

## LEITFADEN FÜR DEN JOBALLTAG.

Werden Sie mit ein paar Tricks zur erfolgreichen Karrierestrategin! Und wissen Sie ab sofort, wie Sie mit nervigen Kollegen umgehen, auf die Kritik des Chefs reagieren und wie Sie sich gegen Mobbing wehren. In WOMAN sagen sechs Expertinnen, wie Sie profitieren ...

**S**ie verbringen immer mehr Zeit mit Ihrer Arbeit, können aber keinen Gehaltssprung auf Ihrem Konto erkennen? Ihre Vorgesetzten schicken Ihnen des Öfteren auch nach 20 Uhr Mails und erwarten prompt eine Antwort? Ab und an müssen Sie Ihre Kinder auch in die Firma mitnehmen, wissen aber nicht, wie Sie das Ihrem Chef sagen sollen?

Wir haben für Sie die 25 brennendsten Fragen in Sachen Karriere – von Mobbing über Kollegen bis hin zur Work-Life-Balance – zusammengesucht und von Experten beantworten lassen. Doris Rauscher-Kalod, Leiterin der Abteilung Arbeits- und Sozialrecht der AKNÖ, etwa weiß: „Gerade wenn es um Karenz und Kindergeld geht, gibt es viele Missverständnisse. Weil für jeden etwas anderes gilt. Ohne Profi-Rat läuft man da schnell Gefahr, die Zuverdienstgrenze zu überschreiten und alle Ansprüche zu verlieren.“

KATRIN KUBA & MELANIE ZINGL ■



## MOBBING & FAULHEIT

### 6 IST OFFENE KRITIK VOR DEN KOLLEGEN SCHÖN MOBBING?

**NEIN.** Keineswegs – Mobbing versteht sich als systematisches Anfeinden, Schikanieren oder Diskriminieren von Arbeitnehmern untereinander oder durch Vorgesetzte über längere Zeit. Offene Kritik gehört zu einer Feedbackkultur und ist für eine Weiterentwicklung im Job sinnvoll. Die Frage ist nur, in welcher Form und mit welchen Worten die Kritik angebracht wird.

### 7 MACHT SICH DAS SAMMELN VON BEWEISEN BEZAHLT?

**JA.** Bei arbeitsrechtlichen Auseinandersetzungen muss man die systematische Vorgehensweise des Schikanierens vor Gericht konkret darstellen und nachweisen – etwa durch Fotos von Sachbeschädigungen, Post-its mit Notizen, Mails, ggf. einem Lärmprotokoll, medizinischen und psychologischen Gutachten. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass beim Gemobbten ein „krankheitswertiger“ Zustand hervorgeufen worden sein muss, wie etwa lang anhaltende Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Panikzustände, aber auch Magen-Darm-Leiden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unbehagen allein oder sich „schlecht behandelt fühlen“ reichen vor Gericht nicht aus – Beweise dieser Art sind wertlos und auch kein Mobbing.

### 8 MUSS ICH DIE AUFGABEN DES FAULEN KOLLEGEN AUFFANGEN?

**NEIN.** Prinzipiell muss man keine Aufgaben von „faulen“ Kollegen auffangen, außer man erhält direkte Anweisungen vom Vorgesetzten, dies zu tun. Scheuen Sie sich nicht, darauf hinzuweisen, dass durch den Mehraufwand eigene Arbeitsbereiche zu kurz kommen könnten und man Prioritäten setzen müsste. Vorgesetzte haben nicht immer den Überblick, was Sie bereits alles bewerkstelligen – und denken, das ist ja „eh nur“ eine Kleinigkeit mehr.

### 5 MACHT ES SINN, GEGEN MOBBING ANZUKÄMPFEN?

**JA.** Wenn es nur offene Kritik ist, sollte man lernen, damit umzugehen. Wer immer Everybody's Darling sein will, der ist ein idealer Spielball für Mobber. Bei Mobbing unter Kollegen ist ein guter Draht zu Vorgesetztem und Personalleiter wesentlich, und es lohnt sich, für sich selbst zu kämpfen. Oft aber gelingt das nicht im gewünschten Ausmaß, und dann bleibt meist nur mehr ein Arbeitsplatzwechsel als einzige Lösung, um den psychisch und physisch krank machenden Attacken zu entkommen.

LISA TOMASCHEK-HABRINA

ANTI-STRESS-EXPERTIN

■ **TAFF.** Die Leiterin des Instituts für Burnout und Stressmanagement (ibos.co.at) ist auch Teambuilding-Expertin.