

JOBWOCH

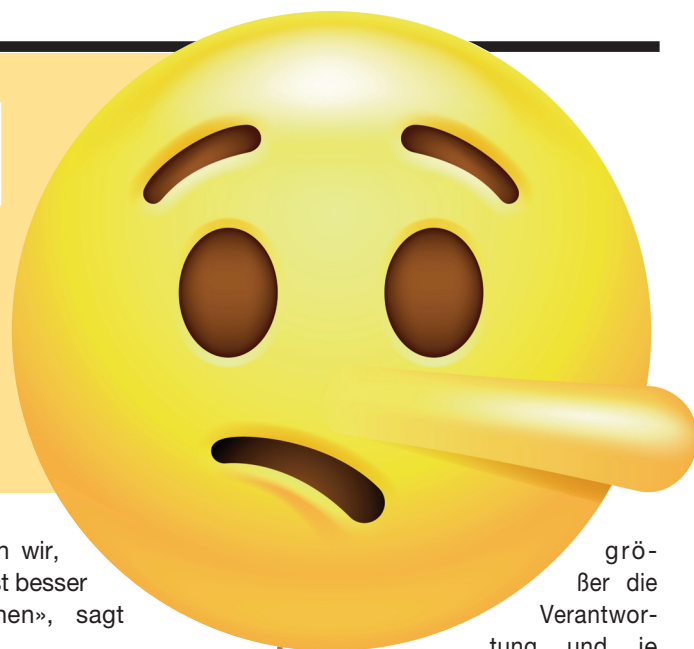
Mit großem Online-Stellenmarkt für Norddeutschland www.JOBWOCH.E.de

GENERATION WORK-LIFE-BALANCE TRIFFT AUF DIE REALITÄT



JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE
Jobmesse Hamburg
25. MÄRZ 2026 12.00 - 17.30 Uhr **BARCLAYS ARENA**

Beim **LÜGEN** ertappt: Wie reagiere ich jetzt?



**Wenn das eigene Lügen auf-
fliegt, hilft kein Leugnen mehr.
Warum das Wort «weil» jetzt
Wunder wirkt – und wie man
galant aus der Nummer raus-
kommt.**

Man lässt zum eigenen Vorteil eine Information aus und plötzlich steht man vor einem ausgewachsenen Skandal: eine Erfahrung, die auch Kai Wegner, Berlins Regierender Bürgermeister, gemacht hat. Der hat eingeräumt, am ersten Tag des großflächigen Stromausfalls im Berliner Südwesten Tennis gespielt zu haben, um den Kopf freizukriegen. Zuvor hatte der

CDU-Politiker allerdings gesagt, er sei am betreffenden Samstag zu Hause gewesen und habe sich in sein Büro eingeschlossen. Ein Kommunikationsverhalten, das jetzt vielfach kritisiert wird.

Kleinere und größere Notlügen im Job

Kleinere und größere Notlügen im Job kennt wohl jeder. «Oft lügen wir, weil es in dem Moment schlicht einfacher ist», sagt der Buchautor Joern Kettler. Das Verhalten habe unterschiedliche Gründe: Etwa, dass wir andere Menschen emotional schützen möchten. «Aber am häufigs-

ten lügen wir, um selbst besser dazustehen», sagt Kettler.

In manchen Situationen seien Lügen im Berufsleben zwar durchaus erlaubt. Im Bewerbungsgespräch etwa müssen Frauen auch auf Nachfrage nicht wahrheitsgemäß antworten, wenn sie schwanger sind. «In dem Moment, wo wir bewusst lügen, um uns einen Vorteil zu erschleichen oder anderen einen Nachteil zu bereiten, ist es aber nicht mehr okay», so Kettler. Besonders Führungskräfte haben hier eine wichtige Rolle. Je

größ-
ßer die
Verantwor-
tung und je
mehr Macht, desto
weniger Spielraum gibt es. Füh-
rung werde an Transparenz ge-
messen.

Gerade im Beruf fliegen Lügen schnell auf

Selten fliege man wegen der ersten Unwahrheit auf, sondern wegen der Anschlusslügen: Jede Lüge erzeugt Folgefragen – und damit Widersprüche. Gerade im beruflichen Kontext ein gefährliches Terrain: In Organisationen

Wie kalt darf es im Büro sein?

Zittern am Schreibtisch?

**In vielen Büros ist es derzeit
recht kalt.**

**Ob Heizung, kaputt, Fenster
undicht oder Unternehmen
geizig - Gründe kann es viele
geben. Aber wie viel Unge-
mütlichkeit muss man hinneh-
men?**

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, für gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen zu sorgen. Dies schreibt die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) vor, konkretisiert durch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten.

In Büros und anderen Arbeits-
räumen müssen demnach min-
destens gewährleistet sein:

- 20 Grad Celsius bei körperlich leichter, überwiegend sitzender Tätigkeit,
- 19 °C bei leichter Tätigkeit im Stehen oder Gehen sowie bei mittelschwerer sitzender Tätigkeit,
- 17 °C bei mittelschwerer Tätigkeit im Stehen oder Gehen und
- 12 °C bei schwerer körperlicher Arbeit

Für Pausen-, Sanitär-, Bereit-
schafts-, Kantinen- und Erste-
Hilfe-Räume gelten sogar min-
destens 21 °C, in Waschräumen
mit Duschen soll die Lufttem-
peratur während der Nutzung
24 °C betragen.

Zu kalt? Nichts tun ist auch keine Lösung

Sinken die Temperaturen unter
die vorgeschriebenen Mindest-
werte, darf der Arbeitgeber nicht
untätig bleiben. Er muss organi-
satorische oder technische Maß-

nahmen ergreifen: etwa durch
Reparaturen, Zusatzheizungen
oder angepasste Arbeitsabläufe.
Was, wenn er das nicht tut?
Arbeitnehmer können die Arbeit
nicht einfach niederlegen. Sie
sollten deshalb frühzeitig das
Gespräch mit dem Arbeitgeber
oder dem Betriebsrat suchen,
um eine Gesundheitsgefährdung
zu vermeiden. Lässt sich die
Situation so nicht verbessern, ist
es auch möglich die zuständige
Arbeitsschutzbehörde einzu-
schalten.

Text: Marie von der Tann/dpa

ist die Entdeckungswahrscheinlichkeit hoch, weil Informationen verteilt sind: Termine, Chats, Zeugen, Protokolle – irgendwas passt fast immer nicht zusammen.

Gerade eine schlechte Lüge werde deshalb oft schnell erkannt. Etwa daran, «dass sie vor allem Selbstschutz dient und Verantwortung verschiebt – statt ein Problem zu lösen», so der Autor. Signale für die Unwahrheit seien oft zu viele Erklärungen, auffällige Unschärfe bei einfachen Fakten oder ein «zu glattes Narrativ».

Was weiterhilft, wenn die Lüge auffliegt

Werden wir bei einer Lüge erappt, hilft erst mal nur Ehrlichkeit und das Wort «weil». Wer die Gründe für sein Verhalten erklärt, Sorge auch beim Gegenüber für Nachvollziehbarkeit. Etwa: «Ich habe dir bewusst nicht die Wahrheit gesagt, weil ich dich nicht verletzen wollte».

Das erzeuge bei der Person, die sich betrogen fühlt, Offenheit.

Dann kann man unter Umständen auch wieder galant aus der Situation herauskommen. Dabei können auch Aspekte wie Nahbarkeit oder Menschlichkeit eine Rolle spielen.

Der einzige wirklich elegante Ausweg ist Klarheit: stoppen, zugeben, korrigieren – ohne neue Ausreden. Fakten offenzulegen, das eigene Motiv zu erklären, ohne sich zu rechtfertigen, und sich zu entschuldigen. Nicht zuletzt wichtig: Konkret zeigen, was sich ändert, damit es nicht wieder passiert.

Was auf keinen Fall angebracht ist, wenn eine Lüge auffliegt – insbesondere im Beruf: leugnen und drum herumreden. «Das macht es nur noch schlimmer», warnt Joern Kettler.

Am Ende kommt die Wahrheit nämlich ohnehin fast immer ans Licht. «Nur wenn ich im Beruf ehrlich bin, kann ich mir am Ende das Vertrauen zurückholen», so Kettler.

Text: Lukas Möller, dpa



Bei überwiegend sitzender Tätigkeit sollte die Raumtemperatur bei 20 Grad Celsius liegen.

Foto: Bargais/stock.adobe.com

ANZEIGE

✓ 100% förderbar
✓ Praxisnah mit Übungsfirma

DAA
Bildung schafft Zukunft.

Kaufmännische Umschulung:

Start im März 2026 – jetzt informieren!

- Immobilienkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Kaufmann/-frau im E-Commerce
- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen
- Kaufmann/-frau für Groß- & Außenhandelsmanagement (Fachrichtung Großhandel)

Jetzt kostenlos teilnehmen

Termine zur kostenlosen Online-Infoveranstaltung:
Donnerstag, 05.02. + 19.03. jeweils um 10 Uhr
Dienstag, 24.02. um 15 Uhr

Alle Infos: daa-nordost.de/umschulung | 0800 6346332

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, 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.

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

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

Fotos: Jobwoche

Kommen Sie vorbei! Jobmessen schenken Impulse für den Berufsstart oder die Karriere

Ein Tag wie kein anderer

Viele Schüler wissen noch nicht genau, wohin es nach dem Abschluss gehen soll. Und auch so manche Berufstätige spüren den Wunsch nach Veränderung. Egal ob Neustart, Quereinstieg oder der Wunsch nach einer völlig neuen Perspektive – eine Jobmesse von JOBWOCHE kann genau der Moment sein, der alles verändert – ein Tag wie kein anderer.

Die Veranstaltungen rund um Job, Aus- und Weiterbildung sowie Studium bieten die perfekte Gelegenheit, frische Ideen für die eigene Karriere zu sammeln – und sich direkt vor Ort zu bewerben. Denn hier treffen Inspirationen, Karrierechancen und echte Begegnungen aufeinander.

Besucher sprechen persönlich mit Inhabern und Top-Entscheidern renommierter Unternehmen aus Handwerk, Industrie, Handel, Gesundheitswesen, Wirtschaft oder dem öffentlichen Sektor.

» VIEL ANGEBOT, VIEL NACHFRAGE

Auf einer Jobmesse wird Zukunft greifbar. Sie ist ein Ort für alle, die mehr wollen – für motivierte Berufseinsteiger, neugierige Studieninteressierte und alle, die bereit sind, ihr Leben mutig neu auszurichten. Jobmessen sind lebendige Erlebnisräume. Sie zeigen die ganze Palette an Berufswelten: von sozialen Berufen über technische Herausforderungen bis hin zu kreativen Tätigkeiten. Für jedes Alter, jede Lebenslage, jeden Traum.

„Eine Jobmesse ist wie ein Blinddate – voller Überraschungen. Der positive Eindruck zählt und der Funke kann sofort überspringen. Am Ende wird hier, wie in der Liebe, das Durchhaltevermögen belohnt“, vergleicht Veranstalter Sven Wolter-Rousseaux das Job-Glück mit dem Herzklopfen, wenn Schmetterlinge das Kommando im Bauch übernehmen.

» DAS PERSÖNLICHE GESPRÄCH – DER MOMENT, DER ZÄHLT

Der Arbeitsmarkt ist im Umbruch, Unternehmen suchen händeringend Menschen mit Mut, Ideen und Begeisterung. Wer Talente, Auszubildende oder Quereinsteiger gewinnen will, muss sichtbar und nahbar sein – egal ob für Quereinsteiger, Umschulung, Ausbildung oder Duales Studium. Und genau das passiert auf einer Jobmesse: Man sieht sich in die Augen, man hört die Stimme des Gegenübers, man spürt, ob es passt. Diese Begegnungen und die persönli-

chen Gespräche sind ehrlich, direkt und oft der entscheidende Türöffner. Hier entstehen Perspektiven, hier wachsen Netzwerke, hier fällt der Startschuss für Karrieren.

» NEUE WEGE AUSPROBIEREN, NEUE CHANCEN ENTDECKEN

Das Rahmenprogramm bringt zusätzliche Energie ins Spiel. In der Mitmach-Area tauchen Besucher in verschiedene Berufsfelder ein – sie spüren, erleben, testen. Ein Moment, der oft mehr sagt als jede Broschüre. Dazu kommt das Speed-Coaching und der kostenlose Check von Bewerbungsmappen. Experten nehmen sich Zeit, hören zu und verwandeln Bewerbungsunterlagen in starke, selbstbewusste Auftritte. Sie zeigen, wie ein Lebenslauf glänzt, ein Foto wirkt und ein Anschreiben überzeugt. Eine gute Bewerbung ist der erste Schritt in ein neues Kapitel.



Scannen und mehr wissen

Jobs zum Anfassen



Tausende von Schülern erkundigen sich auf Jobmessen über ihren Traumberuf, die Chancen und Perspektiven.

JOBWOCHE trumpft in den ersten drei Monaten 2026 mit vier Job- Aus- und Weiterbildungsmessen auf – in Bremen, Lüneburg, Kiel und Hamburg:

Öffnungszeiten:

09.30 – 17.00 Uhr,
in Hamburg 09.00 – 17.30 Uhr.

Für Schulklassen gibt es exklusive Einlasszeiten von 09.30 – 12.30 Uhr, in Hamburg von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr.

Tickets: Der Eintritt ist frei. Ihr persönliches Ticket gibts unter www.jobwoche.de/messen

Aussteller: Im Internet können Sie sich vorab die Unternehmen herausuchen, die für Sie besonders interessant sind.

Für Hamburg: Nutzen Sie hier den kostenlosen Messe-Shuttle vom S-Bahnhof Stellingen zur Barclays Arena.

ANZEIGE



Viele Seminare auch
online verfügbar!

DEKRA Akademie Starke Bildung. Starke Zukunft.

Werden Sie erfolgreich(er) - mit einer Qualifizierung bei der der DEKRA Akademie im Berufsbereich:

- > Transport und Logistik
- > Kaufmännisch
- > Gesundheit und Pflege
- > Schutz und Sicherheit u.v.m.



DEKRA Akademie GmbH
Tel.: 040.534393-33 - Hamburg-Harburg
Tel.: 040.534393-0 - Norderstedt

Unsere Job-, Aus- und Weiterbildungsmessen

BREMEN

ÖVB-Arena

19.02.2026
LÜNEBURG

LKH Arena

26.02.2026
KIEL

Ostseekai

11.03.2026
HAMBURG

Barclays Arena

25.03.2026
FLENSBURG

GP JOULE Arena

23.09.2026
LÜBECK

Musik- und Kongresshalle

30.09.2026
NEUMÜNSTER

Dr. Uwe Harder Stadthalle

07.10.2026
HAMBURG

Barclays Arena

14.10.2026
BOCHUM

Vonovia Ruhrstadion

17.11.2026
DORTMUND

Signal Iduna Park

19.11.2026

Selbst Aussteller werden:
messe@jobwoche.de

www.JOBWOCHE.de


Das Märchen ist vorbei
Generation
WORK-LIFE-BALANCE
trifft auf die REALITÄT

Bild: KI

Es war eine schöne Zeit. Fast schon märchenhaft. Ein Arbeitsmarkt, in dem junge Menschen mit mittelmäßigen Lebensläufen, überschaubarer Einsatzbereitschaft und großen Erwartungen problemlos Jobs bekamen. Leistung? Optional. Anwesenheit? Verhandelbar. Belastbarkeit? Ein Relikt aus der Vergangenheit. **DOCH DAS MÄRCHEN IST VORBEI.**

Die Wirtschaft schwächelt, Firmen sparen, Stellen werden gestrichen. Plötzlich ist der Bewerber nicht mehr König – sondern einer von vielen. Und mit dem neuen Wettbewerb kommt eine unbequeme Erkenntnis zurück auf den Tisch:

Arbeit heißt arbeiten.

**ÜBERRASCHUNG:
UNTERNEHMEN SIND KEINE
WELLNESS-OASEN**

Über Jahre wurde suggeriert, ein Job müsse sich vor allem gut anfühlen. Sinnstiftend, stressfrei, maximal flexibel – am besten mit Obstkorb, Mental-Health-Day und pünktlichem Feierabend um 15:30 Uhr. Dass Unternehmen in erster Linie Geld verdienen müssen, geriet dabei erstaunlich oft in Vergessenheit. Jetzt, wo der Druck steigt, sortieren Firmen aus. Und zwar nicht nach Sternzeichen oder Achtsamkeitszertifikaten, sondern nach einem simplen Kriterium:

Wer bringt Leistung?

**DER ARBEITSMARKT HAT
KEINE TRIGGERWARNUNG**

Viele junge Menschen erleben gerade ihren ersten echten Gegenwind. Absagen. Lange Bewerbungsprozesse. Gehälter, die plötzlich verhandelbar – nach

unten – sind. Und das große Staunen: „Wie, ich muss mich wirklich anstrengen?“

Ja. Musst du.

Denn wer austauschbar ist, wird ausgetauscht. Wer sich nicht einbringt, wird übersehen. Wer glaubt, Karriere mache man mit Forderungen statt mit Ergebnissen, lernt gerade eine teure Lektion.

