

Beruf & Erfolg

SCHÜLERAUSTAUSCH Jugendliche berichten über ihre Auslandsstation. Info-Messe am 14. November. Seite 72



KOMPASS

Sorry, Konrad, lamentieren hilft nicht

Tim Böger

Ein Freund von mir, nennen wir ihn Christian, arbeitet als Beteiligungscontroller bei einem internationalen Konzern. Er hat Betriebswirtschaft studiert – mit passablem Abschluss. Ein anderer Freund, nennen wir ihn Konrad, verantwortet das Controlling und die kaufmännische IT bei einem kleinen Maschinenbaubetrieb. Konrad ist ein Kommilitone von Christian. Beide haben Stellen mit einem vergleichbaren Anforderungsniveau. Christian allerdings verdient gut 50 000 Euro mehr als Konrad. Er hat bereits nach einem halben Jahr das verdient, was Konrad erst am Ende des Jahres auf dem Konto haben wird.

Es überrascht mich selbst immer wieder, wie unterschiedlich die Gehälter in vergleichbaren Jobs sein können. Allerdings ist es Konrad schon während des Studiums schwergefallen, seine Referate locker vorzutragen. Er hat sich vor allem um seine fachlichen Qualifikationen gekümmert. Christian dagegen hat immer sehr genau darauf geachtet, mit wem er ein Bier trinken ging und bei welchen Unternehmen er sich für ein Praktikum bewarb.

Der Lohn für richtiges Netzwerken und Karriereorientierung gegenüber reinem Fachwissen ist beeindruckend: Am Ende seines



Tim Böger (46) ist Geschäftsführer der Hamburger Vergütungsberatung PersonalMarkt.

Arbeitslebens wird Christian fast eine Million Euro mehr auf dem Konto haben als Konrad. Wenn man Konrad darauf anspricht, sagt er gern: Die Welt ist ungerecht! Und vergisst dabei: Wer seinen Lebensweg mit entsprechender Sorgfalt durchdenkt und plant, wer weiß, was er kann und was er will, der weiß auch um die Unterschiede bei einzelnen Jobs. Und zwar bevor er irgendwas anfängt.

In großen Unternehmen werden fast immer höhere Gehälter gezahlt. Fachwissen ist zwar wichtig, Netzwerken und Kommunizieren aber tragen oft noch viel mehr zum Erfolg (und damit auch zu mehr Gehalt) bei. Christian hat diese Strategie von Anfang an konsequent umgesetzt. Es geht also darum, seine Chancen und Möglichkeiten zu erkennen und sich dann bewusst für den einen oder anderen Weg zu entscheiden. Und nicht darum, zu lamentieren, dass die Welt zu einigen schlecht und zu anderen gut sei. Sorry, Konrad!

Keine Karriere – selbst schuld? Diskutieren Sie mit! www.abendblatt.de/kompass

STIMME NUR KLANGVOLLE UND PRÄSENTE REDNER FESSELN IHRE ZUHÖRER

So bekämpfen Sie den Frosch im Hals

Lehrer, Referenten oder Mitarbeiter im Callcenter strapazieren ihre Stimmbänder oft viel zu sehr.

Kirsten Schiekiera
Andrea Pawlik

Die Stimme jedes Menschen ist einmalig. Sie kann sympathisch klingen, kratzig oder sexy. In ihr kann der Brustton der Überzeugung mitschwingen oder große Unsicherheit. Lässt sie einen im Stich, dann kommt das im Berufsleben einer Katastrophe gleich: Telefonate, Vorträge und die Kommunikation mit Kollegen werden schwer bis unmöglich. „Stimmprobleme treten weitaus häufiger bei Menschen auf, die älter als 40 sind“, erklärt die Berliner Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Ursula Hübenal-Mathe. „Das liegt daran, dass die Stimm-Muskulatur im Lauf des Lebens erschlafft.“

Eine gute Stimme braucht Übung: „Niemand würde freiwillig an einem 10 000-Meter-Lauf teilnehmen, ohne vorher trainiert zu haben. Ihrer Stimme tun viele Menschen etwas Vergleichbares an“, sagt Stimmtrainerin Eva Loschky aus München. In den USA ist Stimmtraining ein verbindlicher Teil der pädagogischen Ausbildung. „Hier wird das Thema in der Lehrerausbildung nur angerissen“, kritisiert der Hamburger Stimm- und Führungcoach Matthias Kirbs. Das sei nicht nur für die Pädagogen selbst ein Problem: „Kinder hören nicht zu, wenn man keine präsentische Stimme mit Volumen und Klang hat“, erklärt der Trainer. Und wie sollten sie dann etwas lernen.

