

## POINT OF VIEW

## Menschen googeln



WOLFGANG WENDY

Googeln ist in – und kein Wunder, wenn dieses Tool sowohl bei den Personalisten als auch bei Job-suchenden schon zum Standard gehört. Schließlich hinterlässt man ja im Internet eine permanente Datenspur. Ein paar Beispiele gefällig? Der erste Blick gehört sicherlich auf Xing. Mit dieser Plattform lässt sich schon ein umfassendes Dossier über einen Mitmenschen erstellen. Neben dem beruflichen Werdegang sieht man, mit wem er/sie Beziehungen pflegt und wie viele Beziehungen er/sie hat, was wiederum Rückschlüsse auf seine soziale Kompetenz ermöglicht. Spannend wird es, wenn dann noch der Xingianer seine Interessen bekannt gibt: für jeden Personalchef Porno pur.

Finden sich auf Xing noch immer zu wenig Informationen, um ein Dossier anzulegen, dann bleibt noch der direkte Weg zu Google. Hier lässt allein schon die Zahl der Einträge über eine Person Rückschlüsse über deren Wichtigkeit zu. Und finden sich dann noch bloßstellende Fotos – sagen wir mal, wo wir wieder mal betrunken bei der vorjährigen Weihnachtsfeier aufgenommen wurden – ist der Google-Gau für die berufliche Karriere vorprogrammiert. Denn im Internet gilt: Was liegt, das pickt. Sollten sich mal über eine Person keine Auskünfte finden lassen, dann lässt sich auch mit [www.123people.at](http://www.123people.at) einiges herausfinden (Apropos: Frau Wendy Wolfgang in den USA kenne ich wirklich nicht).

Die hohe Kunst der Recherche besteht aber darin, etwas über die finanzielle Potenz eines Mitmenschen herauszufinden: Wie? Natürlich mit Google Earth und ein wenig Geo-Marketing. Hier lautet dann die Regel: Viel Grün am Wohnort – gutes Einkommen, wenig Grün – schlechtes Einkommen. Aber keine Regel ohne Ausnahme, wenn man wie ich im 6. Wiener Gemeindebezirk wohnt. Resümee: Daten über einen Mitmenschen finden sich viele – deren Interpretation ist aber eine Kunst.

**Buch-Tipp** Warum Selbstdisziplin zu mehr Selbstbewusstsein, Problemresistenz und Lebensqualität verhilft

# Mehr Disziplin, bitte! So setzen Sie Ihre Ziele um

Gestern Couch Potato und ab Montag viermal die Woche ins Fitnessstudio? Das glauben Sie doch selbst nicht. Autorin Gitte Härter kennt die Stolperfallen der Selbstdisziplin.

MARION GENETTI

**München.** Schon wieder ausgeschlafen, statt laufen zu gehen? Pizza gegessen statt Salat, oder den Spanischkurs geschwänzt? Was könnten Sie nicht alles erreichen, wenn – ja, wenn da nicht diese fatale Neigung wäre, schneller wieder in den bequemen, alten Trott zu verfallen, als Sie nur „Durchhalten!“ aussprechen können. Aber es besteht Hoffnung. Denn: „Selbstdisziplin ist lernbar“, weiß Gitte Härter, Autorin von „Mehr Disziplin, bitte! So setzen Sie endlich um, was Sie sich vorgenommen haben“.

## Schweinehund überlisten

Zunächst wollen wir wissen: Was nährt den inneren Schweinehund immer wieder, lässt uns zu Fastfood statt zu Rohgemüse greifen und unseren Schreibtisch zur (Papier-)Müllhalde werden? Gitte Härter: „Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Erfahrungen und Verhaltensweisen, die wir ständig wiederholen, graben sich

„Ein häufiger Stolperstein für die Selbstdisziplin sind falsch gewählte Ziele oder Ziele, die von außen aufgedrückt werden.“

GITTE HÄRTER, BUCHAUTORIN

in unser Gehirn ein und werden in bestimmten Situationen immer wieder aktiviert, sodass wir auf gewohnte Art und Weise reagieren.“ Soll heißen: Wenn Sie in Stresszeiten Schokolade futtern, weil es Ihnen dann gleich besser geht, steigern Sie den Drang nach



Mit der richtigen Portion Selbstdisziplin beweisen Sie sich und anderen, dass Sie durchhalten und Ihr Leben aktiv bestimmen.

etwas Süßem, wenn Sie in eine entsprechende Situation kommen. Vor allem aber wird der Verzicht immer schwerer, weil in Ihrem Gehirn Schokolade mit Trost gleichgesetzt wird. Ein typischer Stolperstein bei Diäten.

Aber es gibt noch mehr Gründe, warum es mit der Selbstdisziplin hapert. Gitte Härter: „Entweder ist das gewählte Ziel eigentlich kein richtiges Ziel, sondern eine Ich-sollte-mal-Kategorie vieler Neujahrsvorsätze. Oder es ist ein Ziel, das von außen aufgedrückt wird.“

## Leben aktiv bestimmen

Doch bei allen Stolperfallen, ein mehr an Selbstdisziplin zahlt sich aus. „Es erhöht die Lebensqualität, weil Sie Dinge anpacken und dadurch erfolgreicher und zufriedener sind. Und es wirkt sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus: Sie beweisen sich selbst und anderen, dass Sie durchhalten und Ihr Leben aktiv bestimmen“, weiß die Selbstdisziplin-Expertin.

