dabei nur ein Fünftel der Abfindungshöhe zum Jahreseinkommen und berechnet dann, wie viel Steuern darauf zu zahlen wären. Die

Differenz zwischen der üblichen Steuerlast und jener unter Berücksichtigung des Fünftels der Abfindungshöhe, wird dann mit fünf multipliziert, um die Steuerbelastung für die gesamte Abfindung zu ermitteln.

Ein vereinfachtes Beispiel verdeutlicht das: Wer 50.000 € brutto verdient und eine Abfindung in Höhe von 50.000 € bekommt, zahlt entweder Einkommensteuer auf 100.000 € oder - nach Anwendung der Fünftelregelung - auf 60.000 €. Die steuerliche Belastung fällt bei 60.000 € Jahreseinkommen deutlich geringer aus als wenn die gesamte Abfindung in einem Jahr am Stück versteuert würde - selbst wenn die Mehrbelastung bei Anwendung der Fünftelregelung verfünffacht wird.

Das Finanzamt wendet die Fünftelregelung seit 2025 automatisch an, wenn man eine Steuererklärung abgegeben und in der Anlage N («Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit») die Abfindung eingetragen hat.

Text: Beate Kaufmann, dpa

Bei Kündigung droht nicht immer eine Sperrzeit

Wer über eine Kündigung nachdenkt, hat oft Sorgen wegen des zunächst ausbleibenden Arbeitslosengelds. In manchen Fällen jedoch wird das sofort und nicht erst nach Monaten gezahlt.

Wer seinen Job selbst kündigt oder einen Aufhebungsvertrag unterschreibt, muss in der Regel mit einer Sperrzeit beim Arbeitslosengeld rechnen. Für zwölf Wochen gibt es dann keine Zahlungen. Es kann aber Ausnahmen geben, wie die Arbeitnehmerkammer Bremen erklärt.

Generell steht einem Arbeitslosengeld auch dann sofort zu, wenn es einen wichtigen Grund dafür gab, dass man selbst gekündigt hat. Dazu zählen vor allem gesundheitliche Gründe. Aber auch wenn der Arbeitgeber zum Beispiel das Gehalt unregelmäßig bezahlt hat und deshalb erhebliche Lohnrückstände be-

stehen, haben Betroffene nach einer Kündigung in der Regel weiter Anspruch auf Arbeitslosengeld. Ein weiterer Grund kann laut der Arbeitnehmerkammer vorliegen, wenn es Gesetzesverstöße seitens des Arbeitgebers gab.

Wichtig: Wer kündigen oder einen Aufhebungsvertrag abschließen möchte, sollte immer die vertragliche Kündigungsfrist einhalten, um negative Folgen zu vermeiden, so die Arbeitnehmerkammer weiter. Beraten lassen können sich Betroffene zum Beispiel auch bei der Bundesagentur für Arbeit.

Text: Lukas Möller, dpa

Arbeitszeitplanung

Welche Rechte und Pflichten Eltern haben



Wer kleine Kinder hat, kann Wünschen des Arbeitgebers nicht immer uneingeschränkt nachkommen. Aber was darf der Arbeitgeber von Eltern in Bezug auf die Arbeitszeit verlangen, wo liegen die Grenzen?

Kinderbetreuung und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist eine Herausforderung, das wissen alle berufstätigen Eltern. Wer weiß, was der Arbeitgeber in Bezug auf Arbeitszeiten vorschreiben darf, kann sich oft besser organisieren – und vermeidet unnötige Auseinandersetzungen.

Direktionsrecht hat Grenzen

«Allerdings ist das Direktionsrecht nicht unbegrenzt», heißt es von der Arbeitskammer des

Saarlandes. Der Arbeitgeber muss seine Interessen mit denen der Arbeitnehmenden abwägen, bevor er sein Direktionsrecht ausübt.

Für Eltern betreuungspflichtiger Kinder heißt das: Der Arbeitgeber muss bei seiner Entscheidung über die Verteilung der Arbeitszeit auch deren familiäre Belange angemessen berücksichtigen. Die Arbeitskammer erklärt an einem Beispiel: Soll jemand etwa sehr kurzfristig für eine Mittagschicht oder zu Überstunden eingeteilt werden, muss in der Zeit aber zum Beispiel das Kind aus der Kita abholen, müsse der Arbeitgeber das umfassend abwägen und gegebenenfalls eine andere Lösung finden.