**LEISTUNG IST WIEDER SEXY –
ZUMINDEST FÜR ARBEITGEBER**

Früher reichte es, „motiviert“ zu sein. Heute reicht Motivation ohne Output ungefähr so weit wie ein LinkedIn-Post ohne Substanz. Gefragt sind Menschen, die:

- >> Verantwortung übernehmen
- >> mitdenken statt Dienst nach Vorschrift zu machen
- >> auch dann liefern, wenn es unbequem wird

Work-Life-Balance ist kein Kündigungsschutz. Und sie ersetzt keine Leistung.

Fazit

**WILLKOMMEN IM
ECHTEN BERUFSLEBEN**

Nein, niemand fordert 80-Stunden-Wochen oder Selbstausbeutung.

Aber die Party, bei der man wenig gibt und viel bekommt, ist vorbei. Der Arbeitsmarkt ist erwachsen geworden – und verlangt erwachsenes Verhalten.

Work-Life-Balance war gestern. Jetzt zählt wieder Leistung. Wer das kapiert, wird bestehen.

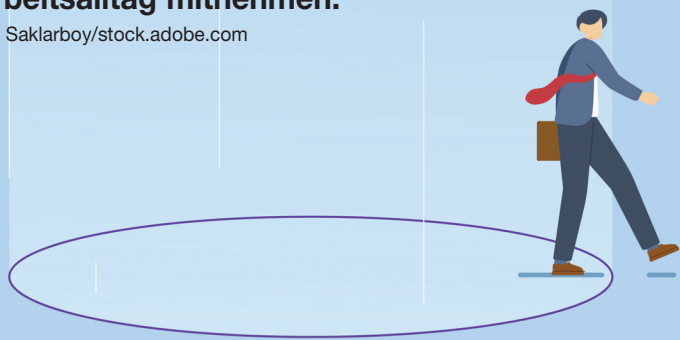
Wer weiter glaubt, alles sei verhandelbar, wird verhandelt – raus.

Text: Sven Wolter-Rousseaux,
Jobwoche

Gehen oder bleiben: Wann ein Jobwechsel sinnvoll ist

**Der Schritt ins Ungewisse:
Ein Jobwechsel kann neue
Chancen eröffnen – oder unge-
löste Konflikte in den nächsten
Arbeitsalltag mitnehmen.**

Illu: Saklarboy/stock.adobe.com



**Schnelle Jobwechsel sind heute keine Seltenheit mehr. Wann
es laut Experten ratsam ist zu bleiben – und was wir Positives
aus Konflikten mitnehmen können.**

Fünf Monate hier, ein Jahr dort, dazwischen eine kurze Auszeit: In vielen Lebensläufen – vor allem junger Berufseinsteiger – reißen sich immer kürzere Stationen aneinander. Was früher als Makel galt, ist heute deutlich verbreiteter. Doch ist der schnelle Wechsel Ausdruck gesunder Selbstfürsorge – oder ein Risiko für die eigene Karriere?

«Wird es zwischenmenschlich schwierig, bleiben Konflikte ungelöst oder bleibt die erhoffte Beförderung einmal aus, richtet sich der Blick schnell nach außen», so Slaghuys. Statt Gespräche zu suchen, Erwartungen zu klären oder aktiv an Lösungen zu arbeiten, würde gekündigt – in der Hoffnung, dass es woanders besser ist.

Zwei Jahre durchhalten? Das muss nicht sein

Früher galt oft der Karriere-Rat, aus Gründen der «Lebenslauf-Hygiene» trotz Konflikten mindestens zwei Jahre in einem Arbeitsverhältnis durchzuhalten. Das hält Karrierecoach Bernd Slaghuys mittlerweile für überholt. «Das finde ich eine gesunde Entwicklung, denn auch ich halte die Fixierung auf makellose Lebensläufe für Unsinn», schreibt so der Experte.

Der Karriereberater beobachtet aber auch die Entwicklung, dass die Fähigkeit zur Konfliktlösung allgemein nachlässt:

Ideal ist ein Mittelmaß

Er rät, sich vor einem überstürzten Jobwechsel besser erst die Frage zu stellen: Geht es hier um strukturelle Probleme oder um Konflikte, die sich klären lassen? Wer jeden Konflikt mit einem Wechsel beantwortet, nehme ungelöste Themen mit und erhöhe die Wahrscheinlichkeit, sie im nächsten Job erneut zu erleben.

Einen Konflikt aushalten schult auch Kompetenzen: Wer Konfliktfähigkeit entwickelt, gewinnt nicht nur berufliche Reife, sondern auch Handlungsspielraum.

Text: Amelie Breitenhuber, dpa

Über den Tellerrand hinaus schauen
und neue berufliche Chancen
entdecken!



Kaufmännische Umschulungen im dualen System

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



umschulung-grone.de

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

Kaufmännische Fachqualifizierungen und Fachwirte

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

Fachkräfte mit IHK-Zertifikat

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



grone-wirtschaftsakademie.de

Gesundheits- und Sozialberufe

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



grone-geso.de

Aus- und Weiterbildungen

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

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



**Rufen Sie
uns an unter:
040 23703-0**

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



Hohe Erwartungen von außen, der eigene Perfektionismus oder die ständige Erreichbarkeit im digitalen Arbeitsalltag: Leistungsdruck ist für viele Berufstätige ein ständiger Begleiter.

Foto: Adul khotchasri/adobe.stock.com

Leistungsdruck im Job

Wie wir lernen, damit umzugehen

Auf lange Sicht kann das gesundheitliche Folgen haben - und bis zum Burn-out führen. Was können wir tun, damit es nicht so weit kommt? Experten geben Antworten auf wichtige Fragen.

Was ist Leistungsdruck und wie entsteht er?

Von Leistungsdruck spricht man, wenn Beschäftigte «gute Arbeit beziehungsweise akzeptable Arbeitsqualität in begrenzter Zeit bei gegebener Arbeitsmenge» leisten müssen, so eine Definition der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

(Baua). Herausfordernd sei dabei oft, dass Beschäftigte das Gefühl haben, unterschiedliche - teils auch widersprüchliche - Erwartungen erfüllen zu müssen, sei es von Vorgesetzten, Klienten oder Patientinnen. Viele empfinden zudem Druck, ihre Arbeit fehlerfrei zu machen, richtige Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für ihre Arbeitsergebnisse zu tragen und ihre Tätigkeiten fachlich kompetent und gleichzeitig effektiv auszuüben.

Wichtig sei, zwischen subjektivem und objektivem Leistungsdruck zu unterscheiden, sagt der

Arbeitspsychologe Sebastian Jakobi. «Ich muss der Beste sein» oder «Ich darf keine Fehler machen»: Wer so denkt, verspürt subjektiven Leistungsdruck. Während der Antreiber bei subjektivem Leistungsdruck in einem selbst liegt, liege objektiv Leistungsdruck vor, wenn zum Beispiel durch Personalmangel viele Aufgaben auf einem lasten. «Äußere Antreiber können neben Personalmangel und Arbeitsmenge auch Termindruck oder die Konkurrenz sein», sagt die Psychologin Emma Erhard. Oft liegt aber auch eine Kombination von internen und exter-

nen Auslösern für Leistungsdruck vor. Glaubenssätze wie «Sei perfekt», «Mach es allen recht» oder «Sei stark» könnten den äußeren Leistungsdruck zusätzlich verstärken. «Sie wirken oft unbewusst und sorgen dafür, dass wir uns selbst immer wieder antreiben, auch wenn wir längst erschöpft sind», so Erhard.

Wie wirkt sich chronischer Leistungsdruck auf die Gesundheit aus?

Problematisch wird Leistungsdruck dann, wenn Stress zum Dauerzustand wird und Erholung

kaum noch gelingt. In dem Fall liege chronischer Stress vor. Das kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. «Psychisch zeigt er sich oft in Erschöpfung, Schlafstörungen, Gereiztheit oder sozialem Rückzug», so die Psychologin.

Auch ständiges Grübeln oder Angststörungen sind laut Jakobi möglich. Körperlich kann es beispielsweise zu Verspannungen, Magenproblemen oder einem geschwächten Immunsystem kommen. «Eine weitere mögliche Folge von dauerhaftem Leistungsdruck ist ein Burn-out», so Jakobi. All dies führt häufig zu eingeschränkter Leistungsfähigkeit.

Sind Menschen im Beruf heute weniger belastbar?

Ein Chatbot verfasst E-Mail-Entwürfe, ein Algorithmus analysiert Daten: Wird Arbeit durch die Verbreitung technischer Unterstützung nicht eigentlich weniger und einfacher? Warum scheinen trotzdem mehr Menschen sie als belastend zu empfinden als früher? Menschen seien nie grundsätzlich belastbarer gewesen. Aber die Arbeitsbedingungen haben sich verändert und verändern sich kontinuierlich. Heute arbeiten der Expertin zufolge viele unter permanentem Veränderungsdruck und ständiger digitaler Erreichbarkeit.

