

Hilfe zur

Selbsthilfe!

COACHING. Sie ziehen an einem Strang und helfen effizient, wenn im Job Stillstand herrscht. Die besten Coaches Österreichs setzen sich ab sofort auch für Sie ein!

Die Jobsuche, der Arbeitsmarkt und die damit verbundenen Möglichkeiten haben sich in den letzten Jahren enorm verändert. Wer eine Beschäftigung sucht, findet viele Perspektiven im Berufsleben, aber auch unterschiedlichste Aus- und Weiterbildungswenige. Um aber im Traumjob auch tatsächlich Fuß zu fassen, dürfen Sie sich weder von der eigenen Unsicherheit noch von mangelndem Wissen über Chancen hindern lassen. Wie Sie diese Hindernisse (jedenfalls) gekonnt meistern, verraten die Coaches des WOMAN-Netzwerks.

Planen Sie Ihre Karriere. Eindeutig ist Verena Irrschik, Job-Coach vom Personalmanagement-Unternehmen ISG (www.ISGpersonalmanagement.com). Sie weiß, wie man's richtig angeht. „Setzen Sie sich Ziele, und definieren Sie genau, wo Sie in fünf Jahren stehen möchten. Vor allem Frauen neigen zu falscher Bescheidenheit, doch ohne Selbstmarketing funktioniert's nicht! Wenn Sie wirklich weiterkommen möchten, nutzen Sie die Karrierechancen, die sich bie-



VERENA IRRSCHIK, 33,
Personalberatung, Wien

EDGARDO
PROBST, 46,
Job-Training,
Mollnathal

DANIELA
UNGLAUER,
33, Diplom-
coach, Wien

CATHERINE PERZ-
GEORGIEWSKI, 36,
Psychologin, Wien

ULRIKE JOY WOLF-
SCHÖFLINGER, 47,
Führungskräftecoach,
Salzburg

GABRIELE
HEURTSCH, 38,
Wirtschaftscoach,
Wien

ten.“ Nur keine Scheu vor einer neuen Herausforderung!

Talente fördern. „Viele wissen oft gar nicht, welche Talente in ihnen schlummern und wie sie diese jobgerecht umsetzen können“, erklärt Ulrike Joy Wolf-Schöflinger, Führungskraftcoach und Chefin von Living Change (www.livingchange.at). „Menschen sind erfolgreich, wenn sie privat und beruflich einen Platz einnehmen, der ihren Werten, Stärken und Talenten entspricht.“ Die Coachin zeigt ihren Seminarnehmern durch Erprobungsübungen den Weg dorthin. „So wird der Druck beseitigt und gleichzeitig die Kreativität entfaltet.“ Gute Voraussetzungen, um eine ansprechende Bewerbung zu schreiben.

»Wer ein Problem lösen will, muss sich zuerst vom Problem lösen!«

GABRIELE HEURTSCH, 38,
WIRTSCHAFTSCOACH

So bewerben Sie sich richtig. Elisabeth Probst, 45, WFI-Trainerin und Niederlassungsleiterin von MANPOWER (www.manpower.at/coaching) in Oberösterreich, kennt die Tricks: „Nur wenn sich Ihre Bewerbungunterlagen aus der Flut der übrigen Job-Interessanten deutlich herausheben, stehen die Ampeln für Ihren Traumjob auch auf Grün.“ Wichtig: Verleihen Sie Ihrem Bewerbungsanschreiben ein harmonisches Gesamtbild, und gestalten Sie die erste Seite besonders kreativ. „Verwenden Sie gleiche Schriften, achten Sie auf passende Farben, fügen Sie Kontaktdaten ein. Und holen Sie im Vorfeld Informationen über das Unternehmen ein. Die können Sie auch gleich in Ihrer Bewerbung mit einbringen.“ ▶



KARRIERE GELINGT
VERENA IRŠČIK, 33, WIEN
 ■ PLANUNG. „Erkennen Sie Ihre eigenen Stärken und Potenziale, dafür kann eine professionelle Analyse sehr hilfreich sein“, weiß Personalberaterin Verena Irščík. Wichtig: „Kommunizieren Sie Ihre eigenen Erfolge, und nutzen Sie Ihr Netzwerk. Das ist einer der Hauptfaktoren für eine gelungene Karriereplanung.“ Kritisiert Sie Kontakte zu Entscheidungsträgern und Personalverantwortlichen, fragen Sie sich aber auch in Datenbanken von Headhuntern ein. „Und halten Sie Kontakt, auch durch persönliche Gespräche. Das erhöht die Chancen, bei einem interessanten Jobangebot als Erste berücksichtigt zu werden.“ Achtung: Positive Ausstrahlung wirkt besonders!



► Aber Halten Sie sich an möglichst knappe Formulierungen. „Kein Chef will sich erst durch ausformulierte Ausführungen akzeptieren lassen.“ Dann haben Sie hervorragende Chancen.

