

# Das Büro ist „ihre“ Bühne

Eine gute fachliche Leistung entscheidet bei Frauen nicht allein über den Karriere-Erfolg. Ebenso wichtig sind weiche Faktoren wie Auftreten, Netzwerken und ein „Erfolgs-Tagebuch“

MÜNCHEN/BONN Liebe Damen, seien Sie ehrlich: Sie machen sich wenig Gedanken darüber, wie Sie was beruflich erreichen können? Sie wollen lieber beharrlich arbeiten und



Über die Autorin: Mit Kompetenzen in den Feldern Kommunikation & Karriere begleitet Betriebswirtin und Autorin Anke Quittschau Fach- und Führungskräfte auf ihrem Weg nach oben. Für die Akademie für Management-Kommunikation und Redeschreiben gibt sie Karriere-Seminare. Fragen zum Thema senden Sie bitte an [karriere@abendzeitung.de](mailto:karriere@abendzeitung.de).

„entdeckt“ werden, oder? Doch Ihre fachliche Leistung allein ist nicht ausschlaggebend für den Erfolg. Glauben Sie wirklich, dass der Chef seine fleißigste Mitarbeiterin

und Stütze der Abteilung weg-befördert? Die berufliche Karriere hängt zu 60 Prozent von Ihrer Bekanntheit im Unternehmen ab. Ihre Wirkung auf andere, Ihr Image und Ihr überzeugendes Auftreten zählen darum umso mehr!

Als Frau können Sie noch so talentiert und fleißig sein – erst wenn Sie dafür sorgen, dass die richtigen Leute Ihre Leistung auch sehen, schätzen und aktiv nachfragen, stellt sich das ein, was wir „Erfolg“ nennen. Was können Sie also tun, damit Ihre männlichen Kollegen nicht an Ihnen vorbeiziehen? Hilfreich sind die folgenden sieben Tipps:

1. Wenn wieder ein höherer Job oder ein neues Projekt vergeben wird, rufen Sie laut und



Wenn Frauen Karriere machen wollen, brauchen sie auch den richtigen Auftritt. Fotolia

deutlich „Ja klar, das mache ich!“ Männer tun das auch und zweifeln nicht an sich. Viele Frauen hingegen prüfen vorher oft viel zu lange, ob sie das überhaupt können.

2. Reden Sie über Ihre Erfolge. Betreiben Sie Marketing in eigener Sache.

3. Netzwerken Sie! Verabreden Sie sich mittags lieber mal mit anderen Personen zum Essen statt immer nur mit den Kollegen. Auch bei Seminaren, Messen oder Firmenevents können Sie diese Taktik anwenden und sich abends prima gemeinsam mit ande-

ren Teilnehmern an der Bar austauschen.

4. Sagen Sie deutlich, was Sie wollen. Ihr Chef kann nicht erraten, was Sie erreichen wollen.

5. Schreiben Sie ein Erfolgstagebuch. Notieren Sie alle kleinen und großen Erfolge, und

gehen Sie damit gut vorbereitet in Ihr nächstes Chefgespräch.

6. Übernehmen Sie Lieblingsprojekte Ihres Chefs. Machen Sie also nicht nur die Fleißarbeit, sondern bringen Sie sich mit prestigeträchtigen Projekten nach vorne.

7. Arbeiten Sie so wenig wie möglich von zu Hause aus! Denn im Homeoffice hat noch keine Frau Karriere gemacht. Wer in der Firma nicht gesehen wird, bekommt auch keine guten Jobs.

Das Büro ist eine Bühne. Es kommt also auf Ihren Auftritt an. Nutzen Sie lieber den persönlichen Kontakt zu den Kollegen, statt eine E-Mail zu schreiben.

Denken Sie auch an Ihre Kleidung: Wenn Sie aussehen wie eine graue Büromaus, werden Sie auch so behandelt. Und mit rosa Rüschenbluse und Ballerinas wirken Sie „süß“, aber nicht erfolgsorientiert und kompetent. Orientieren Sie sich mit Ihrem Kleidungsstil am besten an Ihrem Vorgesetzten, um zu signalisieren: Wir sind ein gutes Team!

## STELLEN

### Stellenangebote allgemein

**FRISCHE PARADIES**

Wir sind ein expandierendes nationales Handelsunternehmen in der Oetker-Gruppe und agieren als Speziallieferant und Abholermarkt für hochwertige Lebensmittel und Delikatessen.