«Gleichzeitig sprechen wir offener über mentale Gesundheit, was den Eindruck erwecken kann, dass Belastungen zugenommen hätten», so die Psychologin. Dabei seien sie vielleicht einfach sichtbarer geworden.

Welche Strategien helfen, um besser mit Leistungsdruck umzugehen?

«Hilfreich kann sein, Resilienz, also eine psychische Widerstandsfähigkeit, aufzubauen», sagt Jakobi. Dazu gehöre, sich selbst realistische Ziele zu setzen. Aber auch Selbstfürsorge in Form von Achtsamkeitstraining sowie Entspannungstechniken wie etwa Meditation seien wichtig.

«Ein guter Start ist der Rea-

litätscheck», so Erhard. Welche Erwartungen sind tatsächlich da und von welchen glaube ich nur, dass andere sie an mich stellen? Oft gebe es eine Diskrepanz zwischen expliziten und impliziten Erwartungen. «Wenn wir diese auflösen, fällt viel Druck ab», sagt die Psychologin.

Zusätzlich könne es helfen, die eigenen Glaubenssätze zu prüfen. Muss wirklich alles perfekt sein, oder reichen manchmal vielleicht auch 80 Prozent aus? Darüber hinaus empfiehlt Jakobi: «Man sollte sich der eigenen Grenzen bewusst sein und Nein-sagen lernen, wenn es einem zu viel wird.» Nicht zuletzt gehe es auch darum, Aufgaben zu priorisieren. Das funktioniert am besten, indem man sich täglich eine To-do-Liste anlegt und darauf die Dinge, die am wichtigsten sind, ganz oben notiert.

Welche Rolle haben Führungskräften und Unternehmen?

«Führungskräfte können entscheidend dazu beitragen, dass in ihrem Team Leistungsdruck abgefedert wird», sagt Jakobi. Dazu gehöre etwa, dass sie mit gutem Beispiel vorangehen und regelmäßig Pausen machen und auf Work-Life-Balance achten. Auch sollten Führungskräfte den Team-Mitgliedern realistische Ziele setzen und für eine klare Kommunikation sorgen.

Angebote im Unternehmen - etwa Stressmanagement-Workshops oder Resilienz- oder Achtsamkeitstrainings - können ebenfalls zu einem gesunden Umgang mit erlebtem Leistungsdruck beitragen. «Entscheidend ist dabei stets eine vorherige Bedarfs-erhebung, um zu verstehen, wie es den Beschäftigten wirklich geht und welche Maßnahmen sinnvoll sind», so Erhard.

Und: Wer selbst merkt, dass der Druck dauerhaft zu hoch ist und das Gefühl hat, damit nicht mehr alleine zurechtzukommen, darf und sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. «Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge», so Erhard.

Text: Sabine Meuter, dpa

ANZEIGEN


**HANDBALL
SPORTVEREIN
HAMBURG**

LIVE

**JETZT
TICKETS
SICHERN**



Dienstag, 10.02.2026, 19:00 Uhr
 gegen SC DHfK Leipzig
 Sporthalle Hamburg (Krochmannstraße)


 Hallo!

Der Streifenenten-Club

Wir sind auch auf Instagram
https://www.instagram.com/kitas_streifenentenclub

Wir suchen dich!

Sozialpädagogische Assistentin (m/w/d)
 für unseren Standort „Die Immenhof Streifenenten“
wittmoor@streifenenten-club.de 040 325 98 16 70
www.streifenenten-club.de


GFS Steuer-und Wirtschaftsfachschule

➔ **Ihren Karriereweg optimal fördern**
 Vorbereitungslehrgänge **Steuerberater/-in (StbK)**
 Starttermine | Online-Vorkurs Abendkurs ab 27. Januar 2026
 Online-Vorkurs Samstagkurs ab 31. Januar 2026

➔ **Ihr nächster Karriereschritt!**
 Vorbereitungslehrgänge **Steuerfachwirt/-in (StbK)**
 Starttermine | Online Grundkurs ab 9. März 2026
 Mündlicher Kurs ab 9. Februar 2026

➔ **Erfassen Sie Ihr Potential!**
 Vorbereitungslehrgänge **Fachassistent/-in Lohn & Gehalt (StbK)**
 Starttermin | Online Abendkurs 10. Februar 2026
 Online Samstagkurs ab 14. Februar 2026

➔ **Machen Sie den nächsten Karriereschritt!**
 Vorbereitungslehrgänge **Bilanzbuchhalter/-in (IHK)**
 Starttermine | Samstagkurs ab 14. Februar 2026
 Abendkurs ab 16. Februar 2026

Vorbereitungslehrgänge **Bilanzbuchhalter/-in International (IHK)**
 Starttermine | Online-Crashkurs ab 18. Mai 2026
 Abendkurs ab 2. Juni 2026

➔ **Ihre Karriere ist unser Ziel!**
 Umschulung **Steuerfachangestellte**
 Starttermin | Vollzeitkurs ab 2. Februar 2026

➔ **Deutsch lernen, um die Sicherheit zu erhöhen**
 Online Intensives Sprechtraining **Deutsch B2 - C1**
 Starttermin | Ab 9. Februar 2026

Qualifizieren Sie sich jetzt weiter!

Informationen & kostenlose Beratung
 Kontakt 040 445353 | hamburg@gfs.eu
 im Web gfs-steuerfachschule.de
gfs-berufskolleg.de
 GFS - Hermannstraße 9, 20095 Hamburg
 Alle Lehrgänge führen wir im Präsenz- und Onlineformat durch.





„Krank“ bedeutet **nicht** automatisch „arbeitsunfähig“!

Arbeitsfähigkeit trotz Krankheit: Tätigkeit entscheidend

Bild: KI

Ein anschauliches Beispiel liefert der Vergleich unterschiedlicher Berufe: Ein Handwerker mit einer Oberschenkelzerrung wird seine körperlich anspruchsvolle Arbeit in der Regel nicht ausüben können. Für eine überwiegend sitzende Bürotätigkeit stellt dieselbe Verletzung hingegen häufig kein Hindernis dar, sofern keine weiteren gesundheitlichen Einschränkungen bestehen.

Diese Differenzierung spielt eine zunehmende Rolle in der Diskussion um flexible Arbeitsmodelle und moderne Krankheitsregelungen. Konzepte wie Teilkrankschreibungen oder angepasste Tätigkeiten zielen darauf ab, Beschäftigten eine Arbeit im Rahmen ihrer gesundheitlichen Möglichkeiten zu ermöglichen, ohne die Genesung zu gefährden.

Entscheidend bleibt eine fachliche Einschätzung im Einzelfall. Sie muss sowohl die gesundheitliche Situation der betroffenen Person als auch die konkreten

Anforderungen des Arbeitsplatzes berücksichtigen.

Klare rechtliche und praktische Unterscheidung

1. Krank

- Medizinischer Zustand (Erkrankung, Beschwerden).
- Kann **leicht, moderat oder schwer** ausgeprägt sein.
- Viele Krankheiten schließen Arbeit nicht zwingend aus (z. B. leichte Erkältung, Kopfschmerzen).

2. Arbeitsunfähig

- Arbeitsunfähigkeit (AU) liegt vor, wenn jemand
 - seine konkrete berufliche Tätigkeit krankheitsbedingt nicht ausüben kann
 - oder wenn die Arbeit die Krankheit verschlimmern würde.
- In Deutschland wird Arbeitsunfähigkeit ärztlich festgestellt (AU-Bescheinigung).

Rechtlicher Kernpunkt

- **Arbeitsunfähigkeit ist kein Gesundheitsurteil, sondern eine arbeitsbezogene Funktionsbewertung.**
- Zwei Personen mit derselben Krankheit können:
 - unterschiedlich arbeitsfähig sein
 - unterschiedlich lange arbeitsunfähig sein

Bezug zu „krank zur Arbeit gehen“

- Wenn jemand **krank, aber nicht arbeitsunfähig ist:**

- darf er rechtlich arbeiten
- entscheidet oft Eigenverantwortung oder ärztlicher Rat

Wenn jemand arbeitsunfähig ist:

- darf und soll er nicht arbeiten
- ist Arbeiten trotz attestierter AU ist rechtlich problematisch

Text: Jobwoche

Praktische Beispiele

Erkrankung	Tätigkeit	Arbeitsfähig?
Erkältung Erkältung	Büroarbeit Pflege / Kita	oft ja häufig nein (Infektionsschutz)
Rückenschmerzen Rückenschmerzen Migräne Depression	Schreibtischarbeit Bauarbeit jede Tätigkeit abhängig von Schwere & Job	möglich meist nein meist nein individuell

DAK-Zahlen:

Deutsche im Schnitt fast einen (Arbeits-) Monat pro Jahr krankgeschrieben

Die Debatte über den hohen Krankenstand in Deutschland erhält durch neue Zahlen der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) zusätzliche Brisanz.