Diese Pflichten haben Beschäftigte

Beschäftigte müssen ihrem Arbeitgeber in einem solchen Fall aber unverzüglich mitteilen, warum sie die Anweisung vor einen Konflikt stellt. Wichtig ist den Infos zufolge, dass berufstätige Eltern klarmachen, wie alt etwa das zu betreuende Kind ist, warum keine anderweitigen Betreuungsmöglichkeiten (zum Beispiel in der Kita oder durch Ehepartner) möglich sind und welche angemessenen Alternativen sie selbst anbieten könnten.

In der Praxis sei es aber nicht immer so einfach, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Den berechtigten Interessen von Ar-

beitnehmenden stehen auch immer berechnete Interessen von Arbeitgebern gegenüber. «Ein pauschaler Hinweis auf entgegenstehende Betreuungspflichten wird selten zum gewünschten Erfolg führen», so die Arbeitskammer des Saarlandes.

Arbeitnehmende sollten die Situation detailliert betrachten und eine gute Begründung für ihr Anliegen vorbringen. Gibt es im Unternehmen einen Betriebsrat, kann auch der unter Umständen weiterhelfen, wenn sich Konflikte anbahnen.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

Darf ich WÄHREND DER ARBEITSZEIT zu einem ARZTTERMIN?



Illustration: Antonina/stock.adobe.com

Ob Routineuntersuchung oder Notfall: Ein Arztbesuch während der Arbeitszeit lässt sich oft nicht vermeiden. Doch ist das erlaubt – und bekommt man für die ausgefallene Zeit sogar weiterhin Gehalt?

Vor allem bei klassischen «Nine-to-Five»-Jobs fragen sich viele Arbeitnehmer, wann sie überhaupt Zeit für einen Arztbesuch finden sollen – schließlich sind die meisten Arztpraxen genau zu diesen Zeiten geöffnet. In solchen Fällen lässt sich ein Arzttermin während der Arbeitszeit

oft nicht vermeiden. Doch ist der Arbeitgeber tatsächlich verpflichtet, Beschäftigte dafür freizustellen?

Das hängt laut dem Fachanwalt für Arbeitsrecht Peter Meyer von verschiedenen Faktoren ab. In großen Betrieben mit Betriebsräten gibt es manchmal spezielle Regelungen, die eine Freistellung für Arztbesuche ermöglichen. Grundsätzlich gilt jedoch: Wenn der Arzttermin dringend und unvermeidbar ist – etwa, weil die Untersuchung nur zu einer bestimmten Zeit verfügbar ist

und nicht verschoben werden kann – dürfen Arbeitnehmer auch während der Arbeitszeit zum Arzt gehen.

Anders sieht es bei Routineuntersuchungen oder planbaren Terminen aus.

Hier kann der Arbeitgeber verlangen, dass der Termin außerhalb der Arbeitszeit stattfindet, um den Betriebsablauf nicht zu stören. Das gilt laut Meyer besonders in Schichtbetrieben, etwa in der Pflege, wo plötzliche Absenzen schnell zu Engpässen führen können.

Wird man für die ausgefallene Arbeitszeit trotzdem bezahlt?

Ein notwendiger Arztbesuch während der Arbeitszeit kann laut Gesetz eine vom Arbeitgeber zu bezahlende Arbeitsverhinderung sein. «Aber die Praxis ist eher die, dass die Mitarbeiter während der Arbeitszeit zum Arzt gehen können, diese Arbeitsunterbrechung in der Arbeitszeiterfassung als Pause vermerkt wird und das nicht als bezahlte Arbeitszeit gilt», so Meyer.

Text: Sabine Meuter, dpa

Selbsttest:

Chronische Krankheit im Beruf offenlegen?

Wie man mit einer chronischen Erkrankung im Job umgeht, ist eine individuelle Entscheidung. Einfach ist sie kaum. Unterstützung bietet ein Selbsttest.

Wer eine chronische Erkrankung hat, kann auch im Berufsleben Einschränkungen erfahren. Dann kann es helfen, die Krankheit offenzulegen. In anderen Fällen bringt das vielleicht mehr Nachteile. Aber wie findet man den richtigen Weg für sich?

Um Betroffene bei einer aktiven Entscheidungsfindung zu unterstützen, haben die Wissenschaftlerinnen Prof. Mathilde Niehaus und Jana Bauer vom Lehrstuhl für Arbeit und berufliche Rehabilitation der Universität zu Köln gemeinsam mit ihrem Team, die Online-Plattform «Sag

ich's?» entwickelt. Unter www.sag-ichs.de erhalten Betroffene Informationen zum Thema. In einem kostenlosen Selbsttest können sie außerdem die Rahmenbedingungen für ihre eigene Entscheidung beleuchten.

