



Fit sein lohnt sich!
Mit dem SportBonus der KNAPPSCHAFT 70 Euro sichern.
Mitglied werden

Samstag, 29. April 2023

Newsletter Podcasts Club ePaper Archiv Shop Jobs Inside

Login Abo

Handelsblatt

MEINE NEWS | HOME POLITIK UNTERNEHMEN TECHNOLOGIE FINANZEN MOBILITÄT KARRIERE ARTS & STYLE MEINUNG VIDEO SERVICE

Handelsblatt > DPA > Stellenwechsel: Neuer Job: Guten Tag, ich arbeite jetzt hier

Suchbegriff, WKN, ISIN



STELLENWECHSEL

Neuer Job: Guten Tag, ich arbeite jetzt hier

Eiskalte Hände und ein flaes Gefühl im Magen: Der erste Tag im neuen Job ist für fast alle Menschen eine Herausforderung. Die Ungewissheit macht nervös. Was einen wohl erwartet?

26.04.2023 - 17:58 Uhr • [Kommentieren](#) • [Jetzt teilen](#)

Quelle: dpa

Ahrensburg/Berlin. Die gute und schlechte Nachricht: Wir können es nur herausfinden, indem wir Neues wagen. „Wer auf dem Weg zu einem ersten Tag ist, hat den größten Schritt schon geschafft - und zwar eine Veränderung umgesetzt“, sagt Diplom-Psychologin Anne Klien. Gerade das sollte gemeinsam mit all dem, was in der Vergangenheit schon gut gemeistert wurde, im Kopf fest verankert sein. „Es hilft, sich das bewusst zu machen“, so Klien.

Und trotzdem kickt die Angst? Keine Panik, auch das ist normal. „Angst ist menschlich, eine neue Situation birgt immer ein Risiko.“ Aber welches eigentlich? „Ein eher kleines: Was ist das Schlimmste, das passieren kann? In der Regel doch nur, dass der Job doch nicht so gut ist“, so Klien. Um das herauszufinden, gibt es die Probezeit.

Laut Coachin Susanne Hake gibt es gegen die Angst einen wichtigen Leitsatz: „Meine Gedanken sind nicht die Realität.“ Schließlich gibt es viele Hinweise darauf, dass man eine Menge richtig gemacht hat - man ist im Bewerbungsprozess ja gezielt ausgewählt worden.

Atmen und Abwarten

Unmittelbar bevor es losgeht, empfiehlt Hake Entspannungsübungen. „Atmen sie ganz tief und bewusst in den Bauch und mindestens genauso lange wieder aus. Atemübungen helfen, Anspannungen loszulassen.“ Ebenfalls hilfreich: Einzelnen Körperteilen bewusst nachspüren, etwa den Füßen und ihrer Erdung. „Seufzen Sie, recken und strecken Sie sich!“

Am neuen Arbeitsplatz angekommen, rät Hake, sich vom Chef vorstellen zu lassen - und sich vom Anspruch zu verabschieden, sofort mit allen zu netzwerken. „Lassen Sie sich Zeit, während der Arbeit kommt man nach und nach in Kontakt. Es ist absolut legitim, in der ersten Zeit vorsichtig zu sein, zu beobachten und zu schnuppern.“

Vor allem für Schüchterne sind die vielen neuen Kontakte eine Herausforderung. „Machen Sie sich bewusst, dass auch hoch erfolgreiche Menschen wie die Schauspielerin Julia Roberts und Investor Warren Buffett schüchtern sind“, so Coachin Susanne Hake. Ein schüchternes Lächeln ist auch charmant, es braucht nicht immer viele Worte.

Wer sehr ehrgeizig ist, der hat vielleicht keine Angst vor Kontakten, dafür aber vor zu schwachen Leistungen. „Gehen Sie trotzdem mit einer spielerischen Haltung ran“, rät Psychologin Klien. „Es hilft, gut informiert zu sein und schon im Bewerbungsprozess nachzufragen, welche konkreten Erwartungen an Sie gestellt werden und wie Sie sich am besten vorbereiten können. Aber niemand erwartet, dass in den ersten Tagen bereits alles glatt läuft.“

Zurückhalten, niemand mag Besserwisser

Immer wieder wird es Unklarheiten geben oder eine Aufgabe scheint überfordernd. „Holen Sie sich Hilfe und fragen Sie nach“, rät Klien. „Am besten bündeln Sie wenn möglich ein paar Fragen, damit Sie nicht andauernd anknöpfen müssen.“ Überhaupt ist das interessierte Fragen wichtig. „Zeigen Sie sich am Anfang ehrlich interessiert und offen“, rät Klien. „Spielen Sie nicht den Besserwisser, bringen Sie nicht sofort Verbesserungsvorschläge ein und lästern Sie nicht über Ihren alten Arbeitgeber.“

Kollegen und Chefs wünschen sich loyale und menschliche Mitarbeiter. „Dazu gehört auch Aufregung, die können Sie ruhig zeigen. Das kennt jeder, das macht Sie sympathisch“, sagt Klien. Wichtig ist aber auch, sich Pausen zu nehmen, sich gut um sich selbst zu kümmern, so Hake: „Machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang, ziehen Sie sich ab und zu zurück, wenn es Ihnen zu viel wird.“

In vielen Firmen gibt es Ruheräume, wer mit dem Auto im Außendienst unterwegs ist, kann auch darin ein paar ruhige Minuten verbringen. Gleich im Homeoffice verharren und Menschen meiden? Keine gute Strategie, meint Expertin Hake. „Ziehen Sie sich nicht völlig zurück. Kontakt machen und halten kann während der Arbeit gut geübt werden.“ Wichtig ist eher der Ausgleich in der Freizeit. „Versuchen Sie möglichst wenig Freizeit am Computer zu verbringen und sorgen Sie für sportlichen Ausgleich, das baut Anspannung ab“, rät Hake.