Demnach waren Beschäftigte im Jahr 2025 durchschnittlich 19,5 Tage krankgeschrieben. Bundeskanzler Friedrich Merz (CDU) sprach in diesem Zusammenhang von „fast drei Wochen“ und kritisierte die aus seiner Sicht hohe Zahl an Fehltagen.

Diese Einordnung greift jedoch zu kurz. Da in Deutschland Beschäftigte in der Regel fünf Tage pro Woche arbeiten, entsprechen 19,5 Krankheitstage nahezu vier Arbeitswochen – also knapp einem vollen Monat. Bei durchschnittlich rund 21 Arbeitstagen pro Monat relativiert sich die politische Bewertung deutlich und wirft Fragen zur öffentlichen Darstellung der Zahlen auf.

Grundlage der Daten ist eine umfangreiche Analyse des Berliner Iges-Instituts, das die Krankmeldungen von rund 2,4 Millionen DAK-Versicherten ausgewertet hat. Im Vergleich zum Vorjahr zeigt sich kaum Bewegung: 2024 lag der Krankenstand bei durchschnittlich 19,7 Fehltagen. Für zusätzliche Verwirrung sorgt die unterschiedliche Berechnungsmethodik. Während die DAK Kalendertage erfasst, rechnet das Statistische Bundesamt mit Werktagen – ein Unterschied, der die öffentliche Diskussion maßgeblich beeinflusst.

Als häufigste Ursachen für Krankmeldungen nennt die Auswertung Atemwegsinfekte, gefolgt von psychischen Erkrankungen sowie Muskel- und Skeletterkrankungen wie Rückenschmerzen.

Deutliche Unterschiede zeigen sich auch zwischen den Branchen: Im Gesundheitswesen lagen die Fehlzeiten mit durchschnittlich 22,5 Tagen besonders hoch, während Beschäftigte in

der Datenverarbeitung im Schnitt nur 12,6 Tage krankheitsbedingt ausfielen.

Ein weiterer Streitpunkt ist die Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung. Da Arbeitnehmer erst ab dem vierten Krankheitstag eine ärztliche Bescheinigung vorlegen müssen, bleiben kürzere Ausfallzeiten statistisch unberücksichtigt. Kritiker sehen darin eine Verzerrung der tatsächlichen Krankenstände und fordern eine Überprüfung der geltenden Regelungen.

Fakten (kurz und präzise)

Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten an rund 54,5

Arbeitstagen pro Jahr nicht.

Das entspricht:

- **ca. 21 %** der gesamten Arbeitstage pro Jahr
- **rd. 10,9 Arbeitswochen**
- **knapp 2,5 Kalendermonate**

Berechnungsgrundlage:

Ø 19,5 Krankheitstage

+ Ø 28 Urlaubstage

+ 7 werktägliche Feiertage

(ausgehend von 5 Arbeitstagen pro Woche und 9-10 Feiertagen pro Jahr)

Vor dem Hintergrund anhaltend hoher Fehlzeiten wird zudem erneut über die Lohnfortzahlung am ersten Krankheitstag diskutiert. Bereits Anfang 2024 hatte es Überlegungen gegeben, diese Regelung abzuschaffen. CSU-Chef Markus Söder sprach sich für eine frühere Pflicht zur ärztlichen Krankschreibung aus. Gesundheitsministerin Nina Warken (CDU) kündigte an, die telefonische Krankschreibung auf den Prüfstand zu stellen – ein weiteres Signal für mögliche Reformen.

Der Vorstandsvorsitzende der DAK, Andreas Storm, fordert einen Krisengipfel im Kanzleramt. Arbeitgeber, Gewerkschaften, Ärzte und Krankenkassen müssten gemeinsam nach Lösungen suchen. Der Krankenstand ver-

harre auf einem dauerhaft hohen Niveau, weshalb eine vertiefte Ursachenanalyse notwendig sei. Als möglichen Ansatz bringt Storm die Einführung einer Teilkrankschreibung ins Spiel, bei der Beschäftigte nur für einen Teil ihrer Arbeitszeit krankgeschrieben würden.

Kritik an der politischen Debatte kommt vom Deutschen Gewerkschaftsbund. DGB-Vorsitzende Yasmin Fahimi warnt vor pauschalen Unterstellungen gegenüber erkrankten Beschäftigten. Viele Arbeitnehmer gingen trotz gesundheitlicher Probleme zur Arbeit – oft aus Sorge um ihren Arbeitsplatz. Dies verdeutliche,

ANZEIGE



Illustration: i-picture/stock.adobe.com

wie dringend bessere Arbeitsbedingungen und ein stärkerer Fokus auf den Gesundheitsschutz erforderlich seien.

Die aktuellen Zahlen der DAK machen deutlich, dass der Krankenstand in Deutschland ein strukturelles Problem darstellt. Sowohl Wirtschaft als auch Beschäftigte sind betroffen. Eine sachliche Debatte über Reformen erscheint unerlässlich, um langfristig tragfähige Lösungen für den Arbeits- und Gesundheitsmarkt zu entwickeln.

Text: Jobwoche

Wir. Bilden. Menschen

gis
Akademie

Bindungstrauma

erkennen, verstehen und ressourcenorientiert begleiten

Fachtag - berufsbegleitend

20.02.2026

Systemische Beratung¹

mit gestaltorientierter und interkultureller Kompetenz

5 Monate

31.03.2026

Trainer in der Erwachsenenbildung¹

mit systemischer Coachingkompetenz (m/w/d)

7 Monate

09.04.2026

GIS- und Geodatenexperte¹ (m/w/d)

6 Monate

20.04.2026



persönliches
Infosgespräch:

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

www.gis-akademie.de



**Tipps
&
Tools**

Drei Schritte zur passenden Weiterbildung

Zeit, Geld, Auswahl: Drei praktische Schritte zeigen, wie Sie die passende Weiterbildung finden und worauf Sie bei Kursen und Finanzierung achten sollten.

Wer eine passende Weiterbildung sucht, kann auf spezialisierten Portalen zahlreiche Kurse und Beratungsmöglichkeiten finden.

Foto: Christian Charisius/dpa

Eine Weiterbildung machen? Das Interesse daran ist in den vergangenen fünf Jahren gesunken, wie aktuell eine Umfrage der Bertelsmann-Stiftung zeigt. Hürden können zum Beispiel Zeitmangel, hohe Kosten und mangelnder Durchblick sein, welcher Kurs überhaupt sinnvoll sein könnte. Wer sich beruflich fit machen und seine Position auf dem Arbeitsmarkt stärken will, dem können diese drei Schritte weiterhelfen:

1. Überblick bei der Kurswahl verschaffen

Auch wenn die Möglichkeiten erst mal endlos erscheinen:

«Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, um sich über Weiterbildungen zu informieren», sagt Fabian Rüter vom Institut für Erwachsenenbildung (DIE). Der Experten verweist auf folgende Angebote:

Die Bundesagentur für Arbeit bietet mit «Kursnet» und dem nationalen Onlineportal für berufliche Weiterbildung («mein NOW») umfassende Weiterbildungs- und Beratungsangebote. Dort finden sich auch hilfreiche Online-Tests, Informationen zu Förderungen sowie umfassende Infos zu beruflicher Weiterbildung.

Auch die Metasuchmaschine «InfoWeb Weiterbildung» kann als umfassende Datenbank weiterhelfen. Hier könnten Interessierte zudem gezielt nach örtlichen Beratungsmöglichkeiten zur Weiterbildung und zu Fördermöglichkeiten von Weiterbildung recherchieren, so Rüter.

Wer etwas über die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen erfahren möchte, kann zum Beispiel die entsprechenden Tools auf «ProfilPASS» (DIE) oder «mein NOW» (Agentur für Arbeit) nutzen. Anhand der Ergebnisse können Nutzer besser einschätzen, welche beruflichen Weiterentwicklungen passend sein können.

2. Anbieter kritisch prüfen

Der Markt für Weiterbildungen ist groß. Wichtig ist, auf seriöse Anbieter zu setzen. Wer eine Weiterbildung über die Bundesagentur für Arbeit gefördert bekommt, muss ohnehin auf zertifizierte Anbieter zurückgreifen. Damit soll die Qualität der Weiterbildung sichergestellt werden. Auch Seminare und Kurse, die etwa für einen Bildungsurlaub infrage kommen, unterlaufen einer Qualitätsprüfung, bevor sie offiziell anerkannt werden.

Wer unabhängig davon auf die Suche nach Weiterbildungen

geht, tut gut daran, zu prüfen, ob die Angebote die eigenen Erwartungen und Bedarfe erfüllen. Unrealistische oder übertriebene Versprechungen sollten dabei skeptisch hinterfragt werden, rät Fabian Rüter. Auch ein fehlendes Impressum, mangelnde Informationen über den Anbieter und die Philosophie des Trägers, die Qualifizierung der Lehrenden oder den Inhalt und den Ablauf der Weiterbildung könnten Hinweise auf mangelnde Qualität sein.