Wenn die Beeinträchtigung sichtbar wird

«Uns geht es darum, Personen zu stärken, eine aktive, informierte Entscheidung zu treffen», sagt Jana Bauer. Die Erkrankung oder beruflichen Rahmenbedingungen können sich verändern. Da könne es schnell passieren, dass die Beeinträchti-



Foto: Monique Wüstenhagen/dpa

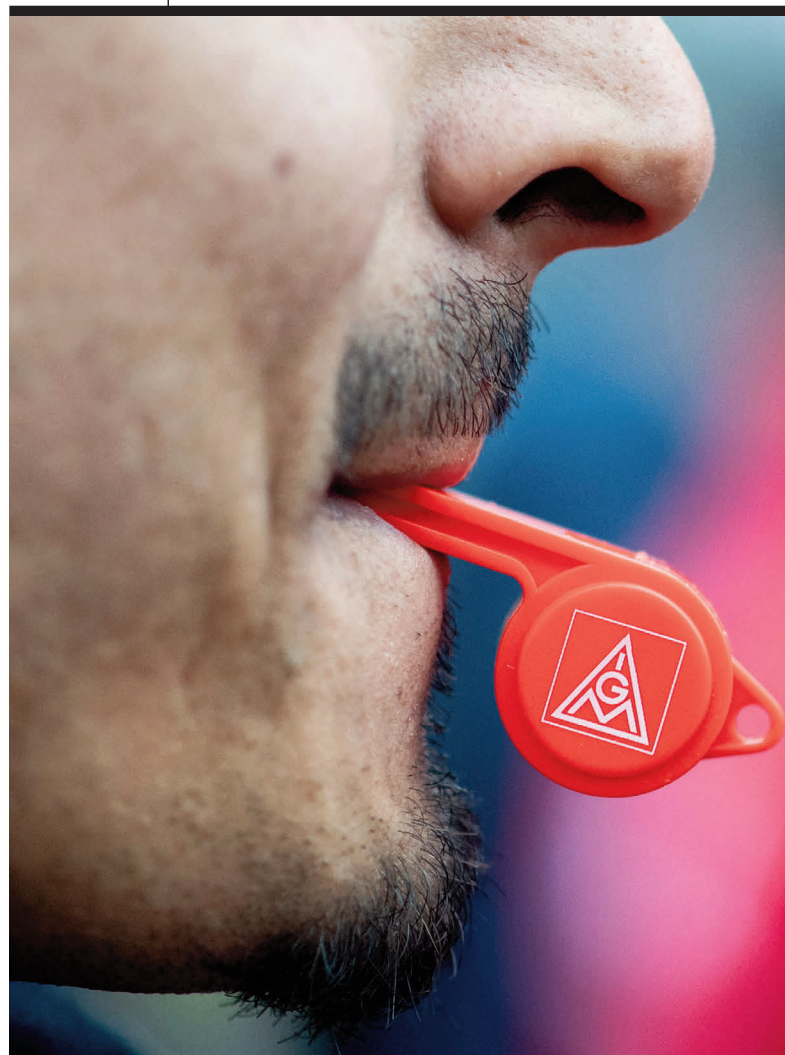
gung sichtbar wird oder die Passung verloren geht – «und ich die Kontrolle darüber ob, wann, wie und wem gegenüber ich sie sichtbar machen möchte, verliere», so Bauer.

Der Test ist so angelegt, dass mögliche Entscheidungen gleichwertig behandelt werden. Statt einer konkreten Handlungsempfehlung spiegelt die Testauswertung die individuellen Rahmenbedingungen, Wünsche und Werte wider. Dabei werden die Arbeitsbedingungen und die Atmosphäre unter den Kolleginnen und Kollegen betrachtet.

Ebenso geht es um persönliche Voraussetzungen, Einstellungen und Erfahrungen.

Dazu enthält der Test zum Beispiel Fragen wie: Wie ist die Beziehung zur Führungskraft, und wie fühle ich mich im Team? Habe ich eine anerkannte Schwerbehinderung? Ist es mir wichtiger, Schlechtes zu vermeiden oder Positives zu erreichen? Aber auch Fragen danach, wie sich die Beeinträchtigung verändert und in welchem Maß sie in der Gesellschaft stigmatisiert wird, sind im Test enthalten.

Text: Anke Dankers, dpa



ARBEITSKAMPF

Wer darf streiken und welche Folgen hat das?

Foto: Hauke-Christian Dittich/dpa

Bei VW begleiten flächen-deckende Warnstreiks die nächste Tarifrunde. Doch welche Rechte und Pflichten haben Arbeitnehmer dabei? Kurze Antworten auf fünf grundsätzliche Fragen.

