

Beruf & Erfolg

STRESSFAKTOREN IMMER MEHR HERZINFARTE BEI FRAUEN

Multitasking ist ein Mythos

MEIN ZIEL ...

Studium und Marketing verbinden



Birte Heidkamp (29).
FOTO: PRIVAT

„Ich sehe meine Zukunft in der Marketing-Abteilung eines Unternehmens“, sagt Birte Heidkamp. Gerade hat sie ihren Bachelorabschluss in „Germanistik, Kunst und Medien“ an der Universität Oldenburg mit sehr guten Noten erworben. Den Schwerpunkt setzte sie dabei auf Kommunikationsthemen. Für ihre Abschlussarbeit, eine Filmanalyse, erhielt sie eine glatte Eins.

Die 29-Jährige ist ehrgeizig: Nach ihrem erweiterten Realschulabschluss wurde sie zunächst Schaugewerbestalterin und arbeitete insgesamt vier Jahre in diesem Beruf. Dann holte sie auf dem zweiten Bildungsweg ihr Abitur nach und schrieb sich an der Uni ein. „Ich bin sehr wissbegierig und wollte unbedingt studieren“, sagt Birte Heidkamp. Wenn möglich, möchte sie auch noch einen Master in Medienkultur absolvieren. „Ideal wäre es, wenn ich vorab ein Praktikum in einem Unternehmen machen könnte, bei dem ich dann während des Studiums in Teilzeit arbeiten könnte“, sagt sie. Ihre Forschung würde sie gern auf die Bedürfnisse des Unternehmens ausrichten.

Seit 2007 arbeitet Birte Heidkamp als Freiberuflerin im Network Marketing. „Dabei lerne ich sehr viel, etwa wie man sich im Kundengespräch in andere hineinversetzen kann.“ Außerdem ist sie an der Uni als Tutorin tätig. Und auch dort übt sie sich in Kundenorientierung: „Ich merke dadurch, wie der Klient denkt“, erklärt sie. Außerdem hat sie Praktika in einer Werbeagentur und einer Kunstschule absolviert. Ein persönliches Plus seien ihre Organisationsstärke und die Fähigkeit, sich als Generalistin schnell in neue Themen einzuarbeiten zu können.

Ihre Freizeit widmet die 29-Jährige dem argentinischen Tango. Außerdem interessiert sie sich für jede Form von kulturellen Ereignissen – „besonders für die von kleinen Veranstaltern“.

ANDREA PAWLIK

Jetzt bewerben: Sie möchten Karriere machen und haben Ihr Studium gerade erfolgreich abgeschlossen oder stehen kurz vor dem Examen? Dann bewerben Sie sich mit einem Kurzprofil per E-Mail an: mein.ziel@abendblatt.de. Die Redaktion wählt die Kandidaten aus; der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Auch Arbeitgeber können über diese Adresse Kontakt aufnehmen.

Expertinnen und die Forschung sind sich einig: Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen können weder Frauen noch Männer.

Deike Uthenwoldt

Susanne Reinker hat alles gegeben, ihre Zeit und den vollen Einsatz für die Firma. Und damit ist die ausgebildete Übersetzerin ganz schön weit gekommen: Als Pressesprecherin für den Deutschen Film im Ausland ist sie zwischen Cannes, Venedig und Berlin hin- und hergejetzt, hat ein Team von Mitarbeitern geführt, für deutsche Filme geworben und dabei auch mal eitle Filmstars vermarktet. Aber irgendwann hatte sie ihre Schmerzgrenze erreicht. Heute sagt sie: „Die Filmbranche ist eine Männerwelt, und ich trat auf der Stelle.“

Mit 40 Jahren tauschte die Pressefrau darum Pumps und Puder gegen Turnschuhe und T-Shirt. Seitdem pendelt sie zwischen Südfrankreich, wo ihr Mann lebt, und ihrer Schreibwerkstatt in Düsseldorf, wo sie ihre Erfahrungen aus der Berufswelt weitergibt, hin und her. „Damit andere Frauen nicht über dieselben Phänomene stolpern wie ich“, sagt Susanne Reinker zu ihrer Motivation befragt. Sie ist davon überzeugt: Zusätzlich zum ohnehin bestehenden äußeren Druck, sich in einer Männerdomäne beweisen zu müssen, kämen noch „typisch weibliche“ Stressmacher wie Perfektionismus oder Selbstzweifel hinzu. „Stress hat man nicht, Stress macht man sich“, bringt es die Autorin auf eine pointierte Formel.

