

Zwischen Walkman & Karriere...

Wenn es nach der Schule Ernst wird

Karriere beginnt unten

Tausende von Schülern und Schülerinnen sind auch 2007 in der glücklichen Lage, nach der Schule nahtlos ein Ausbildungsverhältnis antreten zu können. Viele andere jedoch haben diese Möglichkeit eben nicht, oder noch nicht. Doch selbst ohne Ausbildungsvertrag sollte man die Chance nutzen und einfach mal reinschnuppern ins Arbeitsleben.



Arbeit schadet nicht und Jobs oder Praktika gibt es bestimmt, denn wirtschaftlich läuft es gerade recht gut in Deutschland. Nur, welche Firmentür sich auch für Euch öffnet, gewisse Regeln sind nun mal zu beachten. Vor allem für die noch unter 18-Jährigen gibt es ein paar uncoole Vorschriften, die allerdings ihren Sinn haben. Denn für den Abschluss des Arbeits- oder Ausbildungsvertrages brauchst du noch die Unterschrift deiner Eltern. Haben sie aber einmal zugestimmt, kannst du alle Rechtsgeschäfte, die mit dem Arbeitsverhältnis zusammenhängen, selbstständig ausführen. Hierzu gehört der Beitritt zu einer Gewerkschaft genauso wie die Eröffnung eines Girokontos für die Gehaltsüberweisungen. Allerdings können deine gesetzlichen Vertreter diese Ermächtigung jederzeit ganz oder teilweise wieder einschränken. Bis zu deinem 18. Geburtstag gilt für dich das Jugendarbeitsschutzgesetz. Bist du zwischen 15 und 17 Jahre alt, gilt Folgendes:

- Du darfst täglich nicht mehr als acht Stunden und wöchentlich nicht mehr als 40 Stunden arbeiten. Nach vier- einhalb- bzw. sechsständiger Arbeit stehen dir 30 bzw. 60 Minuten Pause zu. Akkord- und Nachtarbeit sowie besonders gesundheitsgefährdende Arbeiten sind ganz verboten.
- Wenn du in der Gastronomie, beim Bäcker, in der Landwirtschaft oder in mehrschichtigen Betrieben arbeitest, gibt es Ausnahmen.
- Je nach Lebensalter – je jünger, desto mehr – hast du zwischen 30 und 25 Werktage Urlaub.
- Um einen Ausbildungsvertrag unterschreiben zu können, brauchst du einen Gesundheitscheck. Für diese kostenlose Untersuchung kannst du zu einem Arzt deiner Wahl gehen. Achte aber darauf, dass die Untersuchung terminlich nicht weiter als 14 Monate vor der Beschäftigung liegen darf.
- Ein Jahr nach dem Beginn der Betriebszugehörigkeit muss ein zweiter Gesundheitscheck folgen.

Arbeitserlaubnis und Arbeiten im Ausland

Bürger eines EU-Landes (Beitritt bis 01.05.2004) sowie aus Island, der Schweiz, Norwegen und Liechtenstein brauchen keine Arbeitserlaubnis. Dasselbe gilt für Ausländer, die eine unbefristete Aufenthaltsgenehmigung oder eine Aufenthaltsberechtigung besitzen. Für Bürger aus den neuen EU-Staaten Estland, Lettland, Litauen, Polen, der Slowakei, Tschechien, Slowenien und Ungarn besteht zwar beim Aufenthalt Freizügigkeit*, sie brauchen aber weiterhin eine Arbeitserlaubnis. Für sie und alle anderen Ausländer gilt: Wer in Deutschland arbeiten will, braucht eine Arbeitsgenehmigung. Allerdings gibt es auch hier wieder unzählige Ausnahmen, etwa für Praktikanten oder bestimmte Berufsgruppen. Zuständig für die Erteilung einer Arbeitserlaubnis ist die Ausländerbehörde, für Staatsangehörige eines der neu beigetretenen EU-Länder die Agentur für Arbeit. ***(Freizügigkeit siehe Seite 18)**

Du willst selber im Ausland arbeiten?

