

# Willkommen im Team!

Premieren sind in jedem Lebensabschnitt aufregend – die Erwartungen hoch, der Erfolg ungewiss. Das gilt auch für den Start bei einem neuen Arbeitgeber. Wer sich optimistisch neuen Herausforderungen stellt, gewinnt an Selbstvertrauen.



**G**lückwunsch, Sie waren überzeugend! Der Chef hat sich nach dem persönlichen Gespräch endgültig für Sie entschieden. Den Arbeitsvertrag für die neue Stelle haben Sie unterschrieben in der Tasche. Der Job gehört Ihnen! Am liebsten würden Sie die ganze Welt umarmen – Sie haben Herzklopfen und weiche Knie. Ich vergleiche den Einstieg in einen neuen Job gern mit dem ersten Schultag, nur ohne Schultüte. Alles ist neu und erscheint einem so aufregend, dass einem ganz mulmig wird. Es ist ja bekannt, dass die Neuzugänge von den Mitschülern zum Schuljahresbeginn zunächst einmal kritisch beäugt werden. Erst nach bestandenen Mutproben oder dem gemeinsamen Schulausflug werden die „Neuen“ in die Gemeinschaft aufgenommen. Wie wird dieses Kennenlernen nun am neuen Arbeitsplatz ablaufen? Müssen Sie womöglich mit ähnlichen „Spielchen“ rechnen, wie sie Ihnen aus Kindertagen bekannt sind?

### Den Anfang leicht nehmen

Voller Tatendrang und Enthusiasmus freuen Sie sich auf Ihren ersten Arbeitstag. Bei dem Gedanken daran stellen sich Ihnen aber auch tausend Fragen. Sie überlegen, worauf Sie achten müssen, wie Sie bei den neuen Kollegen ankommen, was Sie vielleicht falsch machen könnten und wie Sie schwierige Situationen, mit denen Sie konfrontiert werden, meistern können. Möglicherweise beschert Ihnen die Aufregung vor der neuen Herausforderung sogar die eine oder andere schlaflose Nacht.

Verlieren Sie sich im Vorfeld nicht im Gedankenkarussell, indem Sie sich in bunten Farben ausmalen, was alles Schreckliches passieren könnte. Überlegen Sie lieber: Wer oder was kann Ihnen in den

## Neuanfang: Spannung ist in jedem Fall garantiert

Tagen, bevor Sie den Job antreten, Stärke und Halt geben, damit Sie den ersten Tag selbstbewusst und gestärkt schaffen?

Natürlich können Sie sich darüber freuen, das Bewerbungsverfahren erfolgreich absolviert zu haben. Das ist allerdings erst der Anfang. Jetzt geht es darum, den Einstieg in Ihr neues Arbeitsumfeld professionell zu gestalten. Psychologisch gesehen ist es sehr wichtig, dass Sie sich im Vorfeld mit der neuen Situation auseinandersetzen. Auf diese Weise stimmen Sie sich optimal darauf ein und bereiten sich innerlich vor.

### Rein ins kalte Wasser

„Es ging alles so schnell, dass mir gar keine Zeit blieb, mich zu fragen, ob ich das schaffe“, erinnert sich Ute. Die 35-Jährige hatte es von Süddeutschland nach Berlin verschlagen. Nun war sie auf Jobsuche. Eher zufällig entdeckte sie die Stellenanzeige eines Berliner Instituts, das eine Kosmetikerin einstellen wollte. Sie bewarb sich und erhielt innerhalb von 24 Stunden die Einladung zum Vorstellungsgespräch. Das fand schon einen Tag später statt und endete mit dem Satz „Können Sie nächste Woche anfangen?“

**Sie möchten den gesamten Artikel lesen?  
Bitte kontaktieren Sie mich.**



### Autorin

**GABY MARQUARDT** war 20 Jahre in der Medizinbranche (Management/Personalführung) tätig. Seit 2004 arbeitet sie u. a. als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung und Burnout-Prävention.

**KONTAKT**  
info@gabymarquardt.de

#### Hilfreich zur Orientierung

Oft sind die ersten Tage im neuen Job nicht nur für Berufsanfänger eine Herausforderung. Der kompakte Ratgeber möchte Sie durch diese Anfangsphase begleiten und Ihnen zeigen, wie der Start souverän und ohne Pannen gelingt. Außerdem gibt es Tipps, wie man sich leichter auf den Vorgesetzten und die Kollegen einstellen kann und seine Aufgaben strukturiert und zur Zufriedenheit aller in den Griff bekommt.

**Haufe Verlag**

**9,95 €**