Frauen merken es schneller, wenn sie überlastet sind

Ob denn Männer wirklich stressfreier durch die Geschäftswelt marschieren? „Was für ein Schmarren“, entgegnet die Trainerin Sabine Asgodom. „Aber Frauen haben die weitaus bessere Balance“, ist sich die Ratgeber-Autorin sicher. Denn Frauen nähmen sich und ihren Körper ernster als Männer. Dadurch merken sie auch früher, wenn damit etwas nicht stimme. „Männer fallen eher mal vor lauter Arbeit tot um, weil sie die Warnsignale ihres Körpers nicht wahrnehmen wollen.“ Ständig unter Strom zu stehen, sei für viele Männer sogar ein Zeichen für Erfolg und mache sie geradezu stolz. Das hat auch die Journalistin Carola Kleinschmidt beobachtet.

Aber die Diplom-Biologin kennt auch die Tatsachen: Da-

nach sind bei Männern psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch, bei Frauen die Herzinfarkte. Beide Erkrankungen gelten als Folgeerscheinungen von Stress – und in der Häufigkeit des Vorkommens gleichen sich die Geschlechter anscheinend inzwischen an.

Grundsätzlich hält es Stressexpertin Carola Kleinschmidt für schwierig, von den Krankheitsbildern geschlechtsspezifische Rückschlüsse zu ziehen, obwohl laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport 12,5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage der Frauen auf psychische Erkrankungen zurückgehen. Bei Männern sind es nur 8,4 Prozent. Aber dafür sind zwei von drei Menschen, die versuchen, sich das Leben zu nehmen, Männer. Doch geben sie sich oft widerstandsfähiger als sie sind. „Depressionen werden bei Männern seltener erkannt und behandelt, aber das heißt nicht, dass diese nicht unter den Belastungen am Arbeitsplatz leiden“, gibt Biologin Kleinschmidt zu bedenken.

Psychische Erkrankungen nehmen drastisch zu

Der Berufsverband Deutscher Psychologen (BDP) stellt der hiesigen Arbeitswelt insgesamt ein schlechtes Gesundheitszeugnis aus. „Während die Zahl der Arbeitsunfälle zurückgeht, nehmen psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen drastisch zu“, sagt Christa Schaffmann, Sprecherin des Berufsverbands. Die Ursachen sind für Männer und Frauen gleich: Zeitdruck, Komplexität der Arbeit, fehlende Partizipationsmöglichkeiten listet etwa der BDP auf. Nimmt man wissenschaftliche Studien zusammen, treten immer wieder drei große Themenblöcke zutage, wie Carola Kleinschmidt beobachtet hat: „Das sind Zeitdruck, Unsicherheit und Mangel an Wertschätzung.“

Die beruflich geforderte Flexibilität führt aber insbesondere bei jenen Frauen zu psychischen Belastungen, die gleichzeitig noch mit Kind und Küche jonglieren. Die Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen mit Sitz im irischen Dublin hat die ge-



schlechtsspezifischen Arbeitsbedingungen europaweit verglichen und festgestellt, dass die zusammengesetzte Arbeitszeit von Frauen – einschließlich der Wegzeiten und unbezahlter Arbeit zu Hause – tendenziell länger ist als die von Männern. Das Paradoxe daran: Einerseits gilt der Rollenwechsel zwischen Kind und Karriere als Multifunktions-

stress, zum anderen aber ebenso als Stabilisator und Singeber. „Frauen wissen, dass es auch ein Leben außerhalb des Berufs gibt“, sagt Carola Kleinschmidt, die selbst Mutter ist. Mehr private Aufgaben schützen möglicherweise sogar vor dem Dauerstress, den es mit sich bringt, wenn man stets und überall beruflich angesprochen werden

kann: „Es ist nur halb so wahrscheinlich wie bei Männern, dass Frauen außerhalb ihrer Arbeitszeit beruflich kontaktiert werden“, fand die Europäische Stiftung heraus.

Multifunktion ist damit also kein eindeutiger Stressfaktor, doch das weibliche Multitasking hat sich längst als Mythos entpuppt: „Wer gleichzeitig telefoniert und Mails checkt, macht beides langsamer und mit Unterbrechungen“, sagt Carola Kleinschmidt. Das habe die Hirnforschung erwiesen. Effektiv sei Multitasking somit nicht. „Weder bei Männern noch bei Frauen.“

bleibt noch ein Stressfaktor, mit dem zumindest weibliche Führungskräfte zu rechnen haben: In höheren Positionen müssen sie nicht selten beweisen, dass sie, „obwohl weiblich“, gut sind. Carola Kleinschmidt: „Dieses In-Frage-gestellt-Werden ist für die Psyche sehr anstrengend und passiert Männern viel seltener.“

TIPPS GEGEN BERUFSSTRESS FÜR FRAUEN UND MÄNNER

- **Was Frauen lernen können:** Lieber Arbeit liegen als Leute stehen lassen. Der Verzicht auf Gespräche mit Kollegen ermöglicht zwar mehr Stunden am Schreibtisch, bedeutet aber auch weniger Entspannung und Netzwerkpflege.
- Gut ist gut genug: Nach dem Pareto-Prinzip kann man mit zwanzig Prozent an Aufwand achtzig Prozent jeder Arbeit in den Griff bekommen.
- Nehmen Sie es sportlich: Wenn

der Chef Sie kritisiert, sollten Sie sich nicht persönlich verletzt fühlen und Ihre Fähigkeit infrage stellen, sondern weiter um den Sieg kämpfen.

