

# Bauchfrei ist am Arbeitsplatz tabu

Berufseinsteiger, die gute Umgangsformen besitzen, haben es leichter — Frauen sollten auf Kleidung achten

Wie begrüße ich meinen Chef richtig? Auf was muss ich bei einem Geschäftsessen achten? Und was sollte ich im Büro lieber nicht anziehen? Wer frisch ins Berufsleben startet, tut sich leichter, wenn er die Spielregeln kennt, sagt Selma Ikinger aus Nürnberg. Die Imageberaterin hat lange als Personalreferentin für große Unternehmen gearbeitet – und dabei einiges erlebt. „Das geht schon los mit einem laschen Händedruck bei der Begrüßung, damit verbindet man sofort die Persönlichkeit“, nennt sie ein Beispiel.



Selma Ikinger Foto: sb

Vor allem Berufseinsteiger täten sich oft schwer mit den richtigen Umgangsformen im Job. „Dabei ist das ein Standard, den jeder und jede haben sollte, egal in welcher Branche“, sagt Ikinger. Klassische Fehler kennt sie jede Menge. „Eine Auszubildende ist in der Stadt mit ihrer Freundin oder den Eltern unterwegs und trifft den Chef. Da wird dann schnell zur Seite geschaut und so getan, als ob man ihn nicht

gesehen habe – dabei ist das doch viel peinlicher als einfach kurz zu grüßen“, sagt Ikinger. Im Büro sollten junge Mitarbeiter darauf achten, dass der Vorgesetzte bei einer Begrüßung die Hand reicht. Wenn es darum geht, jemandem das Du anzubieten, hat ebenfalls der Vorgesetzte oder der Ältere den Vorrang. „Ein schwieriges Pflaster ist für viele der

Small Talk mit dem Chef“, weiß Ikinger. Sie rät, beispielsweise bei der Übergabe einer Lieferung oder Postsache lieber ein Wort mehr zu sagen als nur den eigenen Namen. „Small Talk kann man sogar üben“, sagt Ikinger, die in ihren Seminaren die Teilnehmer beim Gesprächstraining immer die jeweils letzte Aussage des Gegenübers aufgreifen lässt. „So kommt man leicht in eine Plauderei, aus der man auch jederzeit wieder herauskommt“.

## Ruf ist schnell ruiniert

Besonders junge Frauen sollten sich mit der besonderen Etikette im Berufsleben vertraut machen, findet Ikinger. „Frauen haben ohnehin oft das Problem, nicht so ernst genommen zu werden wie Männer.“ Mit der falschen Kleidung oder unangemessenem Benehmen, sagt Ikinger, hat man sich schnell den Ruf ruiniert – ihn wiederherzustellen, ist dann ungleich schwerer.

Vor allem beim Outfit lägen Berufseinsteigerinnen seit ein paar Jahren immer öfter daneben.

„Sehr hohe Absätze, ultrakurze Röcke, bauchfreie oder durchsichtige Oberteile sind in der Arbeitswelt tabu, genauso wie ein zu knalliges Make-up“, sagt Ikinger bestimmt. „So kann ich in die Disco gehen, aber nicht in die Arbeit.“

Egal, ob Mann oder Frau: „Für Mitarbeiter, von denen der Chef weiß, die blamieren mich nicht, öffnen sich Türen für neue Aufgaben schneller. Wer hingegen negativ auffällt, bei dem heißt es beim nächsten Mal: ‚Den nehmen wir lieber nicht mehr mit‘“, weiß die Expertin.

