Sägt da jema

Stabiles Hoch oder Sturmtief: Kollegen sind ein zuverlässiges Barometer dafür, wie geschätzt man im Job wirklich ist.

Wer kennt diese Situation nicht: Man betritt den Konferenzraum – und alle schauen auf. Die entscheidende Frage dabei ist: Sind die Minen der Anwesenden freundlich, gleichgültig oder sogar feindselig?

Banalität im Joballtag? Mitnichten! Karriere-Experten zufolge sind die Reaktionen der Kollegen ein wichtiges Barometer, das anzeigt, ob sich Ihre Beliebtheit eher in einem Hoch oder Tief befindet. Es muss ja nicht gleich der Titel „Mitarbeiter des Jahres" sein, aber wer im Kollegenkreis akzeptiert und geschätzt wird, hat mehr Spaß an der Arbeit und mehr Erfolg im Job.

KÖRPERSPRACHE

Achten Sie besonders auf die Körpersignale, die Kollegen im Gespräch aussenden. Wie reagiert Klaus Hofer aus der Marketingabteilung auf Ihre Witze: Grinst er oder verzieht er keine Miene? Bestärkt Buchhalterin Zauner die Worte ab und zu mit einem Nicken? Oder lässt man Ihre Erörterungen grundsätzlich mit gelangweilter Miene über sich ergehen? Verschränkt Ihr Gesprächspartner seine Arme vor der Brust, will man eine zwischenmenschliche Barriere aufbauen. Wird Ihre Präsenz jedoch mit Körpersignalen wie Nicken oder spontanem Lächeln quittiert, werten Sie es als positives Feedback. „An Gestik und Mimik und den unterschwelligen Aussagen merkt man, wie akzeptiert jemand wirklich ist", bestätigt Coach Brigitte Schweifer-Winkler.

SPITZNAMEN

Herminator, Schneckerl, „Friedrich der Große": Spitz- und Beinamen sind nicht

nd?

ausschließlich gekrönten Häuptern und Spitzensportlern vorbehalten. Auch wenn Ihrer vielleicht nicht ganz so heroisch ausfällt, ist er doch oft ein Zeichen von Beliebtheit. Ärgern Sie sich also nicht, wenn Ihr Nachname aufs Niedlichste verunstaltet und aus Roman Huber „der Hubsi" wird. „Wird Herbert X. ‚Bertl' genannt, bedeutet es, dass er anerkannt ist. Sonst bleibt er der Herr X.", ergänzt Schweifer-Winkler.

Anstatt sich zu viele Sorgen über die Meinung der anderen zu machen, fragen Sie sich lieber: Wie denke ich über meine Kollegen? Fällt die Antwort positiv aus, kann man davon ausgehen, dass auch die anderen einem wohl gesonnen sind. Der Expertentipp: „Man sollte die anderen so behandeln, wie man von ihnen behandelt werden möchte."

So punktet man im Kollegenkreis:

Support

„Dem kann ich vertrauen. Der ist auch bereit, ehrlich seine Meinung zu sagen und will mich nicht aus falschem Verständnis heraus schonen." Denkt man so über Sie? Kann man auf Sie zählen, wenn es Schwierigkeiten gibt? Ja? Prima! „Gerade schwierige Situationen, in denen man Kollegen unterstützt, schaffen Vertrauen und eine gute künftige Basis", weiß Schweifer-Winkler. Hören Sie dabei dem Kollegen aufmerksam zu . „Zuhören ist, gepaart mit Verschwiegenheit und Ehrlichkeit, sehr wichtig für ein gutes Betriebsklima."

Small Talk

Das Wetter, der Grand Prix, der kommende Urlaub – wer sich darin übt, auch über Belanglosigkeiten zu plaudern, gilt als umgänglich. Beim Small Talk geht es nicht darum, intime Details preiszugeben. „Männer lassen nicht gerne in ihr Privatleben blicken. Das ist in Ordnung", so Schweifer-Winkler. „Viele halten sich aber zurück, weil sie fälschlich meinen, Persönliches sei ohnedies nicht interessant." Dabei ist es verbindend, von sich selbst zu erzählen.

Der Beliebtheitsgrad bei Kollegen ist für die Karriere wichtig

Erfolgsklima

Mit Hilfe einiger Indikatoren ermitteln Sie ihr Erfolgsklima: Gefragt ist etwa, wen die Kollegen regelmäßig zum Mitkommen einladen: sei es mittags zum Sushi-Essen oder abends auf ein Bier. Schaut öfters jemand auf einen Plausch bei Ihnen im Büro vorbei? Auch wenn es nervt, dass Kollege Mayer zum x-ten Mal von der Geburt seines Sprösslings berichtet – werten Sie es als Vertrauensbeweis. Neckereien über Outfit oder Macken gehören zum Berufsalltag und werden am besten mit humorvollen Meldungen quittiert. Wenn boshafte Bemerkungen aber verletzen, muss der Büro-Aggressor in die Schranken gewiesen werden.

Sponsoring

Geizen Sie nicht mit kleinen Geschenken. Sie erhalten bekanntlich die Freundschaft. Eine Einladung zum Kaffee oder ein Tipp, der einen Kollegen bei einem wichtigen Projekt weiter bringt – und schon bleibt man beim anderen in guter Erinnerung. Dazu die Expertin: „Wenn man merkt, jemand würde Unterstützung brauchen, kann man Hilfe anbieten. Man sollte sie aber nicht aufdrängen."

Styling

Für das gepflegte Auftreten gilt es unbedingt, einige Dresscodes zu berücksichtigen. So mancher Mann wählt etwa allzu saloppe Klamotten. Nicht jedes T-Shirt oder jede Hose eignet sich für den Job, ganz egal, wo man arbeitet. Umgekehrt warnen Stylingexperten davor, bei der Pflege zu dick aufzutragen: Baden Sie also nicht im Rasier- oder Duftwasser. Man soll Sie ja riechen können. Accessoires sollten die Persönlichkeit nur unterstreichen, das „Markenzeichen" sollte immer dezent bleiben. **Alexandra Wimmer**

Bilder: Mauritius