Studien zufolge erkranken fast 60 Prozent der deutschen Lehrer wenigstens einmal im Leben an einer Stimmstörung, die sie arbeitsunfähig macht. Auch die Mitarbeiter von Callcentern, Schauspieler, Sänger, Aerobic-Trainer, Barkeeper, Erzieher und andere Berufsgruppen, die häufig laut sprechen müssen, sind überproportional häufig von Heiserkeit betroffen.

Oft beginnen Stimmprobleme mit einem harmlosen Infekt. Fieber und Schnupfen haben sich schon lange verflüchtigt, während die Stimme weiterhin krächzt und knarrt. „Bei Heiserkeit sollte man dringend eine Sprechpause einlegen“, rät Eva Loschky, die jahrelang als Logopädin gearbeitet hat. „Räuspern hilft bei einem sogenannten Frosch im Hals überhaupt nicht. Im Gegenteil, das ist regelrechter Stimmmissbrauch.“ Flüstern sei aber auch keine Lösung: Dabei werde nur ein kleiner Teil der Stimmlippen beansprucht, der



dann allerdings Schwerstarbeit leisten müsse. Darüber hinaus reagiert der Körper auf Räuspern mit einem unerwünschten Effekt: Es wird noch mehr Schleim produziert. So kann ein Teufelskreis entstehen, der zu einer schwächlichen Stimme und wachsender Heiserkeit führt.

Will man als Vielredner seine Stimme trainieren, rät Matthias Kirbs zu entsprechenden Übungen, am besten täglich und zum Einstimmen auch noch einmal direkt vor dem anstehenden Vortrag oder der nächsten Schicht im Callcenter. Eine der einfachsten Übungen: Ein lang gezogenes „Hmmm“ summen. „Das ist gut für den Stimmklang“, erklärt Kirbs. „Stellen Sie sich dabei Ihr Lieblingsessen vor – und erlauben Sie sich, es zu ge-

nießen.“ Kirbs zweiter Tipp für einen flüssigen und ausdrucksstarken Vortrag: „Machen Sie Geläufigkeitsübungen.“ Zum Beispiel diese: „Pappplakate – Plakatkleber – Plakatkleber – Pappplakate“. Und das klar in der Aussprache, mehrfach und schnell hintereinander.

Ein echter Stimm-Killer ist das Rauchen. Die Zigarette vor dem Vortrag – um „die Nerven zu beruhigen“ – ist also das Falscheste, was man machen kann. Und dann? Wenn man vor Publikum steht und der Frosch einem im Hals steckt? „Nicht räuspern, sondern schlucken“, sagt Stimmtrainer Kirbs. Allerdings rät er dringend dazu, sich vorzubereiten, um schon mit möglichst schleimfreien Stimmbändern in seine Rede zu starten. Das

gelingen mit den genannten Übungen.

Neben aller technischen Vorbereitung ist eines aber auch wichtig: „Ich muss eine Sprechabsicht haben“, sagt Trainer Matthias Kirbs. „Eine präsentische Stimme zu haben ist auch eine Einstellungssache.“ Denn nicht immer stecken medizinische Gründe oder äußere Einflüsse dahinter, wenn man plötzlich vor versammelter Mannschaft keinen Ton mehr herausbringt. „Die Begriffe ‚Stimme‘ und ‚Stimmung‘ haben den gleichen Wortstamm, die Stimme gibt auch Auskunft über die aktuelle Gefühlslage“, erklärt Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Ursula Hübenal-Mathe.