Die Vorteile einer gewissen Etikette beschränkten sich zudem keineswegs aufs Berufsleben. „Gute Umgangsformen sind im Leben universell einsetzbar, damit tut man sich immer leichter – ohne dabei überkandidelt oder pikiert auftreten zu müssen.“

CHRISTINE THURNER



Vermeintlich lässig, tatsächlich aber zu provokativ fürs Büro: Bauchfreie Oberteile, durchsichtige Blusen oder zu kurze Röcke sind im Job nicht angebracht. Foto: colourbox.com



# WOCHENMARKT

**Das Trödelparadies**  
Kappadocia 8 in Schwabach  
Antiquitäten und Trödel, Kunst, Geschenk- und Dekoartikel  
Mi. + Sa. 10 – 13 Uhr, Do. + Fr. 10 – 18 Uhr  
Aufgrund der großen Nachfrage suchen wir ständig:  
Porzellanfiguren, altes Spielzeug, Silber, Musikinstrumente, Puppenstuben, antike Möbel, alten Modeschmuck, altes Zinn, Uhren, Militaria, Postkarten, komplette Nachlässe u. vieles mehr!  
Alles anbieten! Sofort Barankauf!  
Tel. 09122/6033751

**Stuhl-Klassiker THONET**, für Büro o. Esszi., 6 orig. THONET-Freischwinger m. Arml., schw. Kernleder (NP 950,-/Stck.) plus runder Tisch mit Einlegeplatte, Holz schwarz m. Chromgestell, zus. VB 2500 €, Standort WUG, ☎ (09141) 97 44 010

**Speisezimmer um 1930**, VB 300 €, ☎ 01 72/4 79 02 95

**Bücher**, VB. ☎ 01 72/8 35 33 24

**Werkstätte:** Schwabach Limbacher Str. 64 am Friedhof  
Tel. 09122/76872 Fax 09122/61674  
**WEISS**  
• Neuanlagen  
• Nachbeschriftungen  
• Renovierungen  
• Grabschmuck

**Winterjacke grün**, von H&M, Gr. 128, nur 3 x getragen, 20,- €. ☎ 0 91 22/63 86 61

**Herrn-Lederlammfelljacke**, lg. dkl.-grau, Gr. 50/52, 60,- €; Lederjacke schwarz, Gr. 50/52, 40,- €. ☎ 0 91 22/8 59 35

**Damen-Skih.**, weiss, Gr. 36/38 20,- €; Herren-Skih., Gr. 46, beige 15,- €; Skiunterw., Gr. 48, 2tlg., 10,- €. ☎ 0 91 22/8 59 35

**Baby-Kinderzimmer:** Buche farbig; Kinderbett, Kleiderschr. 2trg., Untersch. m. Anbau Wickelaufl., 2 Wandreg., 2 Vitrinen, VB 330,- €. ☎ 0 91 22/63 87 45

**Praktica u. Agfa**, Spiegelrefl., versch. Objektive, ca. 40 J., VB, ☎ 0 91 22/1 89 48 21

**Schmalfilmprojektor**, VB. ☎ 0 91 72/66 98 85

**NACHHILFE** alle Fächer - alle Klassen  
kostenloser Probeunterricht  
Minilerngruppe und/oder Einzelunterricht  
**Hilfpolstein** Marktstr. 14  
09174 49 28 93  
www.pfiffikus-learncenter.de  
Büro: Mo-Fr/14-17Uhr Tel.: Mo-Fr/9-18Uhr

**Toranlagen-Antriebe**, Zub. Fachbetrieb, Montage, Rep. UVV, Protec-Service ☎ 0 91 76/72 43

**ROLLADEN-SERVICE**  
Firma Garhammer & Müller, SC. ☎ 09 11/99 64 126

**Zahnriemenwechsel** mit Garantie u. s. günst. ☎ 09144/269

**Verk. Tastenakk.**, 48-120 B., überh. 160-420 €. ☎09122/75210

**Scooter Mobilis M54 3Rad** "Platzmängel" günstig; 6 kmh, weinrot, Top Zustand, Garagenfahrzeug für Gehschwache + Ladestation, NP 2.999,- €, VB 1000,- €. ☎ 01 76/30 49 19 36

**BAUMFÄLLUNG**  
Egal welcher Baum-fälle sicher-günstig Heckenscheiden-Wurzelstockentfernen  
Kostenl. Angebot Firma 09871 / 61835

**Schallplattensp.** Dual, 40 € ☎ 0 91 29 / 63 17

**Ledereckbankgruppe**, modern, VB 400 €, ☎ 0170/1864862

**Elektr. verstellb.** Bett, 90x200, 2 Motoren, FB, mit integr. Bettkasten, keine Montage notwendig, VB 120,- €. ☎ 01 71/2 61 59 07 oder 0 91 22/6 14 92