Keine Chance dem Mobbing. Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz zwar haben, aber von einer konfliktbelasteten und feindseligen Kommunikation umgeben sind, halten Sie sich an den Leitsatz: Nur die Harten kommen durch! Vor allem dann, wenn Mobbing mit im Spiel ist. „Die Ursachen dafür liegen oft in der Organisations- und Arbeitsplatzstruktur. Meist kommen Unsicherheit, unklar verteilte Kompetenzen, aber auch Über- oder Unterforderung hinzu“, erklärt Diplomcoach Daniela Lengauer (www.training.gtz.at). „Suchen Sie sich Personen Ihres Vertrauens, im Büro wie auch privat. Ziehen Sie sich keinesfalls zurück, sprechen Sie unbedingt über Ihre Probleme. Und tanken Sie in Ihrer Freizeit möglichst viel Energie – durch Ablenkung wie Sport, Kultur oder auch Lesen.“ So schaffen Sie es, aus der Opferrolle auszubrechen.

Ausgebrannt. Ein anderes, immer häufiger auftretendes Problem der heutigen Leistungsgesellschaft ist das Burnout-Syndrom. Die Ursachen dafür liegen jedoch nicht allein im Überlebenskampf der betroffenen Person, sondern meist auch an den nicht passenden Rah-

menbedingungen. Wenn etwa Ziele und Sinn der Arbeit nicht klar definiert sind oder die Jobbeschreibung nur mangelhaft erfolgt ist. „Oft bemerkt man ein Burnout erst nach Jahren“, sagt Catherine Penz-Georgijewski, 35, Psychologin und Persönlichkeitstrainerin (www.psychologen.at/penz-georgijewski), „die Symptome sind aber klar zu erkennen: Großer Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Gefühle des Versagens und Frustration beherrschen dann den Lebensalltag.“ Sollten Sie diese Anzeichen auch bei sich erkennen, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf!

» Burnout entsteht auch durch dauerhafte Überforderung der eigenen Leistungsfähigkeit! «

.....
 CATHERINE PENZ-GEORGIJEWSKI, 36, PSYCHOLOGIN

Work-Life-Balance. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, versuchen Sie Ihr Leben – spätestens bei den ersten Anzeichen für ein Burnout – wieder auszugleichen. „Bringen Sie alle Lebensbereiche – vom Beruf über die Familie bis hin zu Ihren sozialen Kontakten – in optimale Balance. Am besten mithilfe eines Lebenskonzepts, das Ihnen ►

BURNOUT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

CATHERINE PENZ-GEORGIJEWSKI, 36, NIEDERÖSTERREICH

■ EINTÜBLUNG. Gehen Sie mit großem Widerstand täglich zur Arbeit? Verspüren Sie Gefühle des Versagens oder Ärgers? Oder auch Schuldgefühle? Falls ja, sind Sie stark Burnoutgefährdet. „Das sind jedoch nur einige Symptome, die auftreten, wenn bald gar nichts mehr geht“, erklärt Psychologin, Meditations- und Persönlichkeitstrainerin Catherine Penz-Georgijewski. „Hinterfragen Sie, ob die Ansprüche an Sie selbst mit der eigenen Leistungsfähigkeit kompatibel sind. Burnout-Betroffene gehen nahezu immer falsch mit ihrer Energie um, weil sie die Anforderungen an die eigene Person viel zu hoch stecken“, weiß die Expertin. Die Betroffenen müssen lernen, sich realistische Ziele zu setzen, vor allem aber auch Wege zu suchen, die Entspannung und genügend Schlaf. Ausreden wie „Dazu habe ich keine Zeit“ darf es im Privaten nicht geben. Besonders wichtig: Versuchsweise Sie Ihre Freizeittätigkeiten und Hobbys kompromisslos, und treten Sie wieder mit Ihren Gefühlen in Kontakt. Probleme. Meist erkennen Menschen mit einem Burnout-Syndrom selbst nicht mehr, ob ihr Körper angespannt ist oder nicht.“ Exklusiv für WOMAN-Leserinnen bietet die Coacherin ein einwöchiges Seminar zum Thema „Krise als Entscheidungshilfe“ mit 50 % Ermäßigung um € 90,- an. Zuschriften an netzwerk@woman.at, KW: Burnout/Seminar

KELLY CALÈCHE
 THE HERMÈS WAY



EXKLUSIVE HILFE FÜR SIE!