Dann eben noch ein Neuanfang

Das Geheimnis eines guten Starts ist also Anspannung abbauen - nicht nur körperlich, sondern vor allem geistig. Erwartungsmanagement betreiben. „Wer feststellt, dass der Job doch so gar nicht den eigenen Erwartungen entspricht, der sollte auch das als Geschenk annehmen“, sagt Klien. Denn auch über vermeintlich negative Erfahrungen finden wir heraus, was wir wirklich wollen und was uns liegt.

In einer Arbeitswelt, die sich wandelt, ist das besonders wichtig: „Im Gegensatz zu unseren Großeltern ist es unwahrscheinlich, dass wir unser ganzes Leben in einem Unternehmen verbringen“, sagt Klien. Veränderungen und damit Neuanfänge werden uns weiter begleiten. Höchste Zeit, ihnen mit Neugier und Freude zu begegnen.

Literatur:

Susanne Hake: Selbstmarketing für Schüchterne, Redline Verlag, 12,99 Euro, ISBN 9783868815504

STARTSEITE

E-MAIL POCKET FLIPBOARD +



Auch interessant

Empfohlen von Outbrain

<p>Anlegernachrichten.com Diese 3 KI-Aktien werden in 2023 unglaublich steigen</p>	<p>Liebherr Kühlschrankkauf mit Weitblick: Jetzt Geld sparen und die Umwelt schonen</p>	<p>Prostata Gesundheit Eine simple Übung hilft die Prostata zu schrumpfen (nur 2 Minuten täglich)</p>
<p>Sie sehen sich als modernen Arbeitgeber, der bereits heute das Morgen gestaltet?</p>	<p>Luxusautos Mercedes verdient vier Milliarden Euro und hebt Renditeziele in Van-Sparte an</p>	<p>Rüstungskonzerne Krauss-Maffei zerrt Rheinmetall im Streit um Panzer vor Gericht</p>
<p>goldentree.de Kreppige Haut? Hören Sie auf, Feuchtigkeitscremes anzuwenden</p>	<p>teststieger-geldanlagen.com Festgeld 4,45% p.A. inkl. Einlagensicherung</p>	<p>Telehealth Dave [Photos] 30 Dinge über Dubai, die viel zu seltsam sind</p>

Mehr zu: Stellenwechsel - Neuer Job: Guten Tag, ich arbeite jetzt hier

THEMEN		
LUFTFAHRT Erfolgreiche Lufthansa-Cargo-Chefin hat bald einen neuen Job	ERFOLG VON FRAUEN „In den oberen Etagen geht es brutal zu“ – Fünf Frauen verraten, wie sie Karriere machen	KOMMENTAR Keine Angst, meine Herren!
DAX-VORSTÄNDE Vorstände im Dax: „In gemischten Teams“ Startseite: andere Diskussionskultur	GENERATION CEO Hochkarätiges Frauennetzwerk positioniert sich breiter: „Wir können alle nur voneinander lernen“	FRAUEN IN FÜHRUNGSPOSITIONEN „Viele LinkedIn-Profile sind austauschbar“: Zwei Expertinnen wollen das Image deutscher Vorständinnen aufpolieren

0 Kommentare zu "Stellenwechsel: Neuer Job: Guten Tag, ich arbeite jetzt hier"

Das Kommentieren dieses Artikels wurde deaktiviert.

SERVICEANGEBOTE

NEWSLETTER Finance Briefing	NEWSLETTER Energie Briefing	PODCAST Economic Challenges	NEWSLETTER Morning Briefing plus	PREMIUM-NEWSLETTER Geldanlage
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--	---

ÜBERSICHT	SERVICE	LINKS
<ul style="list-style-type: none"> Meine News Home Politik Unternehmen Technologie Finanzen Mobilität Karriere Arts & Style Meinung Video Service 	<ul style="list-style-type: none"> Abo kündigen Kontakt/Hilfe Online-Archiv Veranstaltungen Handelsblatt-Shop Netiquette Sitemap Nutzungsrechte erwerben AGB Datenschutzerklärung Datenschutzzeinstellungen Impressum 	<ul style="list-style-type: none"> WirtschaftsWoche Absatzwirtschaft Morning Briefing Finanzvergleiche GBI-Genios PMG Kreditkarten-Vergleich Infoseiten BelleVue Ferienhaus Facebook Twitter Flipboard

Handelsblatt

© 2023 Handelsblatt GmbH - Ein Unternehmen der Handelsblatt Media Group GmbH & Co. KG
Verlags-Services für Werbung: iqdigital.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Digitale Unternehmens-Lösungen
Realisierung und Hosting der FinanzmarktInformationen: Norxon Computing Systems.Live Center
Datenlieferung für alle Handelsplätze: Morningstar (außer Lang & Schwarz)
Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.
Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.