Auch Angst und Unsicherheit können sich also auf die Dauer negativ auf das Sprach-

TIPPS ZUR STIMMPFLEGE

- Räuspern Sie sich so selten wie möglich, wenn Husten, Schnupfen und Halsschmerzen im Anzug sind. **Räuspern ist Gift für die Stimmbänder.** Wenn es nötig ist, dann husten Sie lieber.
- Auch flüstern sollten Sie nicht, wenn Sie erkältet sind. Das strapaziert Ihre Stimme nur noch zusätzlich. **Schweigen ist die bessere Alternative** – wenn das möglich ist.
- Ein gutes Mittel bei Halsschmerzen und Heiserkeit sind **Salbei-Tees**. Außerdem sorgen sie für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr – ganz wichtig bei Erkältungen.
- **Die Luft in klimatisierten Büros**, in ICEs und Flugzeugen ist meist sehr trocken und damit schädlich für die Stimme. Trinken Sie deshalb insbesondere bei Reisen ausreichend, am besten Wasser und Tee.
- **Hält die Heiserkeit mehrere Tage lang an**, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Bei langwierigen Stimmproblemen empfiehlt sich darüber hinaus ein **Besuch bei einem Phoniater**, einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, der sich auf Stimm-Erkrankungen spezialisiert hat. Er hat die entsprechenden Instrumente, mit deren Hilfe er die Ursache Ihrer andauernden Heiserkeit feststellen kann. (HA)

vermögen auswirken. Bei Stress und Anspannung bemerken viele Menschen, dass sie einen trockenen Mund bekommen. Der gleiche Effekt tritt, meist unbemerkt, im Hals ein. Die Stimmlippen werden nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und können nicht mehr schwingen. Die Stimme klingt schlapp.

„Ein typischer Fehler, der durch emotionale Anspannung und Stress entsteht: Der gesamte Unterleib ist wie zugeschnürt, das Zwerchfell kann sich nicht mehr richtig bewegen, der Hals schnürt sich zu“, erklärt Stimmtrainerin Loschky. Aus diesem Grund klingt die Stimme, der wichtiger Resonanzraum fehlt, bei Unsicherheit, Aufregung oder Angst dünn und gepresst. In solchen Situationen wird der Stimmapparat über Gebühr beansprucht.

Häufen sich solche Strapazen womöglich jahrelang, so können sich Knötchen auf den Stimmlippen bilden. Ein ambulanter chirurgischer Eingriff muss dann Abhilfe schaffen. „In den meisten Fällen reicht allerdings eine Kurzzeit-Therapie bei einem Logopäden, um auch hartnäckige Stimmprobleme wieder in den Griff zu bekommen“, sagt Hübenal-Mathe. „Ohne professionelle Anleitung ist es dagegen für Laien sehr schwierig, Stimmprobleme in den Griff zu bekommen.“

SALES CONGRESS

Referenten sprechen zum Thema Führung

Unter der Überschrift „Ansichtssache – Führung aus der richtigen Perspektive“ findet am Mittwoch, 11. November der 8. Sales Congress der Hamburger Unternehmensberatung Pawlik Sales Consultants im Hotel Gastwerk statt. Als Referenten sind dabei: Altbundeskanzler Gerhard Schröder, die Unternehmer Dieter Schnabel und Utz Claassen, der Sportpsychologe Hans-Dieter Hermann, der fünfmalige Weltschiedsrichter des Jahres, Markus Merk, sowie der Theologe Michael Bangert. Die Teilnahme kostet 890 Euro. Weitere Informationen unter der Rufnummer (040) 53 28 50-0. (MHW)

@ www.pawlik.de

UNTERNEHMEN

Manager kennen die Leitlinien nicht

Gut jede zweite Fach- und Führungskraft in Deutschland kann die Kriterien der hauseigenen Unternehmenskultur nicht benennen. Schlüsselwerte wie Kundenorientierung, Zuverlässigkeit und Qualitätsbewusstsein werden zwar von den Chefetagen im offiziellen Katalog der Unternehmenswerte als Leitlinien definiert. Knapp jeder dritte Manager lebt die Werte jedoch weder vor noch fordert er diese von den Mitarbeitern ein. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie „Managementkompass Wertemanagement“ von Steria Mummert Consulting in Zusammenarbeit mit dem F.A.Z.-Institut. Eine ausgeprägte Kundenorientierung (74 Prozent), Qualitätsbewusstsein (63 Prozent) und Zuverlässigkeit (53 Prozent) zählen offiziell zu den wichtigsten Werten, die von den Führungsetagen in Deutschland für die eigene Unternehmenskultur festgelegt werden. In der Geschäftspraxis kommen diese Ziele jedoch trotz des hohen Stellenwertes nur unzureichend an. In jedem vierten Unternehmen werden die Werte des eigenen Hauses nicht von allen Mitarbeitern gelebt. (HA)

Beruf & Erfolg online

Wie sicher fühlen sich die Hamburger?