Sparkurs, Arbeitsplatzabbau - in Teilen der deutschen Industrie gibt es Streit zwischen Unternehmenslenkern und Arbeitnehmern, welche Wege aus der

Krise führen. Aber was gilt eigentlich, wenn die Verhandlungen scheitern und gestreikt wird? Eine kurze Einordnung.

► Wer darf streiken?

An einem rechtmäßig von einer Gewerkschaft ausgerufenen Warnstreik oder Streik teilnehmen darf grundsätzlich jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin.

Es spielt nach Angaben des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) dabei keine Rolle, ob man Gewerkschaftsmitglied ist oder nicht. Ausgenommen sind Beamtinnen und Beamte, diese dürfen sich aber durchaus in ihrer Freizeit an entsprechenden Veranstaltungen beteiligen.

► Wie sieht die Streikteilnahme aus?

Einfach daheim bleiben ist nicht Streiken. Beschäftigte müssen sich an den organisierten Streikveranstaltungen beteiligen.

► Welche arbeitsrechtlichen Folgen hat eine Streikteilnahme?

Für die Arbeitsniederlegung und Teilnahme an einem gewerkschaftlich organisierten und rechtmäßigem Streik dürfen Arbeitnehmer nicht bestraft werden. Arbeitgeber haben im Gegenzug aber auch keine Pflicht, für nicht geleistete Arbeit Lohn zu bezahlen.

► Welchen Lohn erhalte ich während des Streiks?

Grundsätzlich keinen, aber hier kommt die Gewerkschaftsmitgliedschaft wieder ins Spiel. Mitglieder erhalten die Streikunterstützung, auch Streikgeld genannt. Wie hoch diese ausfällt, hängt laut DGB unter anderem auch von der Beitragshöhe und der Dauer der Gewerkschaftsmitgliedschaft ab.

► Welche Pflichten haben streikende Arbeitnehmer?

Haben Arbeitgeber und Gewerkschaft Notdienstvereinbarungen getroffen, müssen streikwillige Beschäftigte, die dafür eingeteilt werden, diese Dienste auch ausüben - sofern es dafür nicht ausreichend Kolleginnen und Kollegen gibt, die sich nicht am Warnstreik oder Streik beteiligen. Zu beachten ist: Einseitig Notdienste anordnen dürfen Arbeitgeber laut Verdi nicht.

Text: Till Simon Nagel, dpa



Für die Arbeitsniederlegung und Teilnahme an einem gewerkschaftlich organisierten Streik dürfen Arbeitnehmer nicht bestraft werden.

Foto: Mohssen Assanimoghaddam/dpa



Starte ab April 2025 in Deine Umschulung im
steep Aus- und Weiterbildungszentrum
Hamburg als:

- Mechatroniker (m/w/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)
- Elektroniker für Geräte und Systeme (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Kfz-Mechatroniker (m/w/d)



hamburg.ausbildung@steep.de

Eine Förderung durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter ist möglich.



College Berufliche
Weiterbildung GmbH**

IHRE VORTEILE EINER UMSCHULUNG BEI CBW

- ✓ langjährige Erfahrung in Weiterbildung und Umschulung
- ✓ und intensive Vorbereitung auf IHK-Prüfungen
- ✓ Kleingruppen mit nur 18 Teilnehmer*innen
- ✓ alle externen Zertifizierungen sind Bestandteil der Umschulung
- ✓ Bildungsmittel sind inklusive

KLEINGRUPPEN,
max. 18 Teilnehmer*innen

100%
FÖRDERBAR
durch die Arbeitsagentur
und das Jobcenter

UMSCHULUNGEN MIT IHK-ABSCHLUSS

Start: 03.02.2025

- **Kaufleute für Büromanagement IHK in Teilzeit**
inkl. SAP-Anwender-, ICDL-, DATEV-, TOEIC-Zertifizierung
& IHK-Prüfung

Start: 02.06.2025

→ Kaufmännische Umschulungen

- **Kaufleute für Büromanagement IHK**
inkl. SAP-Anwender-, ICDL-, DATEV-, TOEIC-Zertifizierung
& IHK-Prüfung
- **Umschulung Industriekaufleute IHK**
inkl. ICDL Profile-, SAP-Anwenderzertifizierung & IHK-Prüfung
- **Kaufleute im E-Commerce IHK**
inkl. Scrum-Master-, 6 WE-Zertifizierungen & IHK-Prüfung
- **Kaufleute Spedition & Logistikdienstleistung IHK**
inkl. SAP-Anwender-, ICDL-, TOEIC-Zertifizierung & IHK-Prüfung
- **Kaufleute für Digitalisierungsmanagement IHK**
inkl. SAP-Anwender-, Scrum-Master-, MS Azure,
AWS-Zertifizierung & IHK-Prüfung
- **Steuerfachangestellte*r StBK**
inkl. ICDL Profile- & DATEV-Zertifizierung & Prüfung
Steuerberaterkammer