Innerhalb der EU benötigst du in der Regel weder eine Aufenthaltserlaubnis noch eine Arbeitserlaubnis. Infos, Beratung und Vermittlung innerhalb der EU bietet das EURES-Netz. Zieht es dich in die Länder außerhalb der EU, musst du dich rechtzeitig über Einreiseformalitäten, Visa und Bedingungen für eine Arbeitserlaubnis kümmern. Die erste Anlaufstelle dafür ist die Internetseite des Auswärtigen Amtes. Infos zur Krankenversicherung im Ausland bietet die Deutsche Versicherungsstelle Krankenversicherung. Die Geheimnisse des internationalen Business-Knigge lassen sich lüften bei www.de. ■

Textauszug aus dem Buch von Birgit Schiffers

„Die Chancegeber“

Birgit Schiffers
Die Chancegeber... zum Start in den Job, in die Liebe, in die Ferne... ins Leben.
www.jungeseiten.de

Rombach Verlag KG
Freiburg i.Br./Berlin/Wien 2006
170 Seiten, zahlreiche Farbbab., 11,5 x 17 cm, EUR 4,90
ISBN 978-3-7930-9483-8

Wichtige Adressen

- ▶ EURES-NETZ: www.europa.eu.int/eures
- ▶ www.auswaertiges-amt.de
- ▶ www.dvka.de
- ▶ [www.wissen.de/Karriere/Arbeiten im Ausland](http://www.wissen.de/Karriere/Arbeiten_im_Ausland)



Mit Tropho-Training gegen Alltagsstress

Büromeditation schützt das Herz

Sie fühlen sich ständig „unter Strom“? Wälzen sich trotz Übermüdung wach im Bett? Dies sind erste Hilfeschreie Ihres von Stress überforderten Körpers. Und Stress verdoppelt das Risiko von Herzerkrankungen.

Man überschätzt seine Kraft, gestellte Anforderungen zu bewältigen; was den Herzmuskel belastet. Hält der Zustand an, führt er sicher zur totalen körperlichen Erschöpfung. Eine Technik, die Sie sicher ruhiger werden lässt,

ist das Tropho-Training. Die wissenschaftlich fundierte Methode des Arztes Dr. Jakob Derbolowsky besteht aus sieben Teilen und lässt sich bequem am Arbeitsplatz ausüben.



Timo Stehn
Pressesprecher des Verbandes VDF, Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V., Spezialgebiet Fitness am Arbeitsplatz.
www.vdf-fitnessverband.de

Übung 1

Setzen Sie sich entspannt in einem Sessel zurecht. Schenken Sie Ihrer Atmung Beachtung. Sie erfolgt dreiteilig:

Ausatmung... Pause... Einatmung

Versuchen Sie, drei Atemzüge lang, den Atem nur gemächlich in sich einströmen zu lassen und etwas gebremst auszuatmen. Hier hinein lassen Sie alle Anspannungen einfließen. Alles, was Sie seelisch belastet oder Ihnen Sorgen macht.

Wiederholen Sie diese Übung einige Tage lang mehrmals täglich. Etwa drei bis sechs Atemzüge lang.

Übung 2

Die erste Übung wiederholen, doch nun Wort für Wort den Satz denken:

alles ist ganz gleichgültig...

Stellen Sie sich eine Waage vor. Auf der einen Waagschale sind Sie, auf der anderen ist alles Belastende.

Betrachten Sie die beiden Waagschalen innerlich auf gleicher Höhe, als Sinnbild der Ausgewogenheit und Gleichgültigkeit.

Übung 3

Machen Sie sich Ihre momentane Körperhaltung bewusst. Ruhig, äußerlich unbewegt. Konzentrieren Sie sich nur auf dieses Bild der Ruhe und stellen Sie fest:

...ich bin ganz ruhig...

Übung 4

Sie können jetzt gezielt und kontrolliert auf Körper und Gemut einwirken. Sprechen Sie mit Ihrem Körper, geben Sie ihm Aufmerksamkeit. Beginnen Sie mit dem Arm.

...mein rechter Arm, du bist ganz schwer, ganz warm...

Übung 5

Sie wiederholen die bisherigen Gedanken, fügen zwei weitere hinzu.

...mein Herz; Du schlägst ruhig, kräftig...

...der Atem kommt und geht als Geschenk...

Überlassen Sie sich bei dieser Mitteilung dem beruhigenden Gefühl, dass Sie gar nichts tun müssen, um „richtig“ zu atmen.

...es atmet mich!

Stellen Sie sich eine mit Sauerstoff gefüllte Wolke vor, die bei jeder Atmung den ganzen Körper durchflutet. Alle Zellen erhalten neue Lebensenergie.