Es gebe zwar keine Forschung dazu, wie hoch ein angemessener Preis für die jeweiligen Weiterbildungsangebote zu sein habe. «Bei sehr hohen Preisen aber kann man skeptisch werden», so Rüter. Dasselbe gilt für Sonderangebote. «Ein seriöser Weiterbildungsanbieter würde keine Rabatte bewerben.»

3. Zu Fördermöglichkeiten informieren

Und wer bezahlt meine Weiterbildung? Egal, ob im bestehenden Arbeitsverhältnis oder aus der Arbeitslosigkeit heraus: Es gibt vielfältige Fördermöglichkeiten für berufliche Weiterbildungen, zu denen unter anderem Bildungsgutscheine, das Aufstiegs-Bafög oder Stipendien gehören.

Verbindliche Informationen zu gesetzlichen Fördermöglichkeiten und Förderumfang erhalten Interessierte zum Beispiel in einer Beratung bei der Agentur für Arbeit vor Ort. Einen ersten Überblick bietet auch der Fördernavigator auf «mein NOW».

Für einen Bildungsurlaub oder eine Bildungszeit sind ebenfalls Förderprogramme im jeweiligen Bundesland denkbar, die Teilkosten der Bildungsmaßnahme decken. Dem Ratgeberportal «Finanztip» zufolge können die Kosten für einen solchen Kurs, der einen engen Zusammenhang zur beruflichen Tätigkeit hat, in voller Höhe als Werbungskosten bei der Einkommensteuererklärung angegeben werden.

Denkbar ist auch eine Kostenbeteiligung des Arbeitgebers. In manchen Fällen gibt es dazu Regelungen in Tarifverträgen oder in Betriebsvereinbarungen. Meist kommt es bei der Finanzierung einer spezifischen Weiterbildung aber auf individuelle Vereinbarungen zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer an.

Eine Förderung kann dabei auch indirekt erfolgen, indem der Arbeitgeber Beschäftigte für die Zeit der Weiterbildung frestellt.

Text: Sabine Meuter, dpa



Illu: CurvaBezier/stock.adobe.com

Zu oft zu spät bei der Arbeit

Wann droht die Kündigung?

Pünktlichkeit am Arbeitsplatz ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für reibungslose Abläufe und ein gutes Betriebsklima. Trotzdem treten viele Arbeitnehmer regelmäßig zu spät zur Arbeit an. Ab wann wird dieses Verhalten zum Kündigungsgrund?

Grundsätzlich gilt: Eine einmalige oder gelegentliche Verspätung führt in der Regel nicht unmittelbar zur Kündigung.

Arbeitgeber müssen dem Arbeitnehmer in der Regel zunächst die Chance geben, sein Verhalten zu verbessern. Trotzdem können wiederholte und unentschuldigte Verspätungen das Vertrauensverhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer erheblich beeinträchtigen.

Im deutschen Arbeitsrecht dient die Kündigung als letztes Mittel, wenn Abmahnungen und andere Maßnahmen keine Wirkung zeigen. Eine fristlose Kündigung

ANZEIGEN

wegen Zuspätkommens ist nur in Ausnahmefällen möglich, wenn das Verhalten die Zusammenarbeit massiv stört. Eine ordentliche Kündigung ist wahrscheinlicher, wenn sich die Verspätungen häufen und der Arbeitgeber Abmahnungen ausgesprochen hat.

Wann droht eine Kündigung?

Arbeitnehmer riskieren eine Kündigung, wenn sie wiederholt zu spät kommen, ohne ausreichende Entschuldigung. Dabei spielen folgende Faktoren eine Rolle: Mehrere Verspätungen innerhalb kurzer Zeit erhöhen die Gefahr

einer Kündigung.

Je länger das Zuspätkommen, desto schwerer wiegt das Fehlverhalten. Werden Arbeitsabläufe oder Kollegen stark beeinträchtigt, verschärft dies die Lage. Manche Arbeitsverträge enthalten spezielle Klauseln zur Pünktlichkeit. Mehrere Abmahnungen gelten als wichtige Vorstufe für eine Kündigung.

Abmahnung als Warnsignal

Bevor es zu einer Kündigung kommt, muss der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer gewöhnlich eine Abmahnung erteilen. Diese dokumentiert das Fehlverhalten

und fordert den Mitarbeiter auf, sein Verhalten zu ändern. Fehlt eine solche Abmahnung, ist die Kündigung in vielen Fällen unwirksam.

Tipps für Arbeitnehmer

Nutzen Sie Wecker, planen Sie ausreichend Zeit für den Arbeitsweg ein. Informieren Sie den Arbeitgeber frühzeitig über Gründe für Verspätungen, z. B. Krankheit oder Verkehrsstörungen. Halten Sie Ausnahmen schriftlich fest, um Nachweise zu haben. Prüfen Sie, ob flexible Arbeitszeiten möglich sind.

Jobwoche

Entdecke deine Möglichkeiten!

Besuche uns auf der Job-, Aus- & Weiterbildungsmesse
Hamburg | Barclays Arena | 25. März 2026 | 12.00 bis 17.30 Uhr

✓ **Kostenlose, individuelle Weiterbildungsberatung**

✓ **Kostenloser Bewerbungsmappen-Check**

ÜBER 300 LEHRGÄNGE
förderfähig mit Bildungsgutschein!



Finde deine geförderte Weiterbildung:
weiterbildung-now.de

Klett / CORPORATE EDUCATION

WEITERBILDUNG
Now! Deine Zukunft beginnt jetzt!

Staatlich anerkannt seit 1970



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

Jetzt anmelden: Nächster Start Anfang Februar

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



Neuer Standort
zentral in Hamburg
Altona!

PS: Ab August startet auch wieder die Maschinenbautechnik.



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



Jobmarkt 2026:

Programmierer sind die neuen Rockstars!



Bild: KI

Die Welt der Technologie entwickelt sich rasant, und mit ihr die Joblandschaft für Programmierer.

Prognosen für das Jahr 2026 zeigen: Die Nachfrage nach IT-Fachkräften wird in den kommenden Jahren regelrecht explodieren! Was bedeutet das für angehende Programmierer und die, die bereits im Geschäft sind?

Laut aktuellen Analysen wird der Bedarf an Softwareentwicklern und Programmierern in verschiedenen Branchen drastisch steigen. Unternehmen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Finanzwesen, und eCommerce setzen immer mehr auf digitale Lösungen und Automatisierung. In einer Zeit, in der alles vernetzt und automatisiert ist, sind Programmierer jetzt gefragt denn je. Ob für App-Entwicklung oder künstliche Intelligenz – die Möglichkeiten scheinen schier unbegrenzt.

Doch nicht nur die Anzahl der offenen Stellen wird steigen, auch die Verdienstaussichten sind beeindruckend. Laut Fachleuten kann ein qualifizierter Programmierer im Jahr 2026 mit einem Jahresgehalt von bis zu 80.000 Euro rechnen, wenn nicht sogar mehr. Spezialisierungen in aufstrebenden Bereichen wie Machine Learning und Cybersecurity könnten die Gehälter noch weiter in die Höhe treiben. Die klare Botschaft: Wer sich jetzt auf den Weg macht, die nötigen Fähigkeiten zu erlernen, hat beste Chancen auf eine attraktive Karriere.

Neben den monetären Anreizen zieht auch die Flexibilität viele in das Programmieren. Remote-Arbeit ist mittlerweile in der IT-Branche Standard, was eine ganz neue Work-Life-Balance ermöglicht. Wer von zu Hause oder von einem Strand aus arbeiten kann, ist oft motivierter und produktiver. Diese Kombination aus hoher Nachfrage,

guten Verdienstmöglichkeiten und flexiblen Arbeitsbedingungen macht den Job als Programmierer so verlockend.

Die Jobprognosen verdeutlichen auch, dass nicht nur erfahrene Entwickler, sondern auch Quereinsteiger gute Chancen haben, Fuß zu fassen. Immer mehr Bildungsinstitutionen und Onlineplattformen bieten Kurse und Bootcamps an, die hilfreiche Kenntnisse vermitteln. So wird es für viele Menschen einfacher, in diese zukunfts-trächtige Branche einzusteigen.

Ein weiterer Punkt, der die Jobmarktprognosen untermauert, ist die fortschreitende Digitalisierung. Unternehmen aller Art investieren zunehmend in digitale Transformationsprozesse. Das bedeutet, dass sie nicht nur Programmierer einstellen, sondern auch andere IT-Experten wie Datenanalysten und Systemadministratoren suchen.