Start: 24.02.2025 (Start alle zwei Wochen)

- **Vorbereitungskurse auf IT-Umschulungen
und auf kaufmännische Umschulungen**

Start: 02.06.2025

→ IT-Umschulungen

- **Fachinformatiker*in Systemintegration IHK**
inkl. Scrum-Master, Microsoft-, MS Azure-, AWS-, LPIC-1,
CCNA-Zertifizierung & IHK-Prüfung
- **Fachinformatiker*in
Anwendungsentwicklung IHK**
inkl. Scrum-Master, Python-, AWS-, OCA-Zertifizierung
& IHK-Prüfung
- **Fachinformatiker*in
Daten- und Prozessanalyse IHK**
inkl. Scrum-Master, Microsoft-Azure, AWS-, Python-,
OCA-Zertifizierung & IHK-Prüfung
- **Fachinformatiker*in Digitale Vernetzung IHK**
inkl. Scrum-Master, Microsoft, MS Azure, AWS-,
Python-, CompTIA-Zertifizierung & IHK-Prüfung

Förderung durch Bildungsgutschein oder z. B. BFD, Berufsgenossenschaften oder Deutsche Rentenversicherung möglich.
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



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

100% förderfähige Bildungsangebote

Ihren Karriereweg optimal fördern

Vorbereitungslehrgänge **Steuerberater/-in (StBK)**
Starttermin | Abendkurs ab 28. Januar 2025
Samstagkurs ab 1. Februar 2025

Ihr nächster Karriereschritt!

Vorbereitungslehrgänge **Steuerfachwirt/-in (StBK)**
Starttermin | Mündlicher Kurs ab 4. Februar 2025
Online-Grundkurs ab 10. März 2025

Erfassen Sie Ihr Potential!

Vorbereitungslehrgänge **Fachassistent/-in Lohn & Gehalt (StBK)**
Starttermin | Abendkurs ab 11. Februar 2025
Samstagkurs ab 15. Februar 2025

Machen Sie den nächsten Karriereschritt!

Vorbereitungslehrgänge **Bilanzbuchhalter/-in (IHK)**
Starttermin | Samstagkurs ab 7. Februar 2025
Abendkurs ab 10. Februar 2025
Online-Crashkurs ab 10. März 2025

Vorbereitungslehrgänge **Bilanzbuchhalter/-in International (IHK)**
Starttermin | Online-Crashkurs ab 8. April 2025
Online-Crashkurs ab 12. Mai 2025

Ihre Karriere ist unser Ziel!

Fachkurs **Buchhaltung**
Starttermin | Teilzeitkurs ab 12. Mai 2025

Deutsch lernen, um die Sicherheit zu erhöhen

Allgemeiner Integrationskurs **Deutsch A1.1 - B1.2**
Starttermin | Wiederholerkurs ab 11. April 2025

Informationen & kostenlose Beratung

Kontakt 040 445353 | hamburg@gfs.eu
im Web gfs-berufskolleg.de
gfs-steuerfachschule.de

GFS - Hermannstraße 9, 20095 Hamburg

Alle Lehrgänge führen wir im Präsenz- und Onlineformat durch.

Qualifizieren Sie sich jetzt weiter!



Mit der GFS sicher zum Erfolg!



Studieren in Teilzeit: Mehr Belastung statt Erleichterung?

Die Zahl der Studierenden in Teilzeit ist weiter rückläufig, zeigt eine Analyse. Nicht verwunderlich, es müssen oft Abstriche in Kauf genommen werden. Worauf sollten Interessierte achten?

Wer neben der Ausbildung andere Verpflichtungen wie Beruf oder Familie hat, kann in Teilzeit studieren und dafür mit der Hochschule einen individuellen Stundenplan erstellen. Vorab sollte man aber die Bedingungen genau prüfen. Ein Teilzeitstudium kann nämlich auch Nachteile haben. Wer offiziell in Teilzeit studiert, so das Centrum für Hochschulentwicklung (CHE), hat zum Beispiel keinen Anspruch auf Bafög.

Eine weitere Hürde: Die Auswahl des Studienfachs. Nur ungefähr jedes fünfte Studienangebot kann auch in Teilzeit studiert werden, heißt es in einer aktuellen Analyse des CHE. Bei den Sprach- und Kulturwissenschaften gebe es die meisten Angebote, in künstlerischen Fächern oder Studiengängen wie Jura oder Medizin hingegen kaum welche.

