

# GROSSE WOMAN KARRIERE-SERIE

TEIL 1  
EINSTIEG  
(04.01.2018)

TEIL 2  
AUFSTIEG  
(18.01.2018)

TEIL 3  
UMSTIEG  
(01.02.2018)

**D**ie ersten 100 Tage sind entscheidend. In Monat eins nach dem (Wieder-)Einstieg werden die Weichen gestellt, man wird eingeordnet – ob man will oder nicht. „Wer hier ein paar Regeln beachtet, übersteht die Anfangsphase souverän“, rät Karrierecoach Doris Bernhard ([coach-me-up.at](http://coach-me-up.at)).

„Das heißt: Fragen stellen, zuhören, beobachten, echtes Interesse zeigen und sich aktiv einbringen. In den ersten Wochen geht es vor allem darum, Unternehmen, Kultur, Organisation und Namen zu verinnerlichen.“ Im zweiten und dritten Monat wird das Wissen verdichtet: „Das hilft auch bei der eigenen Rollendefinition innerhalb des Teams.“ Vorsicht vor zu schnellen Freundschaften: Erst mal sondieren, nicht überall voller Euphorie mitmachen. Überlegen Sie besser: Was passt wirklich zu mir? Wo will ich meine Stärken einbringen? Zu viel Elan kann sich nämlich auch negativ auswirken, denn, so Expertin Bernhard: „Wer zu rasch vortprescht, riskiert, sich bei Kollegen unbeliebt zu machen. ‚Die Neue, die alles besser weiß ...‘, heißt es dann. Hier ist Feingefühl gefragt, trotzdem darf man Kreativität und Problemlösungskompetenz zeigen.“ Wichtig: Immer darauf achten, andere Ideen oder alte Strukturen nicht abzuwerten, sondern darauf aufzubauen. Das gilt auch für neue Führungskräfte. Ein absolutes No-Go: Ideen von anderen umformulieren und dann als eigene einbringen!

**DAS WARM-UP.** Branchennews checken und sich über aktuelle Projekte des Unternehmens informieren – das signalisiert echtes Interesse. Bernhard rät außerdem: „Überlegen Sie sich, wie Sie sich bei den Kollegen kurz und knackig in ein paar Sätzen vorstellen. Und auch wenn es oberflächlich erscheint – der erste Eindruck zählt.“

# VIEL

Achten Sie auf Ihren Dresscode. Besser in den ersten Tagen einen Tick besser kleiden, bis man ein Gefühl dafür bekommt, wie die Gewohnheiten sind.“ Einige Standardfragen gehören bereits vor dem Start geklärt: Wann beginnt und endet der erste Arbeitstag? Wer ist mein Ansprechpartner? Wo muss ich hin? Plus: Bürozeiten, Parkplatz, Zutrittsberechtigungen, Sie/Du-Kommunikation ...

**ZURÜCK AUS DER BABY-/BILDUNGSKARENZ.** „Die Vorbereitung auf den Wiedereinstieg beginnt bereits beim Ausstieg“, weiß Potenzialcoach Doris Bernhard. „Wichtig ist, mit einigen Kollegen – wenn auch nur sporadisch – Kontakt zu halten, um informiert zu bleiben. Viele Firmen integrieren ihre Mitarbeiter auch während Karenzzeiten und laden etwa zur Weihnachtsfeier ein. Da sollte man unbedingt teilnehmen.“ Wer aus der Babykarenz zurückkommt, sollte auch unbedingt rechtzeitig die Kinderbetreuung und eventuell neue Arbeitszeiten regeln.

Etwa drei bis vier Monate vor Ablauf der Karenz sollte man den Kontakt mit dem Chef oder der Personalabteilung aktiv suchen, um den Wiedereinstieg zu besprechen: Kann man wieder in die alte Position zurück? Was hat sich alles verändert? >>



## STEFANIE GROISS-HOROWITZ, 40 PULS 4-SENDERCHEFIN

Nach 19 Jahren beim ORF wechselte die Managerin im Herbst 2017 ins Privatfernsehen.

**Mein erster Tag:** Ein strahlender Herbsttag  
Und ich hab mich nur ein Mal verfahren.

**So habe ich mich vorbereitet:** 40 Jahre viel ferngesehen.

**Das habe ich mir vorgestellt:** Viel spannende Arbeit.

**Das hat mich überrascht:** Und vor allem gefreut: Wie wohlwollend und unterstützend ich aufgenommen wurde.

**Meine größte Stärke:** Liebe zum Detail.

**Meine größte Schwäche:** Liebe zum Detail.

**Die Kollegen sagen über mich:** Spätestens seit der Weihnachtsfeier ist sie eine von uns.

**Memo an mein 14-jähriges Ich:** Sometimes you win, sometimes you learn.

**Darauf bin ich stolz:** Meine Kinder, meine Frau und unser gemeinsames Leben.

**Da bin ich in fünf Jahren:** Weiterhin gefordert – und glücklich damit!

**Meine Aufgaben in 3 Emojis:** 📱 🗨️ 💡

BIANCA GRATT, 27

DIGITAL & SOCIAL MEDIA MANAGERIN

Nach sechs Jahren als Key Account Managerin ging sie 2016 für ein Jahr in Bildungskarenz, um ihr Studium mit Schwerpunkt Digital Marketing abzuschließen. Jetzt arbeitet sie für einen Kosmetikkonzern.

