

Aufstehen – auch wenn's wehtut!

Tiefschläge im Job: Profi-Tipps, wie Sie wieder Fuß fassen

Durchgefallen, arbeitslos, pleite: Karrieren gehen selten nur steil bergauf. Und gerade in Krisenzeiten sind Misserfolge an der Tagesordnung. „Berufliche Tiefschläge gehören zum Leben dazu und können jeden treffen – wenn man das akzeptiert, kann man sie auch besser nutzen“, sagt Jürgen Spincke. Wie das funktionieren kann, zeigt der Hamburger



Karriere-Trainer und Diplom-Theologe Jürgen Spincke

Karriere-Coach im Vortrag „Scheitern – Erfolg – Erfüllung“. In der MOPO gibt der Experte die besten Tipps:
> Rat suchen: Zu scheitern ist eine schmerzhafteste Erfahrung und häufig ein Schlag für das Selbstwertgefühl. „Die Scham, darüber zu sprechen, ist deshalb sehr groß – zumal das eigene Umfeld Scheitern oft als Makel sieht“, sagt der Trainer. Wer zum Beispiel eine Kündigung erhalten hat,

braucht Zeit, den Schock zu verdauen. Er rät Betroffenen dennoch, so schnell wie möglich über die eigene Situation zu sprechen, sich zu verbieten zu resignieren – und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
> Ursachen klären: Scheitern hat meist viele Gründe – und mit den Betroffenen selbst manchmal wenig zu tun. „Wenn wie zum Beispiel bei

Management-Ebene versagt, ist es wichtig, dass sich die Mitarbeiter bewusst machen, dass

ihr persönlicher Nieder-schlag nicht von ihnen verursacht wurde“, erklärt Spincke. Wer aber den Misserfolg nur persönlich nimmt oder zugeschoben bekommt, habe es schwer, seinem Scheitern mit Souveränität zu begegnen.
> Scheitern als Chance: Doch wie können Berufstätige Tiefschläge in Erfolge ummünzen? „Unverzichtbar ist es, dass wir tatsächlich aus den Fehlern lernen und sie für unsere Entwicklung nutzen – denn natürlich können wir ein-

en Patzer auch hundert Mal wiederholen“, sagt der Diplom-Theologe. Schließlich lernen wir aus Fehlern am meisten: „Ein Misserfolg ist dann eine Markierung auf dem halben Weg zum Erfolg“, so Spincke.
ANNA SEIDLER



Nach einem Fehler im Job ist der Frust groß. Nur wer sich von Misserfolgen nicht in die Knie zwingen lässt, hat letztlich Erfolg.

MOPO Plus Info **15. Lange Nacht der Weiterbildung**

Der Vortrag „Scheitern – Erfolg – Erfüllung: Mit Nieder-schlägen und Höhenflügen umgehen“ von Jürgen Spincke ist Teil der **15. Langen Nacht der Weiter-**

bildung am 27. November. Dann lockt das Institut für Weiterbildung in die Uni-Hörsäle (Von-Melle-Park 9). Ab 18.30 Uhr wartet ein umfangreiches Programm mit

kostenlosen Workshops und Vorträgen auf die Besucher.

> Infos: Tel. 428 38 41 52, www.wiso.uni-hamburg.de/weiterbildung.

STELLENMARKT

GEWERBLICHE BERUFE

INTERNATIONAL EXPANDIERENDES UND QUALITÄTSORIENTIERTES
FRISEURUNTERNEHMEN SUCHT FÜR GANZ HAMBURG & UMGEBUNG:

SALONLEITUNGEN UND FRISEURE (M/W)

JENNIFER JOHN
 0171- 975 96 13

BODO ELLERMANN
 0171- 975 96 12

www.ryf.de

4 Mitarbeiter/innen f. Weihnachtsmarkt vom 23.11.09 bis 01.01.10 f. Toilettenservice ges., 0171/160 35 78, ab Do. 13 Uhr

Zusatzverdienst

oder auch mehr! Für das Anbringen von Werbepublikaten und Reinigen von Werbeanlagen suchen wir selbstständige Mitarbeiter mit eig. Pkw. Sie sind zuverl., haben perfekte Deutschkenntnisse? Dann rufen Sie uns an:

Tel. (040) 60 01 33 26 oder 01 79-390 16 46

Wir suchen (m/w):

5 Staplerfahrer

mit Erfahrung mit der E-Armeise für die Spätschicht in HH-Wilhelmsburg. Langfristiger Einsatz! Diesen Job gibt es nur bei: **persona service (040) 766 26 00**

Ladendetektive und Doormann gesucht für Hamburg, Lüneburg und Stade, bei Interesse bitte melden: Hr. Cicek 0162/7345531

NEBENJOBS

Lesezirkel sucht zuverlässigen Zusteller mit eigenem PKW auf geringfügiger Basis im Raum Hamburg-Stadt! Tel. 0381 - 77 63 20

STELLENANGEBOTE UNTERHALTUNG

Mega-Club Neueröffnung, sucht Hausdamen für Tag und Nacht ab 45 Jahre ☎ 0172/ 4 66 60 44

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

7(S) Office / der Spezialist für den Office & Finance Bereich sucht dringend zur sofortigen Einstellung in Hamburg

- 8 Mitarbeiter m/w für Kundenrückgewinnung am Telefon
- 13 Mitarbeiter m/w für Zusatzverkauf bei Bestandskunden am Telefon
- 25 Datentypisten m/w Kundendatenpflege am PC
- 9 Mitarbeiter m/w für Kundenbefragung/Marktforschung am Telefon
- 4 Personalkaufleute m/w mit Kenntnissen in der Lohnabrechnung
- 2 Sozialversicherungskaufleute m/w mit Kenntnissen im Beitragswesen

Alle Positionen sind per sofort zu besetzen.....!

Frau Anita Hack und Herr Jörn Willhöft freuen sich über Ihren Anruf. Termine für Vorstellungsgespräche vergeben wir unter Telefon (040) 180 45 94-41 oder (040) 180 45 94-45

Ab Montag, dem 9. 11. 2009 ab 8.00 Uhr sind wir für Sie da!



Mehr als nur ein Call-Center! Arbeiten über Hamburgs Dächern

Wir suchen für unser neues Betriebsbüro

Call Agent m/w

Sie verfügen

über folgende Voraussetzungen: Teamfähigkeit, Verkaufstalent, Spaß am Telefonieren, Zielstrebigkeit, Kommunikationsstärke, Überzeugungskraft, EDV-Grundkenntnisse

Wir bieten:

Es erwartet Sie eine anspruchsvolle Tätigkeit in VZ an einem modernen Arbeitsplatz in einem jungen und dynamischen Team. Attraktives Fixgehalt zzgl. Provision und Bonusvergütung.

Arbeitszeiten:

Mo.-Do., 8.30-17.00 Uhr, Fr., 8.30-15.00 Uhr

Es wird Zeit für neue Perspektiven:
Hanseatic Business Distribution GmbH
 Telefon (040) 41 43 88 9-0
 Högerdamm 39-41 · 20097 Hamburg
 Ansprechpartner Herr Antikoglou

Suche erfahrene Verkäuferinnen vom 14-22.11.2009 für die Messe "Du + Deine Welt" 0171/3123855

Ihre Ansprechpartnerin für gewerbliche Stellenanzeigen:



Andrea Heitmann
 ☎ (040) 80 90 57-389

Kurz und knackig.