Sagen Sie uns Ihre Meinung: Glauben Sie, Ihr Job bleibt erhalten? Haben Sie sogar Aufstiegschancen? Machen Sie mit beim Job-o-Meter. Beantworten Sie zwölf einfache Fragen – und erhalten Sie einen Überblick über die Stimmung auf dem Hamburger Arbeitsmarkt.



abendblatt.de

Das Stimmungsbarometer finden Sie hier: www.abendblatt.de/job-o-meter

ALTBEWERBER

Aussichten haben sich verbessert

Auch für die sogenannten Altbewerber bieten sich in diesem Herbst noch Chancen auf einen Ausbildungsplatz. Altbewerber sind Lehrstellensuchende, die bereits im Vorjahr oder noch früher die Schule verlassen haben. Weil sich die Lage auf dem Ausbildungsmarkt entspannt habe, seien die Aussichten auch für sie besser geworden, sagte Thilo Pahl vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) in Berlin. Ohnehin sei es nicht mehr so, dass Altbewerber grundsätzlich schlechtere Karten hätten. „Rund jeder zweite Ausbildungsvertrag wird inzwischen mit einem Altbewerber abgeschlossen“, erläuterte der Ausbildungsexperte. Hinzu komme, dass die Gesamtzahl der Altbewerber im Vergleich zu früheren Jahren spürbar gesunken sei. (dpa)

Buch der Woche



Verhandlungen gewinnen am Kopf. Erfolgreich kommunizieren mit Neuro-Strategien von Frieder Gamm, erschienen im Redline Verlag, 216 Seiten, 19,90 Euro.

Inhalt: Um das gleich klarzustellen: In diesem Buch geht es in erster Linie um Einkaufs- und Verkaufsverhandlungen. Zu diesem Komplex liefert der Autor Frieder Gamm, der im Hauptberuf als Trainer arbeitet, einen gut strukturierten und an der Praxis orientierten Leitfaden. Die gut 200 Seiten lassen sich wunderbar als eine Art Crashkurs lesen, und sein neues Wissen kann man schon bei nächster Gelegenheit anwenden. Tatsächlich kommen in einer Verhandlungssituation ja sehr viele Faktoren zusammen. Das Buch erläutert detailliert, worauf es in der Vorbereitung ankommt, was zu einer Verhandlungsstrategie gehört und welche taktischen Finessen zu einem erfolgreichen Abschluss führen. Als Besonderheit annonciert das Buch „Neuro-Strategien“ im

Untertitel. Wer dahinter ein gänzlich neues Verhandlungsmodell vermutet, wird enttäuscht. Am Ende jedes Kapitels gibt es einen Kommentar aus neurobiologischer Sicht. Das ist interessant zu lesen, liefert vermutlich aber nicht den Erkenntnisgewinn, der in der Praxis den entscheidenden Vorteil bringt. **passabel**

VERLOSUNG

Vom Buch der Woche verlost das Abendblatt fünf Exemplare. Und so sind Sie dabei: Wählen Sie unsere

Gewinnhotline (01378) 40 34 67

(50 Cent pro Anruf aus dem Festnetz), geben Sie das Stichwort „Verhandlung“ an. Oder schreiben Sie eine **Postkarte** an die folgende Adresse: Hamburger Abendblatt Beruf & Erfolg Stichwort: Verhandlung 20644 Hamburg Teilnahmeschluss ist der 20. Oktober (Poststempel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Präsentation: Das Buch ist wirklich gut geschrieben, vorbildlich gegliedert und über weite Strecken sogar unterhaltsam zu lesen. Das ist seine eigentliche Stärke. Geradezu mustergültig eröffnet jedes Kapitel mit einer Vorschau. Die Fallbeispiele sind klug gewählt. Jeder kann sie nachvollziehen. Ab und zu blüht Eigenwerbung auf. Aber die gut formulierten Merksätze und Übersichten haben Hand und Fuß und verdienen ein Lesezeichen. **exzellent**

Praxiswert: All diejenigen, die in ihrer beruflichen Praxis im Einkauf oder Verkauf arbeiten, sollten professionell verhandeln können. Ein grundsätzlicher Ratgeber wie dieser gehört da immer in Reichweite. Aber auch für den privaten Gebrauch kann man dieses Buch klar empfehlen. Die 20 Euro für die Anschaffung sind beim nächsten größeren Einkauf durch kluges Verhandeln schnell wieder verdient. Verhandeln ist wie eine Mischung aus Schach, Boxen und Pokern, schreibt der Autor, und kann von jedem erlernt werden. Das lohnt sich fast immer. Und kann sogar Spaß machen. **exzellent**