■ **Was Männer lernen können:** Es gibt ein Leben neben dem Job: Nicht nur berufliche Kontakte sind wichtig, auch private Beziehungen kann man nicht für ein paar Monate auf Eis legen.

■ Dauerstress ist ein Erfolgsskiller: Auch wenn Menschen viel resistent gegen Stress sind, als oft angenommen wird, ohne Erholungszeiten schadet er der Gesundheit.

■ Nicht alles auf eine Karte setzen: Die Balance zwischen Privat- und Berufsleben hilft ihnen, schneller wieder auf die Beine zu kommen, falls Sie Ihren Job verlieren. (uht)

■ Quellen: „Locker bleiben, Mädels“ von Susanne Reinker: Bildung und Wissen Verlag, 170 Seiten, 16,80 Euro. „Bevor der Job krank macht“ von Carola Kleinschmidt: Kösel-Verlag, 208 Seiten, 16,95 €



WAS MACHT EIGENTLICH EIN ...

Compliance Officer

Manuela Keil

Das Netz aus gesetzlichen Vorschriften und Haftungsrisiken wächst für Firmen. Zunehmend benötigen Unternehmen deshalb Compliance Officer als Regelwächter (compliance, engl., die Einhaltung von Regeln und Gesetzen). Sie sorgen für den Durchblick und achten darauf, dass die unternehmensinternen Richtlinien, freiwilligen Kodizes sowie Gesetze und Regularien konsequent befolgt werden.

Die Deutsche Bank begann als eines der ersten Geldinstitute in den Neunzigern mit dem Aufbau einer eigenen Compliance Abteilung – 1992 waren es 15 Mitarbeiter, heute sind es weltweit 600. Auch in der Pharmaindustrie spielt Compliance eine wichtige Rolle. In vielen Firmen erledigen bestimmte Bereiche diese Aufgaben mit – etwa die Rechtsabteilung, die Revision, die PR- oder die Personalabteilung.

Früher häufig als „Geschäftsverhinderer“ oder „Paragrafenreiter“ bezeichnet

verstehen sich Compliance Manager heute mehr als Berater und Begleiter in firmenrelevanten Fragen und weniger als „Polizisten“. Zu ihrem Aufgabenbereich gehören vorbeugende Maßnahmen, Workshops und Seminare für Mitarbeiter.

In diesem komplexen und anspruchsvollen Job sind vor allem Juristen, Betriebswirte und Kandidaten mit einem personalrechtlichen Hintergrund gefragt. Es werden aber auch – wie in der Commerz-

bank – Psychologen eingesetzt. Analytisches Denken, ausgeprägte soziale Kompetenzen wie Kommunikations- und Verhandlungsstärke sind wichtige Voraussetzungen, denn der Compliance Officer ist sowohl Ansprechpartner für die Mitarbeiter als auch für Aktionäre, Kunden, Lieferanten und die Öffentlichkeit. Ein weltweit agierender Hersteller von Orthopädieprodukten sucht zurzeit einen Kandidaten „mit einem lösungsorientierten Arbeitsstil, der sich als Dienstleister versteht“.

Wegen der starken Nachfrage vor allem aus dem Bankensektor startet am 30. Mai der bundesweit erste zwölfmonatige Studiengang „Compliance Officer“ an der Frankfurt School of Finance & Management mit 20 Teilnehmern. Zu den Themen gehören Risikomanagement, IT und Compliance, Wirtschaftskriminalität, Korruption und Geldwäsche. „Ein Angebot für Industrieunternehmen ist in Vorbereitung“, sagt Projektleiter Christian Scherf.

PERSPEKTIVEN

- **Gehalt:** Berufseinsteiger: 50 000 Euro. Nach einigen Jahren Berufserfahrung bis 100 000 Euro. Chief Compliance Officer: bis 250 000 Euro möglich.
- **Chancen:** Ein Job mit Zukunft. Siemens hat im vergangenen Jahr seine Compliance-Abteilung von 200 auf 400 Mitarbeiter verstärkt. „Es boomt derzeit. Compliance Officer werden momentan händeringend gesucht“, sagt Projektleiter Christian Scherf. (kei)

www.frankfurt-school.de

Buch der Woche



Seiten, 29,90 Euro.