Es ist zudem wesentlich einfacher, ein Teilzeitstudium an einer privaten Universität zu beginnen als an einer staatlichen Hochschule. Hier können sich Interessierte oft einfach einschreiben - müssen dafür aber in der Regel hohe Studiengebühren aufbringen.

Bürokratischer Aufwand: Regelmäßige Nachweise gefordert

Staatliche Universitäten erwarten hingegen nahezu immer schriftliche Begründungen, warum man in Teilzeit studieren möchte - und das regelmäßig. Hochschulen seien dabei unterschiedlich streng, was die Kriterien angeht, heißt es vom CHE. Entscheidend ist dann die offizielle Teilzeitverordnung der jeweiligen Institution. Als Gründe werden etwa die Betreuung eines Kindes, Pflege von Angehörigen, ein Job, Selbstständigkeit oder eine chronische Erkrankung anerkannt.

Was Studieninteressierte außerdem beachten sollten: Abhängig vom Hochschulort und dem jeweiligen Studium, kann ein Teilzeitstudium laut CHE Folgen für die Krankenversicherung oder das Kindergeld haben. Auch eventuelle Auswirkungen auf die Wohnberechtigung im Studentenwohnheim, die Aufenthaltserlaubnis oder den Studienkredit sollte man prüfen. Es wird empfohlen, diese Aspekte rechtzeitig abzuklären.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

ANZEIGE

Höffner
Wo Wohnen wenig kostet!

**AUSBILDUNG
GESUCHT.
LEIDENSCHAFT
GEFUNDEN.**

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

WIR BILDEN AUS

AUSBILDUNGSPLÄTZE BARSBÜTTEL & EIDELSTEDT

- KAUFMANN IM EINZELHANDEL (M/W/X)
- KAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (M/W/X)
- VISUELLES MARKETING (M/W/X)
- FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (M/W/X)
- KOCH UND FACHKRAFT FÜR SYSTEMGASTRONOMIE (M/W/X)

KONTAKT BARSBÜTTEL

FRAU ANKE WOLLBURG
anke.wollburg@hoeffner.de

HERR THOMAS KOSSMANN
thomas.kossmann@translogistik.de

AUSBILDUNGSPLÄTZE TRANSLOGISTIK BARSBÜTTEL

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

KONTAKT EIDELSTEDT

HERR STEPHAN ADLER
stephan.adler@hoeffner.de



KOMM INS

#teamREYHER

... und hol
Dir Deinen
Wohnvorteil

REYHER 

**Starte durch mit
einer Ausbildung im
Groß- und Außen-
handelsmanagement**



Informier Dich auf unserer Website über unsere
Ausbildungsberufe und bewirb Dich direkt online.

www.schraube-an-deiner-zukunft.de

**DU
kannst**

**erstmal zu Penny.
Und gern
auch bleiben.**

Du kannst alles sein, außer egal.
Starte jetzt deine Ausbildung im Team PENNY!

Erstmal bewerben
karriere.penny.de



PENNY.

Wahlkampf in
Deutschland:

So arbeitet ein

Politikberater

Trends einordnen, Strategien entwerfen, Konzepte erstellen: Politikberater haben aktuell gut zu tun. Im Jobprotokoll erzählt Martin Fuchs von seinem Beruf im «Maschinenraum des Politikbetriebs».

Die Vertrauensfrage ist durch, die Parteien überrennen sich mit ihren Wahlprogrammen. Migration, Steuern, Wirtschaft und Waffenlieferungen: Was wollen die Wählerinnen und Wähler jetzt hören?

Gerade in dieser Situation ist die Expertise von Politikberatern wie Martin Fuchs gefragt. Schließlich wollen politische Akteure im Kampf um die Stimmen mit ihren Konzepten überzeugen. Und es gilt, die Wählerschaft überhaupt zu erreichen. Welche Mittel und Wege dafür infrage kommen und worauf es in seinem Beruf außerdem ankommt, erzählt Politikberater Martin Fuchs im Job-Protokoll:

Der Weg in den Beruf

Eine kommunikative Ader hatte ich schon als Kind und Jugendlicher. Ich war Schüler-Sprecher und habe früh Demos organisiert, um meinem Unmut über Missstände Luft zu machen.