**Gr. Schreibtisch**, um 1900, VB 220,- €. ☎ 0 15 77 / 1 75 07 81

**Schrank**, B100/T40/H220, evtl. als Garderobensch. zu verwend., VB 70,- €. ☎ 01 75/8 71 46 84

**Wo.-Zi.-Schrank**, 280 cm, Ess.-Zi.-Schrank, 125 cm, Eiche dunkel, 200 €, ☎ 0 91 22/7 18 68

**Lege Karten Tarot, 10,- € !!!**  
Beruf, Partner, Zukunft, Karma, Hilfe b. a. Probl./Lösungswege, TV bek. Handleser/Chirologe, Dipl. Parapsychologe/Tarotanalytiker, Termin: 0 91 81/40 77 89

**Schlafsofa + Fernsehtruhe**, Sofa 70 € + Fernsehtruhe 20 €, ☎ 01 60/4 51 66 20 ab 17 Uhr

**Jugendzimmer**, Farbe elfenbein, modern, wegen Umzug sof. zu verk. ☎ 0 91 22 / 1 83 83 74 od. 015 78 / 4 31 35 29

**Alno-Küche** mit Geräten zu verk. ☎ 0 91 22/6 31 86 67

**Brennholz, Buche**, kammergetrocknet und ofenfertig zu verkaufen. Auf Paletten gestapelt, ca. 3 Srm p.P. Scheitlänge 33 cm für 195,- € oder 25 cm für 200,- €, Lieferung bis Bordsteinkante frei Haus. Bei Mehrbestellung VB. ☎ 0 98 75/97 88 94 oder ☎ 01 71/6 98 33 54

**Nie wieder feuchte Mauern, abfallender Verputz, Schimmel, Wasser im Keller!**  
Dauerhafte Trockenlegung, Abdichtung und Sanierung „wie neu“, kostengünstig auch ohne Aufgraben mit dem HSK-Injekt-System. Beste Beratung, Ausführung mit Garantie, günstige Preise nur vom Spezialisten seit 30 Jahren!  
Jetzt gleich kostenlose Vor-Ort-Beratung und Angebot anfordern!  
**bautenschutz johann katz GmbH ☎ 0 91 22 / 79 88-0**  
Ringstraße 51 • 91126 Rednitzhembach • www.bjk24.de

**Kinderski 100 cm** m. Schuhen zu verkaufen. ☎ 09144/93005

**Märklin Modelleisenbahn**, ca. 20 Loks, Gleise, Trafos uvm., auch einzeln zu verkaufen. ☎ 09144/93005

**Original AB-DOER-Twist**, neuw., 99 €. ☎ 01 71 / 6 02 52 43

**Schallplattensammlg.**, 350 LP, Pop Rock Songs, überw. 70er u. 80er Jahre, Jazz, Gospel, Swing, Tanzmusik, Folklore, inkl. Plattenspieler, ges. 350 €. Abgabe nur gesamt. ☎ 09 11/63 95 06

**Schallplattensp.** HiFi Schneider SP 26, 2 Boxen, 90 €. ☎ 0 91 29/63 17

**Günstige Holzbriketts**  
Gerne liefern wir zu Ihnen nach Hause! INFO unter 09122/1854350  
www.brennstoffzentrum.info

**Suche Werkstattzubehör** z. B. Dreh-/Fräsmaschinen (CNC), usw. ☎ 0170/9318555

**Sammler sucht** alte Röhrenradios, alte Fotoapp., alte Armband- u. Taschenuhren - auch defekt und alte Fahrräder vor 1960. ☎ 09 11/6 31 25 58