Übung 6

Sprechen Sie zwei weitere Körperbereiche an. Verbinden Sie diese Aussagen mit möglichst gefühlvollen Bildern.

...mein Leib, Du bist strömend warm...

...meine Stirn, Du bist angenehm kühl...

Übung 7

Sie kommen durch Wiederholungen immer schneller in den Zustand großer Ruhe, Entspannung und Gelassenheit, mit leichtem Zugang zum Unterbewusstsein. Lassen Sie sich genügend Zeit und meditieren Sie weitere Vorstellungen:

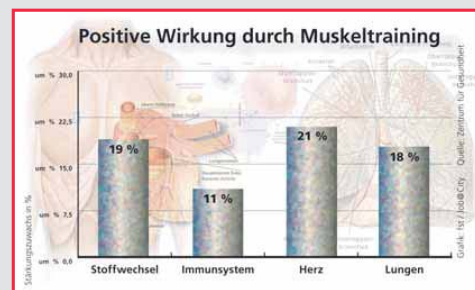
...Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin...

...Ich freue mich, dass alles so ist, wie es ist...

...Ich bin ein frohlicher, ein dankbarer Mensch...

Ergänzen Sie diese Meditationen durch positive Gedanken. Beenden Sie das Tropho-Training durch Strecken und dehnen. Sagen Sie sich innerlich:

...Ich bin erfrischt und hellwach!



Mit mehr Herz ins Büro
Die Leistungsfähigkeit innerer Organe kann sich durch regelmäßiges Krafttraining erheblich verbessern. Hintergrund ist die so gesteigerte Glutaminproduktion des Körpers. Ergebnis: Allein die Herzleistung wächst um bis zu 21 Prozent. (Wer sich auch außerhalb des Büros fit halten möchte, besucht eines der VDF Fitness- und Gesundheitsstudios in Deutschland)

Führerschein in Gefahr?

Jährlich müssen sich ca. 100.000 Kraftfahrer einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung unterziehen, weil Bedenken an ihrer Fahreignung bestehen. Vor allem für Berufskraftfahrer eine drohende Katastrophe! Die häufigsten Gründe jedoch, neben zu schnellem fahren: Alkohol- oder Drogenkonsum.

Dr. Erika Bauer
ist Dipl.-Psychologin
Fachliche Leitung
PIMA
Privates Institut für
Mobile Arbeits-
medizin GmbH
www.pima-mpu.de

Die Straßenverkehrsbehörde geht bei solchen Fahrern von einem sehr hohen Verkehrssicherheitsrisiko aus. Bestehen Zweifel an Ihrer Zuverlässigkeit, ordnet das Straßenverkehrsamt eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung an. Doch wenn Sie erfahren, dass Sie die bei Ihnen bestehenden Bedenken an Ihrer Fahreignung durch eine MPU ausräumen lassen sollen, hören Sie in der Regel auch viele Schauergerichten dazu. Etwa: „beim ersten Mal fällt jeder durch,“ oder „Du kannst sagen, was du willst, es wird immer negativ ausgelegt.“ Deshalb wundert es nicht, wenn jemand, der eine MPU machen muss, zutiefst verunsichert ist und nicht weiß, was ihn erwartet. Es ist bisher wenig bekannt, wo man objektive Informationen über die Medizinisch-Psychologische Untersuchung finden kann. Viele Betroffene informieren sich im Internet; jedoch geben die unterschiedlichsten Informationen nicht die gewünschte Klarheit. Dabei gibt es einen ganz einfachen Weg! Informieren Sie sich dort, wo die Medizinisch-Psychologischen Untersuchungen stattfinden. Viele Begutachtungsstellen für Fahreignung bieten zudem regelmäßig kostenlose Infoabend an! Dort wird der Ablauf einer MPU ganz genau erklärt. Wenn Sie ein ganz persönliches Beratungsgespräch bei einem Verkehrsgutachter wünschen, melden Sie sich einfach telefonisch bei der Begutachtungsstelle an. Im ganz individuellen Gespräch können Sie Ihren eigenen Fall schildern und bekommen eine Rückmeldung, ob bereits die Bedingungen zur positiven Begutachtung erfüllt sind. Oft sind Fristen einzuhalten oder objektive Nachweise über Alkohol- oder Drogenverzehr vorzulegen. Durch richtige Informationen vermeiden Sie unnötige Kosten und Ärger. Am besten jedoch wäre, Sie trinken niemals vor der Fahrt und lassen die Drogen weg! ■