Zur Verstärkung unseres Teams in München suchen wir ab sofort

**Mitarbeiter im SB-Markt/ Obst & Gemüse oder Kasse (m/w)**

**Sie sollten ...**

- eine qualifizierte Ausbildung im Lebensmitteleinzelhandel oder im Gastronomiebereich absolviert haben.
- fundierte Kenntnisse im Umgang mit frischen Lebensmitteln, vor allem mit Obst & Gemüse mitbringen bzw. bereits Erfahrung im Kassieren von Waren und in der Kassenabrechnung haben.
- mit Serviceorientiertheit überzeugen und so unseren anspruchsvollen Kunden ein kompetenter Ansprechpartner sein.
- sich durch Engagement und selbständige Arbeitsweise auszeichnen.
- gerne und mit Überzeugung verkaufen.

**Wir bieten Ihnen ...**

- ein Arbeitsumfeld mit hochwertigen Lebensmitteln.
- eine 38,5 Stundenwoche sowie Urlaubs- und Weihnachtsgeldzahlungen.

Interesse? Dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an unsere Betriebsleitung, z. Hd. Herrn Raase.

**FrischeParadies KG • NL München**  
Zenettstraße 10 • 80337 München  
[mraase@frischeparadies.de](mailto:mraase@frischeparadies.de) • Tel. 089-7671-16 • [www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de)

**SZ-Zusteller**

## Morgenstund hat Geld im Mund

Wir suchen Sie als zuverlässigen und verantwortungsbewussten Zeitungszusteller/-in, ab 18 Jahre, zwischen 3.30 Uhr und 6.00 Uhr morgens für die Stadt und den Landkreis München.

Nutzen Sie diese lukrative Verdienstmöglichkeit und kommen Sie ins Team:

- auf 450-Euro-Basis oder
- in Teilzeit mit Lohnsteuerkarte
- mit 25 % steuerfreiem Nachtzuschlag

Wir freuen uns auf Ihr Interesse:

Tel.: 0800 / 589 1585  
(gebührenfreie Servicenummer)  
E-Mail: [bewerbung.zusteller@sueddeutsche.de](mailto:bewerbung.zusteller@sueddeutsche.de)  
Online: [www.sueddeutsche-logistik.de](http://www.sueddeutsche-logistik.de)

### Stellenangebote Gastronomie

**Alter Wirt**, Glonner Str. 11, 85640 Putzbrunn, ☎ 089/46 69 57

**Küchenhilfe und Spüler** zum sofortigen Eintritt auf 450,- Euro Aushilfsbasis gesucht. Arbeitszeit: 8 - 16 und 16 - 0 Uhr. Erforderlich: gültige Arbeitspapiere, aktuelles Gesundheitszeugnis, gute Deutschkenntnisse. Vorstellungstermine: Freitag, 13.6.14 u. Samstag, 14.6.14

Für unser bayerisches Café im Herzen Münchens suchen wir eine/n kreative/n, gerne ältere/n **Koch/Köchin** mit mehrjähriger Berufserfahrung. Wir bieten weitgehend Frühdienst und Sonn- u. Feiertage frei. Schriftl. Bewerbung erbeten an: **Café Guglhupf** Kaufingerstr. 5, 80331 München [info@cafe-guglhupf.de](mailto:info@cafe-guglhupf.de)

### Stellenangebote Gastronomie

**Rüstiger Rentner** ab 65 J., mit FS, handwerklich begabt, für Reparaturen, Lagerarbeiten und Besorgungen in Teilzeit gesucht. **Café Guglhupf, Kaufingerstr. 5** ☎ 089/351 20 10

**Aushilfsbedienung (m/w) Schankkellner (Holzfuß BG)** deutschsp., 2-3x pro Woche ab 16 h nach Obermenzing gesucht. Familie Lehmann ☎ 81 08 93 14

**Ital. Restaurant/Pizzeria** sucht ab sofort **Kellner/in**, zur Festeinstellung od. Aushilfe, gute deutsche Sprachkenntnisse erforderlich. ☎ 089/14 34 81 48

**Cercasi cuoco/aiuto cuoco** per mensa aziendale, zona centrale. 5gg. settimanali. ☎ 0160/286 30 28, Sig. Giardini

### Stellenangebote Gastronomie

Wir suchen um unser junges deutschsprachiges Team zu unterstützen qualifizierte

**Servicekräfte, Barkräfte und einen Chef de Rang (m/w)**

**ZAR RESTAURANT & BAR**

Rosenheimer Straße 240, 81669 München  
Infos: tägl. unter 0179/29 294 41

Für unser neues **Café im Klinikum Harlaching** suchen wir ab sofort **Service-Mitarbeiter/innen VZ/TZ sowie auf 450,- Euro Basis**, mit Erfahrung im Cafébereich