ANDREAS MATZ

Chan Sidki-Lundius

Trickfilme der alten Schule, für die Hunderte Zeichner so berühmten Figuren wie Mowgli, Heidi oder dem kleinen Maulwurf das Leben beigebracht haben, sind längst Vergangenheit. Heute werden Zeichentrickfilme überwiegend am Rechner animiert. Die Menschen, die Szenen und Figuren Leben einhauchen, heißen Animationsdesigner. Ihre Charaktere gestalten sie für Fernseh- und Kinofilme, interaktive Webseiten, Video-Clips, Werbefilme oder Computerspiele.

Wie viele ihrer Kollegen ist auch Anette Hoffmann eine Quereinsteigerin. Nach ihrem Modedesign-Studium hat sie zunächst ein Jahr als Stylistin für das Fernsehen gearbeitet. Dann wechselte sie zum Hamburger Animationsstudio Ludwig, wo sie das Animationsdesign von Grund auf lernte. Kleinen Serien für die Sesamstraße folgte die Mitarbeit bei Kinofilmen wie „Werner“, „Kleiner Dodo“ oder „Lars der Eisbär“. Eines der jüngsten

WAS MACHT EIGENTLICH EIN ...?

Animationsdesigner

Projekte der 42-Jährigen war der Kinofilm „Lauras Stern und der geheimnisvolle Drache Nian“, für den sie das kleine chinesische Mädchen Ling Ling design hat.

Vor Beginn einer Produktion steht erst mal das „Visual Development“ an. Dabei geht es darum, einen passenden Stil, eine ganz eigene Designwelt zu kreieren. Die nächsten Schritte bestehen dann darin, die Charaktere, Hintergründe und Handlungsorte trickfilm-tauglich zu entwickeln. Im

„Storyboard“ wird der Ablauf der Animation zeichnerisch skizziert. Dazu gehört auch das Festlegen erster Kameraeinstellungen. Dann kann produziert werden: Dabei werden die Skizzen zusammengefügt und die Bilder mithilfe von Animationsprogrammen lebendig gemacht.

Anette Hoffmann hat sich auf die Bereiche Charakter-Design und Storyboard spezialisiert. „Kreativität, Zeichner-Talent, räumliches Vorstellungsvermögen und Spaß an der Technik sind in diesem Job wichtig“, sagt sie. Animationsdesigner arbeiten in erster Linie mit CAD-Programmen und speziellen Animationstools. „Die Technik macht vieles einfacher, aber auch mehr Arbeit, da ständig mehr möglich wird“, so die Erfahrung der Designerin.

Zu den Aufgaben der Animationsdesigner arbeiten auch die Inszenierung von Spezialeffekten oder das Zusammenfügen von realen Filmsequenzen mit 3-D-Elementen gehören. Die 3-D-Technik kommt vor allem bei Computerspielen zum Einsatz.

PERSPEKTIVE

Die Animation hat heute in Spielen und Filmen große Bedeutung. Spezialisten sind gesucht, auch im Ausland. Die Chancen auf eine Festanstellung sind aber eher gering. Die meisten Animationsdesigner arbeiten als Freelancer. Die Verdienstmöglichkeiten variieren sehr stark. Anfangsgehälter liegen bei **24 000 Euro** pro Jahr. (cs)

@ www.animation-school-hamburg.de

WER VERDIENT WIE VIEL? DOKUMENTATION

Ohne Personalverantwortung, Jahresbrutto

	Unteres Quartil*	Median**	Oberes Quartil
Gesamt	27 600	34 800	43 600
Frauen	25 392	31 373	38 700
Männer	31 254	37 469	47 544
Nach Alter			
25 Jahre	22 824	28 000	34 439
35 Jahre	31 448	36 000	45 000
45 Jahre	33 120	38 580	50 475
Nach Unternehmensgröße			
Bis 100 Mitarbeiter	24 474	31 360	37 775
101 – 1000	28 242	34 800	43 200
> 1000	34 094	43 005	51 275

* Quartil = Ober- oder unterhalb dieses Wertes verdienen nur noch 25 % besser oder schlechter.
** Median = 50 % verdienen mehr, 50 % weniger

PERSONALMARKT