Inhalt: Hinter der Bezeichnung „Team Management System“ steckt eine Managementmethode. Bei diesem wissenschaftlich fundierten und durch empirische Forschung begleiteten Ansatz geht es darum, erfolgreiches Teamwork in der Arbeitswelt zu organisieren. Weltweit haben bereits etwa eine Million Fach- und Führungskräfte an einschlägigen Seminaren teilgenommen. In dieser Methode geschulte Berater und Trainer gibt es inzwischen in 80 Ländern. Der vorliegende Praxisleitfaden gibt nun erstmals in deutscher Sprache einen Überblick über das weltweit führende Modell für Team Performance. Stark vereinfacht gesagt, geht der Ansatz davon aus, dass in einem gut funktionierenden Team bestimmte Arbeitsfunktionen besetzt sein müs-

sen. Die TMS-Lösung versucht, die individuellen Präferenzen der Teammitglieder und deren Rolle im Team in ein optimales Verhältnis zueinander zu bringen.

Präsentation: Klarer Aufbau, präzise Erklärungen und ein umfangreicher Praxisteil mit auch für

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 „TMS“ an. Oder schreiben Sie eine Postkarte an die folgende Adresse:

Hamburger Abendblatt
Beruf & Erfolg
Stichwort: TMS
20644 Hamburg
Teilnahmeschluss ist der 20. Mai (Poststempel). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANDREAS MATZ

Anzeige

„International Business Management“ oder „Tourism & Event Management“ studieren?

INFO-TAG
21.05.08, 10-17 UHR

Euro-Business-College Hamburg
DIE ALTERNATIVE ZUR UNIVERSITÄT
Esplanade 6 · 20354 Hamburg · Telefon 040 323370-0
info@ebc.hamburg.eso.de · www.ebc-hamburg.de

TOP-THEMEN

JOB-MACHER

M&M Trading

Der Apple-Händler sucht 50 neue Mitarbeiter für seine Shops und den Kundendienst. Seite 60

SERIE (TEIL 13)

So arbeiten wir morgen

Roboter erobern immer mehr Bereiche der Arbeitswelt. Bald sind sie auch bei der Müllabfuhr und im Seniorenheim im Einsatz. Seite 61

ACHTZEHN FRAGEN AN ...

Ulf Lütjohann

Der Chefarzt der Unfallchirurgie am Marienkrankenhaus auf Seite 61

DIE GUTE NACHRICHT

Karrieretag für Abiturienten

Wie geht es nach dem Abi weiter? Orientierung für Jugendliche gibt der Einstieg Abi Karrieretag Hamburg am 24. Mai (10 bis 16 Uhr) in der Magnus-Hall an der Amnickenstraße 70. Knapp 40 Firmen – darunter Otto, Siemens, Haspa – und Hochschulen treffen auf angehende Abiturienten. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Veranstalter laden rund 500 Jugendliche ein. (MHW)

www.einstieg.com

KLARTEXT

„Keine Karriere ohne Studium“

René M. Schröder, Vorstand des Akademiker-Portals WiWi-Online, will mit Stipendien den Nachwuchs fördern. Seite 62

BERUF & WEITERBILDUNG

Als Senior an die Uni

An der Hamburger Uni studieren 2135 Senioren – und manche promovieren sogar. Was bringt ihnen ein Kontaktstudium? Seite 58

TOP-JOBS

LEITENDER AUDITOR

(m/w) beim Germanischen Lloyd in Hamburg Seite 60

KAUFMÄNNISCHER LEITER

(m/w) bei Gollnest & Kiesel in Güster Seite 60

HEIMLEITER/GESCHÄFTSFÜHRER

(m/w) beim Diakoniewerk Tabea in Hamburg Seite 62

LEITER ARBEITSWIRTSCHAFT

in spe (m/w) bei der Norddeutschen Affinerie in Hamburg Seite 74

TEAMLEITER IFE

(m/w) bei Thales in Hamburg Seite 77

WER VERDIENT WIE VIEL? PFLEGERPERSONAL

	Jahresbrutto ohne Personalverantwortung		
	Oberes Quartil*	Median**	Unteres Quartil
Gesamt	30 360	25 200	21 595
Frauen	29 049	24 960	21 063
Männer	30 881	26 090	22 799
Nach Alter			
25 Jahre	25 200	22 500	19 257
35 Jahre	30 296	26 120	23 460
45 Jahre	31 688	26 790	24 000
Nach Unternehmensgröße			
Bis 100 Mitarbeiter	28 639	24 980	20 800
101 – 1000	33 308	26 910	23 393
> 1000	34 171	29 209	25 200

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

Quelle: www.PERSONALMARKT.de