Die größte wahrgenommene Herausforderung in der Branche ist derzeit die Fachkräftelücke. Diese könnte in den nächsten Jahren dazu führen, dass Unternehmen um die besten Talente wetteifern, was nicht nur die Anstellungschancen erhöht, sondern auch zu neuen überraschend attraktiven Beschäftigungsmodellen führen könnte, und das in einer Branche, die eh schon bekannt für ihre Innovationsfreude ist.

Fazit: Wer sich in der Welt des Programmierens geschult und bewandert macht, kann sich auf ein buntes, erfolgreiches Karrierezeitalter freuen. Der Jobmarkt für Programmierer wird 2026 boomen, und es ist Zeit, die Zukunft zu gestalten! Die klare Botschaft lautet: Wer sich jetzt vorbereitet, wird in dieser spannenden und wirtschaftlich stabilen Branche die Nase vorn haben!

Text: Jobwoche

ANZEIGEN



Europas führende
Plattform für People &
Organisational
Performance

JETZT DEIN
KOSTENFREIES
TICKET SICHERN



Ticketcode: MLP

ZUKUNFT PERSONAL 26

TEAM HUMAN × AI

Smarter mit Menschen,
menschlicher mit KI.
Das neue Wir.

ZP NORD 2026 | 25.-26. MÄRZ | HAMBURG



Warum IG Metall – gerade für junge Menschen?

Für Auszubildende und
Berufseinsteiger*innen bedeutet
Mitgliedschaft:

- Eine starke Gemeinschaft statt Alleingang
- Sicherheit durch Rechtsschutz
- Perspektiven für gute Arbeit und sichere Zukunft durch Tarifverträge

Die IG Metall zeigt: Gute Ausbildung fällt nicht vom Himmel – sie wird gemeinsam erkämpft und gestaltet.

Mehr erfahren?

Für alle, die ihre Zukunft aktiv in die Hand nehmen wollen, stehen Mitglieder der IG Metall bei der Ausbildungsmesse für persönliche Gespräche bereit.

Denn nur, wer seine Rechte kennt, kann selbstbewusst auftreten – im Betrieb und darüber hinaus.

**TEAM
IG METALL**

IG Metall Region Hamburg
Besenbinderhof 60
20097 Hamburg
hamburg@igmetall.de



Carl F. Peters
GmbH & Co. KG

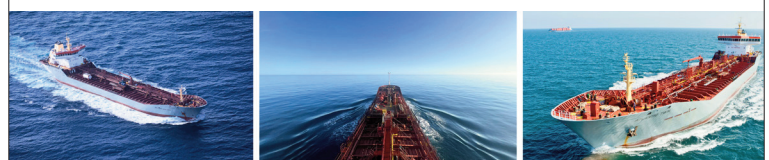
Ausbildung zum/zur **Schifffahrtskaufmann/-frau**
(m/w/d)

Start: 01.08.2026

Du suchst eine Ausbildung in der Schifffahrt,
in den Bereichen Logistik, Transport und kaufmännische Prozesse?
Dann starte deine Karriere bei einem traditionsreichen,
international tätigen Reedereiunternehmen in Hamburg.

Mehr Infos & Bewerbung unter
www.petership.de/vacancies-ausbildung/

Carl F. Peters GmbH & Co. KG, Kurze Mühren 13, 20095 Hamburg
E-Mail: cfp@petership.de



Zukunftsfrage:**Wie treffe ich die richtige Berufsentscheidung?**

Die Wahl des richtigen Berufs oder Studiengangs ist für viele junger Menschen eine echte Herausforderung. Zwischen den zahlreichen Optionen verliert man schnell den Überblick.

Statt in die üblichen Klischees oder Standardratgeber zu verfallen, bietet dieser Artikel innovative und praxisnahe Ansätze, um die richtige Entscheidung zu treffen.

Zunächst ist es entscheidend, sich Zeit zu nehmen, um verschiedene Interessen und Fähigkeiten zu erkunden. Eine gute Methode dafür ist das Erstellen eines persönlichen Interessenprofils. Identifizieren Sie, welche Themen und Aktivitäten Sie ansprechen. Sind Sie künstlerisch begabt, technisch versiert oder haben Sie eine Leidenschaft für soziale Interaktionen? Durch freiwillige Arbeit, Probearbeiten oder Praktika in unterschiedlichen Berufsfeldern lässt sich schnell herausfinden, wo die eigenen Stärken liegen und welche Tätigkeiten einem wirklich Freude bereiten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Networking. Nutzen Sie soziale Medien, um Kontakte zu Branchenprofis zu knüpfen. Plattformen wie LinkedIn eignen sich hervorragend, um Einblicke in verschiedene Berufe zu erhalten. Stellen Sie Fragen und bitten Sie um Informationsgespräche. Wer schon einmal in den Arbeitsalltag eines Berufs „hineinschnuppert“ konnte, hat deutlich bessere Möglichkeiten, eine informierte Entscheidung zu treffen.

Des Weiteren sind moderne Berufsfelder zu berücksichtigen, die nicht immer die gängigsten sind, aber enormes Potenzial bieten. Künstliche Intelligenz, Nachhaltigkeit und Digitalisierung sind Bereiche, in denen klassische Berufsprofile an Bedeutung gewinnen können. Informieren Sie sich über Studiengänge oder Ausbildungsplätze, die in diesen Trends Fuß fassen. Ein Studium der Umweltwissenschaften oder eine Ausbildung im IT-Bereich könnte Ihnen ganz neue Perspektiven eröffnen.

Denken Sie auch über interdisziplinäre Ansätze nach. Kombinieren Sie Ihre Interessen und Fähigkeiten aus verschiedenen Bereichen. Ein Beispiel könnte die Verbindung von Informatik und Kunst sein, was zu Berufen im Bereich der digitalen Medien oder des Game Designs führen kann. Solche Kombinationen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und eröffnen innovative Karrierewege.

Prüfen Sie auch, ob Sie in einem sozialen oder gemeinnützigen Kontext tätig sein möchten. Studienrichtungen in Sozialer Arbeit oder Berufe im Gesundheitswesen sind nicht nur zukunftssicher, sondern bieten auch die Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf das Leben anderer Menschen zu haben.

Schließlich: Lassen Sie sich nicht entmutigen. Die berufliche Orientierung ist ein Prozess, der Zeit braucht. Es ist vollkommen in Ordnung, verschiedene Wege auszuprobieren und möglicherweise auch einmal abzubiegen. Ein Plan B oder sogar C kann Ihnen helfen, flexibler zu sein und auf Veränderungen im Berufsleben besser zu reagieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Suche nach dem Traumberuf erfordert proaktive Schritte und eine offene Haltung gegenüber neuen Möglichkeiten. Nutzen Sie Ihr Netzwerk, erkunden Sie verschiedene Berufe, probieren Sie interdisziplinäre Studiengänge oder suchen Sie eine Stelle im Trainee-Programm, um letztlich zu einer Entscheidung zu gelangen, die sowohl erfüllend als auch zukunftssicher ist.

Text: Jobwoche

ANZEIGE



MEHR ALS EIN JOB:
EINE AUSBILDUNG, DIE PERSPEKTIVEN SCHAFFT.



rund
1.990 €*
im 3. Ausbildungsjahr!

#MachMalBau

Mit Hand, Herz und Technik – unsere Bau-Ausbildungen am Standort Hamburg

Wir bilden aus zum Kanalbauer, Straßenbauer, Spezialtiefbauer und Beton- & Stahlbetonbauer (m/w/d)

Dein Bau-Start 2026 – jetzt informieren und durchstarten!



ANZEIGEN



WIR BAUEN DIE STRASSEN IM NORDEN UND WEGE IN DEINE ZUKUNFT.

Wir suchen engagierte **AZUBIS** für unseren **Standort** in **Hamburg** ab August 2026 als

- TIEFBAUFACHARBEITER*
- STRASSENBAUER*
- KANALBAUER*
- INDUSTRIEKAUFLEUTE*

**AZUBIS
GESUCHT**

Wir freuen uns auf deine Bewerbung
über jobs.eurovia.de

EUROVIA Bau GmbH · Business Unit Hamburg
Kulemannstieg 10 · 22457 Hamburg



[JOBS.EUROVIA.DE](https://jobs.eurovia.de)

*m/w/d



Du kannst

**in deiner Ausbildung
Teil vom #teampenny sein.**



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



**Sicherer Arbeitsplatz und
unbefristete Übernahme**
bei guten Leistungen



**Teilnahme an
einzigartigen Projekten** wie
Nachhaltigkeitswettbewerbe
und Festivalstores

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

PENNY.

Scheitern
die meisten?

Influencer: Der Traum vom schnellen Reichtum



In der schillernden Welt der sozialen Medien träumen viele von einem Leben als Influencer. Ein Leben voller glamouröser Reisen, exklusiver Produkte und finanziellem Erfolg.