Kanne Gruppe . Industriestraße 10-16 . 26906 Dersum  
Tel.: 04963/91390 . [www.kanne-gruppe.de](http://www.kanne-gruppe.de)

Garbo Pizzeria und Bar in Schwabing sucht: **Service-mitarbeiter/in (VZ/TZ), erf. Küchenhelfer (VZ)**  
Frau Carmen ☎ 0176/30342758

**Restaurante Ca D'Oro** sucht motivierte **Kellner/innen**. **Bayerstr. 31, München** ☎ 59 46 00

**Buffetkraft (TZ)**, auch Reinigungsarbeiten, FS erforderlich, flexible Arbeitszeiten. ☎ 0173/399 26 11

**Cercasi commis di sala con lingua tedesca** ☎ 089/24 23 16 22

**cercio ragazza per bar** dalle 16 - 22 h ☎ 089/64 94 49 44

Cerco Kellnerin per Pizzeria Italiana ☎ 0174/34 40 552

**Italienisches Restaurant** sucht erfahrenen **Hilfskoch** ☎ 08151/22 21

**Bar Comercial** sucht **erfahrene Servicekraft** ☎ 0172/851 27 64

**del fiore** sucht **koch/cuoco** 0178. 244 79 50

### Stellenangebote Pflege- und Sozialberufe

**Study Nurse / Studienassistent**, Fortbildung, Infoabend München: 27.06., 19 Uhr ☎ 089/23035333, [www.pharmakademie.com](http://www.pharmakademie.com)

**Wir können länger...** ... denn wir nehmen Ihre Stellenanzeige für die Samstagsausgabe selbst am Freitag um 11.00 Uhr noch entgegen: **Unsere Ansprechpartner sind für Sie da unter:** Tel. 0 89/23 77-777 Fax 0 89/23 77-409

**Abendzeitung**

**Restaurant Kulisse, Maximilianstr.** sucht **Jungkoch/Koch** sowie **Spüler** fest und zur Aushilfe. ☎ 089/29 47 28

**Ital. Restaurant** sucht ab sofort **stv. Küchenchef und Barman** zurAushilfe ☎ 089/78 56 220

**Mitarbeiter/in** auf Minijob-Basis für **VERKAUF** in Szene-IMBISS gesucht. ☎ 0170/549 54 00 [www.esspunkt.de](http://www.esspunkt.de)

### Stellenangebote Pflege- und Sozialberufe

**Kommen Sie zu uns!**

Der Kreisverband München betreibt nicht nur Rettungsdienst und Erste-Hilfe-Kurse, sondern auch vielfältige soziale und therapeutische Einrichtungen. Bei uns engagieren sich mehr als 1.000 haupt- und nebenamtliche Mitarbeiter/innen, ca. 3.500 ehrenamtliche Helfer/innen und über 65.000 Mitglieder. Wir sind eine Hilfsorganisation mit 125-jähriger Erfahrung und Spitzenverband der freien Wohlfahrts- und Gesundheitspflege in der Stadt und im Landkreis München. Machen Sie mit?

Zur Verstärkung unserer Teams und zum Aufbau neuer Teams suchen wir ab sofort

## Erzieher/innen Sozialpädagogen/innen Kinderpfleger/innen

Der BRK Kreisverband München führt seit 1992 Kindertagesstätten. Unsere Mitarbeiter/innen betreuen derzeit in zwölf Einrichtungen bis zu 1013 Kinder im Alter von acht Wochen bis zwölf Jahren. Unsere Einrichtungen bieten Familien ein vielfältiges und bedürfnisorientiertes Bildungs-, Erziehungs- und Betreuungsangebot in Erziehungspartnerschaft mit dem Kind und dessen Eltern. Im Zusammenwirken mit dem sozialen Umfeld der Kinder, der Kindertagesstätte sowie der regional-sozialen Bedingungen durch Vernetzung und Kooperation findet unsere tägliche pädagogische Arbeit in Krippen, Kindergärten, Horten und Häusern für Kinder statt. Für uns steht das Kind in seiner Lebenssituation im Vordergrund. Wir achten Kinder als eigenständige Persönlichkeiten, deren Würde den gleichen Stellenwert hat wie die eines Erwachsenen. Kinder sind für uns aktive Gestalter ihrer Entwicklung.