Später habe ich den Studiengang Medienwirtschaft an der TU Ilmenau belegt. An der Uni und in meinem noch sehr jungen Studiengang lag vieles im Argen, deshalb habe ich mich engagiert und diverse Ämter an der Hochschule übernommen. Ich war unter anderem im Fachschaftsrat, war der erste männliche Gleichstellungsbeauftragte an meiner Uni. Zudem übte ich eine Zeit lang das Amt des Sprechers der ostdeutschen Studierenden aus und hatte in dieser Funktion etwa mit der Bundes- und Landespolitik über studentische Belange verhandelt.

All diese Ämter haben mir viel Spaß gemacht. Nach circa fünf Jahren Engagement auf dieser Ebene entschloss ich mich, mit der Tätigkeit, die ich bis dato ehrenamtlich gemacht habe, Geld zu verdienen - und kam bei einer Lobby-Agentur in Berlin unter. Dort habe ich Unternehmen beraten. 2010 bin ich aus privaten Gründen nach Hamburg gezogen, habe mich als Politikberater, Speaker und Blogger selbstständig gemacht und mich dabei auf digitale politische Kommunikation spezialisiert.

Wie mein Berufsalltag aussieht

Natürlich haben Politikerinnen und Politiker in aller Regel ein Experten-Team quasi in den Zimmern nebenan sitzen. Aber der Blick von außen, also der eines Beraters oder einer Beraterin, ist ein anderer: neutraler und kritischer.

Ich als Berater kann mit Kompetenz überzeugen, denn ich bin aufgrund jahrelanger Erfahrungen näher an Trends, vor allem im digitalen Bereich. Entsprechend kann ich mit meinen Kenntnissen Politikerinnen und Politiker inspirieren, dieses oder jenes in die Wege zu leiten.

Viele Ideen und Strategien entwickeln sich aus der Kommunikation, also aus unmittelbaren Gesprächen mit den Akteuren. Ich bin übrigens ein echter Informations-Junkie: Ich liebe es, Infos aus Unterredungen, aber auch aus Online-Recherchen oder durch Studien- und Fachlektüre aufzusaugen.

Sehr viel bin ich quer durch die Republik auf Reisen, um etwa auf Fraktionssitzungen, in Parteigremien oder in Ministerien präsent zu sein und mich austauschen zu können. Ich biete Politikerinnen und Politikern auch persönliche Coachings an.

Ich rate beim Umgang mit den Medien zu Offenheit, Transparenz und Fairness. Bei Bedarf baue ich politischen Akteuren ein Redaktionsteam auf, entwickle Freigabe- und Redaktionsprozesse. Auch Sorge ich, wenn das gewollt ist, für Verbindungen zu Bloggern & Co.

Wie ich zu fundierten Empfehlungen komme

Das ist in jedem Einzelfall eine große Herausforderung. Viele Empfehlungen, die ich ausspreche, basieren auf jahrelangen Erfahrungswerten. Zudem nehme ich mir immer ausreichend Zeit, um Dinge in Ruhe zu durchdenken und versuche, belastbare wissenschaftliche Erkenntnisse als Grundlage meiner Empfehlungen heranzuziehen.

ANZEIGE

AZUBImap
Ausbildungssuche 4.0

Ausbildungsplätze in deiner Nähe

Küstenprofis GmbH Karriere Center Hamburg
4.0
20095 Hamburg, Glockengießerwall 8

Aktuelle Angebote:

- Fachkraft im Gastgewerbe in der Systemgastronomie m/w/d
- Fachkraft im Gastgewerbe
- Fachmann/-frau für die Systemgastronomie
- Fachmann Systemgastronomie

FOTO: JOBWOCHE

www.azubimap.de



Martin Fuchs hat als Politikberater ein spezielles Ziel: Er möchte erreichen, dass die Politik durch seine Arbeit moderner wird und sich dem digitalen Raum stärker öffnet.

Foto: Markus Scholz/dpa

Leider gibt es aber oftmals noch keine Forschung zu aktuellen Fragestellungen. Manchmal erhebe ich deshalb auch selbst Daten und lerne beispielsweise aus, ob es sich für politische Akteure lohnt, etwa auf der Plattform TikTok aktiv zu sein oder ob es Alternativen gibt, bei denen Zielgruppen besser und effizienter erreicht werden können.

Die schönen Seiten und Herausforderungen

Es ist mega-interessant, in den Maschinenraum des Politbetriebs hineinzuhorchen und im Hintergrund mitzumischen. Dadurch habe ich ein Wissen, das die Allgemeinheit nicht hat. Ich komme mit interessanten Menschen zusammen, stehe immer wieder vor Herausforderungen. Auch, wenn es zum Beispiel täglich neue Hypes und Trends gibt, die man verstehen und einordnen muss. Aber gerade durch die Herausforderungen lernt man täglich dazu und wächst.