Doch wie sieht die Wirklichkeit für die angehenden Stars aus? Was kann man als Influencer wirklich verdienen und wie gelingt der Aufstieg zum Internet-Star? Leider ist der Weg dorthin steinig und voller Hindernisse.

Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass mehr als 60% der Jugendlichen davon träumen, Influencer zu werden. Die Verlockung eines leichten Lebensstils und der Traum von Ruhm ziehen die Massen an. Und das ist nicht überraschend! Prominente Influencer verdienen schätzungsweise zwischen 1.000 und 100.000 € pro Post – je nach Anzahl ihrer Follower und Engagement-Rate. Einige Spitzenverdiener erzielen sogar Millionen jährlich mit Zusammenarbeit mit Marken und Eigenproduktionen.

Doch während die einen in den Olymp der Influencer aufsteigen, scheitern unzählige andere an der Realität. Die meisten, die den Traum verfolgen, verpassen das Ziel – der Weg zum Erfolg ist hart und verlangt viel Einsatz. Der Konkurrenzkampf ist unerbittlich, und die meisten Plattformen, wie Instagram und YouTube, sind mit unfassbar vielen Inhalten überflutet. Es ist ein ständiger Kampf, sich abzuheben und die Aufmerksamkeit

der Nutzer zu gewinnen. Ein weiteres Risiko, das viele Influencer nicht beachten, sind die launischen Algorithmen von Plattformen. Ein Video, das viral gehen sollte, kann einfach in der Masse untergehen und eine ganze Reihe von Produktkooperationen sowie das Einkommen gefährden. Die finanzielle Stabilität eines Influencers kann von einem Tag auf den anderen wegbrechen.



**>> Das Licht stimmt schon mal:
Viele träumen von einer Karriere als
Influencer.**

Foto: Niklas Graeber/dpa

Zudem sind die Anforderungen an die Content-Produktion hoch. Kreativität allein reicht nicht aus; Konsistenz und Anpassungsfähigkeit sind ebenso essenziell. Trends ändern sich schnell, und was heute angesagt ist, kann morgen bereits veraltet sein. Influencer müssen ständig neue Inhalte entwickeln und bereit sein, sich mit Marken und Trends auseinanderzusetzen, um relevant zu bleiben.

Die Kehrseite des Influencer-Daseins ist nicht nur die Unsicherheit des Einkommens, sondern auch der psychologische Druck. Die ständige Jagd nach Likes und Followern kann zum Stressfaktor werden. Viele Influencer berichten von Burnout und dem Gefühl, dass ihre gesamte Existenz von der Meinung anderer abhängt. Diese emotionale Belastung wird oft übersehen, wenn die glamourösen Aspekte hervorgehoben werden.

Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch Lichtblicke. Wer es schafft, eine loyale Fangemeinde aufzubauen und authentisch zu



bleiben, kann fantastische Karrierechancen nutzen. Kooperationen mit Marken, die im Einklang mit den eigenen Werten stehen, können sowohl finanziell lohnend sein als auch zur persönlichen Markenbildung beitragen. Zudem bieten sich immer neue Möglichkeiten der Monetarisierung – sei es durch Produkttests, Online-Kurse oder eigene Produktlinien.

Insgesamt ist die Reise zum Influencer nicht für jeden gedacht. Erfolg auf dieser Plattform hängt von einer Kombination aus Talent, harter Arbeit, Resilienz und etwas Glück ab. Wer bereit ist, die Herausforderungen anzunehmen und sich ständig weiterzuentwickeln, hat die besten Chancen, als Influencer erfolgreich zu sein. Doch bevor man den Sprung wagt, sollten die Vor- und Nachteile abgewogen werden.

Für viele bleibt es ein unerfüllter Traum, während die wenigen Glücklichen strahlend auf den sozialen Plattformen leuchten. Vielleicht geht es nicht nur um die Frage „Wie werde ich Influencer?“, sondern auch „Bin ich bereit für die Realität dahinter?“ Das ist der wahre Schlüssel zum Erfolg in dieser glitzernden, aber oft auch kalten Welt des Influencer-Marketings.

Text: Jobwoche

>> Likes, Licht und Inszenierung, Lächeln für die Kamera. Große Hoffnungen, viel Einsatz – und doch oft wenig Ertrag: Die harte Realität vom Influencer-Traum fordert mehr, als viele erwarten.

Bild: KI

ANZEIGE

EVENT MÖBEL FÜR IHRE VERANSTALTUNG

JETZT MIETEN ODER KAUFEN

Stehtisch ab
6,50 € / 3 Tage

Barhocker ab
4,50 € / 3 Tage

Event Möbel
NORD

Rufen Sie uns an: **0172 540 003 94**
oder besuchen Sie unsere Website:
www.eventmoebel-nord.de



www.dolberg-uderstadt.de

DOLBERG & UDERSTADT
IMMOBILIEN

Wir suchen Dich!

Lerne uns jetzt persönlich kennen!

Rahlstedter Bahnhofstraße 16
22143 Hamburg

040 660000
info@dolberg.de

f
i
n
s
t
a
g
r
a
m

wie zahnpaste ohne bürste:
ohne dich geht's nicht.

komm ins team
als (stellv.)
Filialleitung (m/w/d)

budni
drogeriemarkt

budni.de/karriere

Du kannst

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

Jetzt direkt bewerben

Erstmal bewerben
karriere.penny.de

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

6 Wochen
Urlaub pro Jahr

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

PENNY.



Branche:
**Erneuerbare
Energie**



www.talente-energie.de

Finde deinen Job in der KielRegion und Neumünster!



www.talente-gesundheit.de



Branche:
**Gesundheits-
wirtschaft**

FLSH Fachkräfte Initiative
Schleswig-Holstein

SH Informationszentrum
Schleswig-Holstein

Das Projekt „Main Fachkräfte“ ist Teil der Fachkräfteinitiative
Schleswig-Holstein und wird gefördert durch das Ministerium
für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des
Landes Schleswig-Holstein.

KielRegion
Main Fachkräfte

Wirtschaftsagentur
Neumünster



Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft!



**BE THE
CHANGE**
SEI TEIL DER LÖSUNG MIT IDEEN FÜR DIE ZUKUNFT

Deine Zukunft beginnt hier. Be the Change!

Du willst eine kaufmännische Ausbildung mit Perspektive? Wir, ein innovatives, mittelständisches Dienstleistungsunternehmen für die Immobilienbranche in Familienhand bilden **Kaufleute für Büro-management (m/w/d)** aus. Freu dich auf eine moderne Ausbildung, spannende Aufgaben und echte Entwicklungschancen. Dazu: flexible Arbeitszeiten, mobile Working und exzellente Übernahmechancen.

Bewirb dich jetzt und starte durch!
brunata-metrona.de/ausbildung-hamburg





Wo Wohnen wenig kostet!

**AUSBILDUNG
GESUCHT.
LEIDENSCHAFT
GEFUNDEN.**

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

WIR BILDEN AUS

AUSBILDUNGSPLÄTZE

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

AUSBILDUNGSPLÄTZE TRANSLOGISTK

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



BEWIRB DICH UNTER: [WWW. HÖFFNER.DE](http://WWW.HÖFFNER.DE)



Sicherer Job. Starke Aufgaben.

Für die Wärmeversorgung von Hamburg suchen wir (w/m/d):

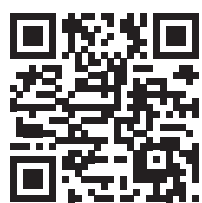
- ✓ **Elektroniker**
- ✓ **Anlagenmechaniker**
- ✓ **Techniker**



**Jetzt
bewerben!**
henw.de/karriere



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

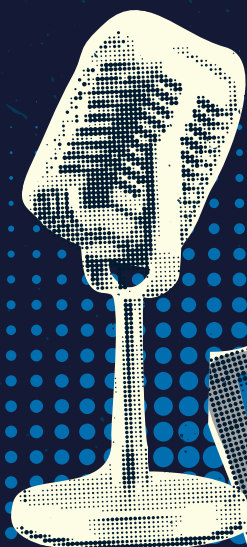
© 2025 McDonald's



The logo for 'Rock Antenne' is a stylized shield shape. The top half is red and contains the word 'ROCK' in white, bold, sans-serif capital letters. A blue five-pointed star is positioned behind the letter 'O'. The bottom half is blue and contains the word 'ANTENNE' in white, bold, sans-serif capital letters. The entire logo has a distressed, splattered texture.

Hamburg

besten



UKW 106,8 | DAB+ HH & SH | App
rockantenne.hamburg

**6.666 Euro
abzocken
mit den
Top 666!**



JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSE

Hamburgs größte Jobmesse

25. MÄRZ 2026

12.00 - 17.30 Uhr

(9.00 - 12.00 Uhr Sonderöffnungszeiten
für Schulklassen/Gruppen)

BARCLAYS ARENA



JOBWOCHER.de