Unsere Teams in unseren Einrichtungen freuen sich auf Ihre engagierte Unterstützung. Die aktuellen Stellenangebote der jeweiligen Einrichtungen finden Sie unter [www.erzieherstellen.brk-muenchen.de/stellenangebote.html](http://www.erzieherstellen.brk-muenchen.de/stellenangebote.html)

Wenn Sie sich in dieser Stellenausschreibung wiederfinden, so richten Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Qualifikationsnachweise, Zeugnisse) an:

**Bayerisches Rotes Kreuz • Kreisverband München Personalabteilung • Seitzstraße 8 • 80538 München**

### Stellenangebote Vertrieb, Verkauf, Verwaltung

**Landeshauptstadt München**

**Daseinsvorsorge**

Die **Landeshauptstadt München** sucht für das Referat für Gesundheit und Umwelt, Städtische Friedhöfe München zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen/eine

**Verwalter/in für den Ostfriedhof**

Die Städtischen Friedhöfe München betreiben 29 Friedhöfe mit rund 260.000 Gräbern. Mit 300 Beschäftigten erzielen sie einen Jahresumsatz von ca. 35 Mio. €. Die Städtischen Friedhöfe München sind als optimierter Regiebetrieb organisiert. Die Friedhöfe sind würdevolle Begräbnisplätze für die Verstorbenen und Orte des Abschieds, der Trauer und der Erinnerung der Hinterbliebenen. In der Großstadt München erfüllen die Friedhöfe darüber hinaus weitere wichtige Aufgaben für Erholung und Naturschutz. Die Städtischen Friedhöfe München arbeiten kontinuierlich daran, die Kundenzufriedenheit und Wirtschaftlichkeit zu erhöhen. Hier suchen wir Sie als Bestattermeisterin/Bestattermeister oder staatlich geprüfte/r Bestatterin/Bestatter oder Bestattungsfachkraft.

Weitere Details zu den ausgeschriebenen Stellen mit der **Verfahrens-Nr. 14-59-075** finden Sie im Internet unter: [www.muenchen.de/stellen](http://www.muenchen.de/stellen)

**charta der vielfalt**

**Bayerisches Rotes Kreuz** Kreisverband München

**Kommen Sie zu uns!**

Der Kreisverband München betreibt nicht nur Rettungsdienst und Erste-Hilfe-Kurse, sondern auch vielfältige soziale und therapeutische Einrichtungen. Bei uns engagieren sich mehr als 1.000 haupt- und nebenamtliche Mitarbeiter/innen, ca. 3.500 ehrenamtliche Helfer/innen und über 65.000 Mitglieder. Wir sind eine Hilfsorganisation mit 125-jähriger Erfahrung und Spitzenverband der freien Wohlfahrts- und Gesundheitspflege in der Stadt und im Landkreis München. Machen Sie mit?

Zur Verstärkung unserer Teams und zum Aufbau neuer Teams suchen wir ab sofort

Bei GANT steht der Mensch im Mittelpunkt. Wer unsere Stores besucht, erwartet von uns Freundlichkeit, Professionalität und eine persönliche Atmosphäre. Wir möchten, dass unsere Kunden sowie Mitarbeiter sich als Teil der GANT Familie fühlen. Um unseren Anspruch stets zu erfüllen, suchen wir für unseren neuen GANT Store am Airport München (Eröffnung September 2014) engagierte und motivierte Teamplayer.

**STOREMANAGER M/W**  
**STELLV. STOREMANAGER M/W**  
**MODE & STILBERATER M/W**  
**VOLL & TEILZEIT**

Sie als Team sind die besten Gastgeber am Airport und haben den Anspruch jeden Tag noch besser zu werden. Zusammen agieren Sie mit hoher Eigenverantwortung und Initiative. Sie sprengen auch schon mal die von uns gesteckten Ziele. Sie streben nach Perfektion, und immer nach dem Bestmöglichen. Ihre Begeisterung für unseren casualorientierten Mode-Stil übertragen Sie tagtäglich auf unsere Gäste. Wenn Sie sich mit unserer Marke voll und ganz identifizieren können und sich angesprochen fühlen, dann senden Sie bitte Ihre ausführlichen Bewerbungsunterlagen postalisch oder per E-mail an:

*An American born since 1949*

**GANT**

Duetz Fashion GmbH  
z.Hd. Claudia Treak Gottlieb-Daimler-Straße 23-25 59439 Holzwickede  
[bewerbung@gant.de](mailto:bewerbung@gant.de) [www.gant.com](http://www.gant.com)