**Mein erster Tag:** Spannend und aufregend.

**So habe ich mich vorbereitet:** Wiederholung relevanter Studiumskripten, Recherche über die neue Firma.

**Das habe ich mir vorgestellt:** Arbeiten in einem innovativen Umfeld und einem jungen Team.

**Das hat mich überrascht:** Die Vielzahl an Abkürzungen für branchenspezifische Begrifflichkeiten.

**Meine größte Stärke:** Perfektionismus.

**Meine größte Schwäche:** Perfektionismus.

**Die Kollegen sagen über mich:** Dass ich ein Sonnenschein bin.

**Memo an mein 14-jähriges Ich:** Es kommt alles anders, als Frau denkt.

**Darauf bin ich stolz:** Auf meinen Studienabschluss.

**Da bin ich in fünf Jahren:** Einen Sprung weiter oben auf der Karriereleiter.

**Meine Aufgaben in 3 Emojis:** 🏠 📱 📊



» Welche neuen Projekte gibt es? Tipp: „Möchte man eine neue Idee einbringen, dann ist dieses Gespräch eine gute Gelegenheit dazu. Man agiert fast mit dem Bonus eines ‚Neuen‘, der frischen Wind ins Unternehmen bringt. Trotzdem sollten Sie nicht gleich am Anfang alles rumreißen, lieber einen Gang runterschalten.“ Wer einen gewissen Abstand zum Betrieb hatte, trotzdem aber viel Kompetenz von früher mitbringt, hat einen enormen Mehrwert.

**SKEPTISCHE KOLLEGEN?** Oft ist es schwierig, sich in ein Team zu integrieren. Doris Bernhard empfiehlt, in die Offensive zu gehen: „Freundlichkeit, Offenheit, ehrliches Interesse, Unterstützung und viele good vibes, die man selbst ausstrahlt, schwappen schon mal auf andere über.“

Für alle, die nach einer Pause mies gelaunt in den alten Job zurückkehren, hat Doris Bernhard eine klare Botschaft: In diesem Fall ist es sinnvoller, die Karenzzeit zu nutzen, um sich nach einem neuen Posten umzuschauen. So hart das klingt. Anders tun Sie sich selbst nichts Gutes.“ ■



ANDREA HANSAL, 39

UNTERNEHMENSSPRECHERIN

Früher war sie in der Finanzindustrie, seit November ist sie die neue Pressesprecherin der Verkehrsbüro Group.

**Mein erster Tag:** Aufregend, spannend, sehr intensiv.

**So habe ich mich vorbereitet:** Fachlich mit umfangreicher Recherche, persönlich mit Coaching.

**Das habe ich mir vorgestellt:** Teamgeist und positiven Spirit – und so ist es auch!

**Das hat mich überrascht:** Die herzliche und offene Aufnahme durch mein Team ab der ersten Minute.

**Meine größte Stärke:** Optimismus und Motivation.

**Meine größte Schwäche:** Manchmal zu viel Geduld.

**Die Kollegen sagen über mich:** Immer positiv und gut gelaunt, straight & effizient in der Sache. Großes Herz und offenes Ohr (musste fast weinen, als ich den Input sah ;)).

**Memo an mein 14-jähriges Ich:** Sei kühn und zieh raus in die Welt.

**Darauf bin ich stolz:** Auf ganz viele Menschen in meiner Umgebung, an deren Leben ich aktiv teilhaben darf.

**Meine Aufgaben in 3 Emojis:** 🙌 🤝 😊



VANESSA MUCHA-TRNAVSKY, 34

PR-BERATERIN & START-UP-UNTERNEHMERIN

Die zweifache Mutter ist gerade in Karenz und hat währenddessen mit ihrer Schwester eine Onlineplattform für Kindersachen aus Österreich gegründet.

**Mein erster Tag:** War sehr aufregend.

**So habe ich mich vorbereitet:** Mit einem Businessplan, viel Herzblut und Motivation.

**Das habe ich mir vorgestellt:** Ich wollte es einfach ausprobieren.

**Das hat mich überrascht:** Dass „Mimi & Mitzi“ von den Kunden so gut angenommen wird.

**Meine größte Stärke:** Vernetzt zu denken.

**Meine größte Schwäche:** Perfektionismus.

**Die Kollegen sagen:** Dass ich mehr schlafen soll.

**Memo an mein 14-jähriges Ich:** Nach Julia Engelmann: „Das Leben, das wir führen wollen, können wir selber wählen. Also los! Schreiben wir Geschichten ...“

**Darauf bin ich stolz:** Auf meine kleine Familie.

**Da bin ich in fünf Jahren:** Weiterhin PR-Beraterin und Inhaberin von „Mimi & Mitzi“. Und immer noch mit genügend Elan, um unsere Ideen umzusetzen.

**Meine Aufgaben in 3 Emojis:** 📱 🏠 📊