Eine Hürde ist zum Beispiel, dass die Prozesse mitunter behäbig sind, bis auf der Seite der politischen Akteure intern das ein oder andere Konzept genehmigt ist. Manchmal zeigen sich aber auch Leute in bestimmten Punkten ganz einfach beratungsresistent, da muss ich dann viel Überzeugungsarbeit leisten.

Mit meiner Arbeit möchte ich erreichen, dass die Politik insgesamt moderner wird und sich dem digitalen Raum stärker als bislang öffnet. Denn dort ist die Politik nahe am Puls der Zeit – und im digitalen Raum gilt es, nicht zuletzt die Demokratie zu verteidigen, die dort über Hass-Kommentare und dergleichen immer wieder infrage gestellt wird.

Wie die Bezahlung aussieht

Wenn ich Bundesministerien, Parteien oder Politikerinnen und Politiker berate, liegen meine Tagessätze zwischen 1.500 bis 2.500 Euro. Diese Summe beinhaltet auch die Vor- und gegebenenfalls die Nachbereitung. Vorträge und Projekte in Schulen oder Universitäten biete ich aber umsonst an.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

ANZEIGEN

Bad Gateway zur Karriere?

Nicht bei uns!

Werde Teil der digitalen Revolution und starte deine Ausbildung bei C&P!

c&p capeletti & perl
Gesellschaft für Datentechnik mbH

www.cpgmbh.de/karriere



Bau auf eine Ausbildung mit Zukunft!

Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres Teams (m/w/d).



KARRIERE.
STRABAG.COM

Ausbildung zum:zur

- Baumaschinen-mechatroniker:in
- Elektroniker:in für Betriebstechnik
- Industriekaufrau:mann
- Tiefbaufacharbeiter:in
- Kanalbauer:in
- Straßenbauer:in
- Maurer:in



STRABAG BMTI
GmbH & Co. KG
Region Nord
Moorfleeter Straße 34
22113 Hamburg

STRABAG AG
Direktion Nord
Reeperbahn 1
20359 Hamburg

STRABAG
WORK ON PROGRESS



25
YEARS

Die führende Plattform
Europas für People
und Organisational
Performance

TIME ^{OR} NEW BEGINNINGS

GET YOUR FREE
TICKET HERE:



ZP Nord

26 – 27 März 2025

Hamburg





Hamburg

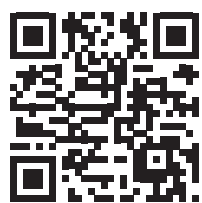
**GEMEINSAM
ROCKEN WIR
DEINEN JOB!**

DAB+ HH & SH. | App

www.rockantenne.hamburg

**UKW 106,8
Radio an!**

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





**wir möchten dir
ein tolles geschäft
vorschlagen.**

Bei uns kannst du mitgestalten und Dein eigenes Team leiten – auch im Quereinstieg. Du übernimmst die Verantwortung für Deine Filiale und die Bedürfnisse Deiner Kundinnen und Kunden. Gemeinsam mit Deinen Mitarbeitenden entwickelst Du den Erfolg Deiner Filiale in Deiner Nachbarschaft.
wir haben gutes mit dir vor!

Bewirb Dich jetzt unter budni.de/karriere



WERDE TEIL DER HAGENBECK INDUSTRIES GRUPPE !

Wir suchen Dich für spannende Aufgaben in einem starken Team.

Für unseren Standort in Hamburg:

Vorarbeiter im Kabelleitungstiefbau (m/w/d)
Mitarbeiter im Kabelleitungstiefbau (m/w/d)

Für unseren Standort in Seevetal:

Meister im Bereich Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)
Informationselektroniker (m/w/d)
Auszubildende (m/w/d) in dem jeweiligen Beruf

Jetzt bewerben und durchstarten!



Hagenbeck Industries GmbH
Auf der Altstadt 32, 21335 Lüneburg
www.hagebeck-industries.de
karriere@hagenbeck-industries.de
Tel.: +49 4131/92 77 76-8



**HAGENBECK
INDUSTRIES**

DU kannst

**unseren Markt voranbringen.
Mit einem tollen Team
an deiner Seite.**

Du kannst alles sein, außer egal.
Starte jetzt als Marktleiter (m/w/d) im Team PENNY!



Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY.

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Hamburgs größte Jobmesse

5. MÄRZ 2025

12.00 - 18.00 Uhr

(9.00 - 12.00 Uhr Sonderöffnungszeit
für Schulklassen/Gruppen)

BARCLAYS ARENA



**JETZT
AUSSTELLER
WERDEN!**

Tel. 040 6466616-00

JOBWOCHE.de