## Kontrolle und Überlegtheit

Aber das ist noch nicht alles: „Selbstdisziplin befähigt Sie, auch in schwierigen emotionalen Situationen kontrolliert und überlegt zu bleiben und sich nicht blind von Gefühlen leiten zu lassen. Und sie kann Sie sogar in schwierigen

Situationen retten, etwa einen beruflichen oder privaten Neuanfang durchzuhalten oder ungesunde Lebensweisen zu verändern“, so Härter.

Doch wie schafft man es, den Verlockungen der Gewohnheit zu widerstehen? Erstens: Übernehmen Sie Selbstverantwortung. Härter: „Das ist der erste große Schritt zu mehr Selbstdisziplin. Den eigenen

„Selbstdisziplin befähigt Sie, auch in schwierigen emotionalen Situationen kontrolliert und überlegt zu bleiben.“

GITTE HÄRTER, BUCHAUTORIN

Anteil an Situationen und Vorgehensweisen zu sehen. Und für das Ergebnis auch geradestehen.“ Zweitens: Ergreifen Sie Selbstinitiative. „Menschen, die mangelnde Selbstdisziplin beklagen, warten oft ab, dass andere auf sie zukommen, oder hoffen, dass Dinge geschehen, anstatt in eigener Sa-

che aktiv zu werden. Drittens: Strecken Sie sich Ziele. „Willenskraft, um ein Ziel zu erreichen, können Sie erst dann gezielt einsetzen, wenn Sie ihre eigenen Bedürfnisse und Ziele kennen. Wenn Sie sich die richtigen Ziele setzen, sind Sie auch bereit, die nötige Energie und Zeit zu investieren.“

## Kein Zuviel des Guten

Aber übertreiben Sie es auf keinen Fall! Gitte Härter: „Auch zur Selbstdisziplin gehört ein gesundes Maß. Abgestimmt auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Lebenssituation und Ihre Ziele. Idealerweise sind Sie so beweglich, dass Sie sich bei Bedarf richtig fordern und anstrengen können, in anderen Situationen aber zurückschalten und mal alle fünfte Gerade sein lassen können.“ Denn Selbstdisziplin bedeutet auch, die eigenen Möglichkeiten und das eigene Wohlbefinden immer fest im Auge zu behalten!

## FACTS

### Buch-Tipp

Mehr Disziplin, bitte! So setzen Sie endlich um, was Sie sich vorgenommen haben. Extra: Ihr persönlicher Trainingsplan. Autorin: Gitte Härter Verlag: Gräfe & Unzer Preis: 13,30 €

präsentiert von **jobpilot.at**

# jobbörse

Die Auf- und Umsteiger der Woche im Kurzporträt.

Sabine Hintermayer  
Essential PR

Ab sofort verstärkt die 30-Jährige als Junior-

Beraterin das Team von Essential PR. Nach dem Abschluss des Studiums der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft war sie vorerst als Texterin für die Presstexter tätig.

Horst Ehardt  
Wolf Theiss

Der 47-Jährige übernimmt die Leitung der

internationalen Rechtsanwaltssozietät von Dieter Spranz. Ehardt gehört bereits seit 1997 der Partnerschaft von Wolf Theiss an. Der gebürtige Grazer ist seit 1994 Rechtsanwalt in Österreich.

Franz J. Galuschka  
Epamedia

Der 44-Jährige verstärkt das Team im Bereich Sales

Management. Er ist für die Betreuung von Ministerien und Behörden zuständig. Vor seinem Engagement als Sales Manager war er bei der Kleinen Zeitung als Key Account Manager tätig.

Georg Lamp  
Congress

Der Geschäftsführer der Congress und Messe

Innsbruck wurde soeben mit dem IMA-Award 2007 ausgezeichnet. Dieser Preis wird von der Österreichischen Messe- und Eventservicebranche für außergewöhnliche Leistungen verliehen.

**Richtig kündigen** „Sie sind entlassen“ – Welche Fallen, aber auch welche Chancen dieser Satz birgt, zeigt Job-Coach Gerlinde Fuchshuber

# Trennung mit Wertschätzung

Wie Führungskräfte betroffene Mitarbeiter stilvoll verabschieden.

JOHANNA JENNER

**Wien.** Trennung tut weh – egal, ob das Zusammenleben oder die Zusammenarbeit von einem anderen aufgelöst werden. Damit am Arbeitsplatz kein Rosenkrieg ausbricht, sollte ein gewisser Stil bei Trennungen im Arbeitsleben bewahrt werden. Wie sollte sich ein Unternehmen von Mitarbeitern trennen? Was ist dabei zu beachten? Unternehmensberaterin und Coach Gerlinde Fuchshuber erklärt, wie eine Trennung mit Wertschätzung im Idealfall ablaufen sollte.