Hier finden Sie Top-Coaches aus allen Bundesländern

Die besten Job-Coaches Österreichs bieten für je 2 Leserinnen eine kostenlose Beratung! Bei Interesse senden Sie Ihre Zuschrift an: netzwerk@womens.at

WIEN

■ **MICHAELA FAJERHAMMER:** Karriereentwicklung (www.partners4.at)

■ **GABRIELE ALBESEDER:** Imageberatung (www.coim.at)

■ **GABRIELA MADJERANUSSEBAUM:** Konfliktlösung, Unternehmensübergabe (www.zentrumfuerberatung.at)

■ **DORIS RHAH, SONIA HALLNIGOLD:** Stressbewältigung, Personalcoaching (www.coach4u.net)

■ **ELISABETH SECHSER:** Familieninterne Betriebsratschulung (www.sicht.at)

■ **CHRISTINE SCHREINER:** Marketing-Coaching, Unternehmenscoaching (www.mcci.at)

■ **CHRISTINE BAUER-JEUNEK:** Führungskräftecoaching (www.bauers@linek.at)

■ **SUSANNE VOGGENBERGER:** Business-Kollege, Imagerying (www.fashionstyle.at)

■ **BARBARA SCHULH:** Führungskräftecoaching, Aufstieg (www.wpcounseling.at)

NIEDERÖSTERREICH

■ **ANNE-LISE BRÜTNER:** Jobschulung, Wirtschaftsschulung (www.wirtschaftsschulung.at)

■ **DORIS PALZ:** Wiedereinstieg, WorkLife-Balance (www.wlb.co.at)

■ **ANNE-LISE BRÜTNER:** NO, WorkLife-Balance (www.wlb.co.at)

■ **SUSANNE ZAJIC:** Entscheidungshilfe (www.zajic.at)

■ **CLAUDIA KUBA:** Job-Coaching (claudia.kuba@gmx.net)

■ **DORIS SCHWARZBERGER:** Job-Coaching (doris.federer@tutan.at)

■ **GABRIELA NOVOTNY:** Bewerbung, Karriereplanung (www.bewerbung.at)

BURGENLAND

■ **SABINA WEISS:** Berufsorientierung (sabina.weiss@gmx.at)

LIBERES TERREICH

■ **BRIGITTE HÄGER:** Führungskräfte, Jobveränderung (www.coaching.at)

STIEBERMARK

■ **TRUDE KALCHER:** Berufsorientierung (www.coaching.at)

SALZBURG

■ **PETRA LEHNER:** Karriereentwicklung (www.meto-mind.at)

■ **SAMINE POMHOFF:** Job-Coaching (samini@geonix.at)

TIROL

■ **ILY BERNHART:** Karriereentwicklung (ily.bernhart@gmx.net)

■ **ANJA CSERVENY:** Neuaufbau, Konfliktlösung (anja.cserveny@yahoo.at)

VORARLBERG

■ **VERINA GOPP:** Karriereplanung (www.femac.at)



SO KLAPPT IHRE BEWERBUNG!

ELISABETH RECHT, 45, OBERÖSTERREICH

■ **AUSDRUCKSSTARK:** „Die Bewerbungsgenossin ist ihr Ausstiegsschritt“, ist Jobcoachin Elisabeth Pruber überzeugt: „Beginnen Sie mit dem Lebenslauf, in dem Sie Ihre bisherigen optimalen glücken (Aktuelles zuerst, nicht länger als zwei Seiten). Ihr anschließendes Bewerbungsschreiben auf das Stellenprofil zugeschnitten, formulieren Sie knappst von einem Profilfragen. Achten Sie auch darauf, dass Absätze, Schriftgrad und Schriftart für die gesamte Bewerbungsgenossin einheitlich gewählt sind, und verwenden Sie gutes Druckpapier!“

► hilft, Prioritäten zu setzen und Ziele auszuwählen“, empfiehlt Wirtschaftsschulung Gabriele Heurich (www.wirtschaftsschulung.at). Überlegen Sie sich, welche Bereiche in Ihrem Leben besondere Wichtigkeit erhalten sollen, aber auch, welche Sie reduzieren oder erweitern möchten. „Es ist meist eher schwer, das selbst zu erkennen. Vor allem Frauen in höheren Positionen haben oft Schwierigkeiten, die Mehrfachbelastung zu managen.“

Exklusiv-Angebot für Sie! Um dem gezielt entgegenzuwirken, bietet Gabriele Heurich exklusiv für WOMAN-Leserinnen ein einziges Seminar um € 100,- (Normalpreis € 150,-). Bei Interesse senden Sie Ihre Zuschrift an netzwerk@womens.at, KW: Work-Life-Balance-Seminar. Zudem erhalten je zwei Leserinnen eine kostenlose Beratungsgespräch bei einer Expertin

SO BEWERBEN SIE SICH!

Nach netzwerk@womens.at

Sie kontaktieren, mit Ihrem Wunsch per Mail oder Fax um ein Vorstellungsgespräch.

Die Postadresse: WOMAN, Kennwort: „Netzwerk Lebensraum“, Sabornstraße 1-3, 1020 Wien.

Die E-Mail-Adresse: netzwerk@womens.at. Vergessen Sie bitte nicht, Ihre Adresse und Telefonnummer anzugeben! Und, wenn möglich, Ihren Social-Media-Kontakt anzugeben.

DAS NEUE PARFUM VON HERMÈS