## Die Kündigungsfallen

Nicht nur in großen Konzernen werden Mitarbeiter abgebaut, auch in kleinen Unternehmen, wo eng zusammengearbeitet wird. Viele Vorgesetzte scheuen diese Aufgabe. Kein Wunder, dass die Chefetage lange zögert oder manch ein Boss nach dem Kündigungsgespräch um seinen Mitarbeiter aus schlechtem Gewissen einen weiten Bogen macht. „Keine gute Herangehensweise, sagt Gerlinde Fuchshuber. Denn idealerweise sollten sowohl der Gekündigte als auch der Vorgesetzte mit einem guten Gefühl auseinandergehen.“

Was manche Coaches zu sehen oder zu hören bekommen, ist haarsträubend. Da wird vor dem Rauschmiss erst mal nach der Familie oder dem letzten Urlaub gefragt. Oder eine E-Mail mit dem Betreff „Kündigung“ verschickt. Nicht aus Böswilligkeit, sondern aus Hilflosigkeit. „Aber eine stilllose Kündigung hat Folgen. Etwa, dass der Gekündigte gegenüber Kunden und Kollegen kein gutes Wort mehr über seinen Noch-Arbeitgeber verliert“, so Fuchshuber. Eine weitere Folge einer misslungenen Kündigung: die Arbeitsmoral bei den Kollegen sinkt in den Keller, weil sie denken „Irgendwann ereilt mich das gleiche Schicksal“. „Deshalb müssen Trennungen fair gestaltet werden. Sowohl aus Verantwortung gegenüber dem gekündigten Mitarbeiter als auch um schwer reparierbare Risse im Unternehmen zu verhindern.“

## Schön kündigen: geht das?

Bereits im Vorfeld sollte alles Mögliche getan werden, um eine Kündigung entweder verhindern

zu können oder sie positiv gestalten zu können – vor allem, wenn es um Leistung geht. „Bereits vor einer Kündigung sollten Gespräche mit gefährdeten Personen geführt werden. Daraus kann eventuell ein Abteilungswechsel oder eine Fortbildung resultieren. Klappt auch das nicht, sollte überlegt werden in welcher Branche der Mitarbeiter eine neue Heimat finden könnte“, erklärt Fuchshuber, die Führungskräfte und Betroffene bei Kündigungsprozessen unterstützt.

Im Ablauf eines Kündigungsgesprächs sollte auf folgende Faktoren geachtet werden: die Wahl

des Ortes, der Gesprächsverlauf und das Verbleiben nach dem Trennungsgespräch. Bestenfalls spricht der Vorgesetzte in einem blickgeschützten Büro die Kündigung aus und kommt möglichst ohne Umschweife zur Sache. „Besonders erfolgreich ist eine Kündigung, wenn beide Seiten eine Win-win-Situation haben“, so Fuchshuber. Wenn etwa die Firma zum Abschied eine Individualberatung oder Hilfe beim Suchen einer neuen Stelle anbietet. Somit wird der Blick des Gekündigten in die Zukunft gerichtet und die verbleibenden Mitarbeiter sehen: das Unternehmen lässt uns nicht im Regen stehen.



Trennung ohne Hindernisse. Mitarbeiter professionell kündigen kann man lernen.



www.executiveacademy.at

Master your vision.  
And sharpen it.

## Executive MBA Part Time

2 degrees, 3 continents, 14 months



**Double degree:** • Vienna University of Economics and Business Administration  
• University of Minnesota, USA

**Field studies:** USA, Asia, CEE

**Duration:** 14 months, only 39 days 'off-the-job'

**Ranking:** • No. 1 part-time Executive MBA program (FAZ, 2005)\*  
• Top 50 international MBA programs (Handelsblatt, 2006)

**Target group:** Executives with a minimum of 5 years work experience

**Program start:** March 2008

**Contact:** Regine.Eitelboes@wu-wien.ac.at  
+43 1 313 36 4327



*"The Executive MBA Program has added much more value to my professional and personal life than I had imagined when I completed the program four years ago. The sense of belonging to an exclusive group still lives with me every day. Furthermore, this program gave me the tools needed to tackle the day-to-day business challenges, while the confidence I gained has created new horizons for good business transactions."*

**Jesus Rodriguez, Executive MBA Class 2001**  
Senior Investment Officer, OPEC Fund for International Development

**CARLSON**  
SCHOOL OF MANAGEMENT  
UNIVERSITY OF MINNESOTA

\* in Germany, Austria & Switzerland in terms of alumni satisfaction



## FACTS

**Unternehmensberatung & Coaching**  
G. Fuchshuber, Goldegg, 15, 1040 Wien,  
Tel.: 0676 340 9378 www.atemholen.at



**Jörg Wachter**  
Ingram Micro

*Der 36-Jährige zeichnet als neuer Business*

*Group Manager Systems für die Unit PC-Systeme, Netzwerk- und Display Solutions verantwortlich. Wachter startete seine Laufbahn im Unternehmen 2006 als Product Manager.*