**Euro/Gitterboxpal.** ☎ 09128/91 13 38

**Esszimmer**, Eiche rustikal, Tisch rund, ausziehbar, 4 Stühle ☎ 01 60/91 81 32 78

**100 l Dieselfass** mit Pumpe, 15 €. ☎ 0 91 22/7 18 68

**Verkaufe gr. Kicker** mit Stahlstangen, VB. ☎ 0 91 22/7 49 84

**Yankee Candle Kerzen**, ☎ 09 11/8 91 96 90 ab 18:30 Uhr

**Waschm. 5 kg** - 80,- €; Blumenst. m. Bel., 60er J. - 80,- €; Reiseb. Hauck - 25,- €. ☎ 01 79/1 30 84 09

**Hilti TE6A zu verschenken**, ☎ 6 58 56 09, hilti@live.de

**Schreiner**, Montage + Verlegearbeiten, Möb.-Parkett-Laminat-Tapez.-Streich.-Trocknenbau, Fa. K. Kriesche. ☎ 091 22/8 66 28

**Privatankauf von:** Zinn, Pelze, Modeschmuck, Silberbesteck, Zahngold, Münzen, Militaria, Bücher, Bilder u.v.m. Seriös und freundlich. ☎ 01 70/9 07 50 30

**Suche Außenbordmotor**, ☎ 01 79/2 53 69 15

**Parkett/Laminat/Kork**  
Verlegung, Verkauf, Schleifen, Treppenrenov., Holzdecken.  
Fa. Kühnlein, Tel. 09 11/63 92 02

**Achtung!** Kaufe von Privat: Bernstein, Granat- und Korallenschmuck, Modeschmuck, Porzellan Hutschenreuther u. Rosenthal. Pelze: Nerz, Zobel, Bestecke, Münzen u. Römergläser. Bitte alles anbieten. ☎ 01 78/6 60 83 69

**Still Gabelstapler R 50-15** o. ähnl., auch def. zu kaufen gesucht, ☎ 01 71/4 25 96 94

**Flugzeugteile** und alles von der Fliegerei zu kaufen gesucht. ☎ 0 91 22/6 11 96

**Suche Stihl/Husqvarna-Säge**, defekt, ☎ 01 78/8 76 06 48

**Die Nachhilfeprofis**  
TÜV geprüft!  
Qualifiz. Nachhilfe in Minigruppe u. einzeln, alle Fächer u. Schulen, individuelle Beratung, Probeunterricht (GU) u. Lernmaterial gratis  
91126 Schwabach Martin-Luther-Platz 17 ☎ (0 91 22) 1 62 24  
Büro: Montag-Freitag 14-17 Uhr o. nach Vereinbarung

**Suche Bootstrailer**, ☎ 01577-6824828, bajo@gmx.com

**Ballettstange** m. 2 Wandhalter, 2,5m 50 € ☎ 0 15 20/4 95 27 16

**Su. Motor/Konsolenboot**, bis 11000 €, ☎ 01577/6824828, bajo@gmx.com

**Polnische Firma Auftragsvermittlung**  
angemeldet in Deutschland, renoviert Altbau (Fliesen, Trockenbau, etc.) mit Erfahrung, günstige Angebote.  
Tel. 0 91 72/70 05 15 od. 01 70/8 11 43 31

**MUSIK GARTEN**  
Musik und Bewegung für Kinder von 3 bis 18 Monaten für Kinder von 1½ bis 3 Jahren  
Baby Musikgarten: 15 x 30 Minuten zu 110,- Euro  
Musikgarten Phase 1: 15 x 45 Minuten zu 122,- Euro  
mittwochs in Röthenbach b. St. Wolfgang und donnerstags in Wendelstein  
Petra Menzl • Tel.: 09129 / 26 004 • www.petra-menzl.de

**Rentner, 61 J., sucht** Kollegen für gemütliche Schafkopfrunde (evtl. 1x wöchentl.) bitte melden unter ☎ 0 91 71/6 03 45 oder ☎ 01 76/25 59 37 21

**Suche 500 € von privat** für 4 Wochen. ☎ 01 76/48 89 69 52

**Waschmaschine** Bomann WA 901, ca. 1,5 J. alt, 1000 U/min, 5kg, VB 180,- € ☎ 0160/2090702

**Militär-Sammler** kauft alles aus dem 1. und 2. Weltkrieg, auch ganze Sammlungen. ☎ 01 71/4 77 84 09

**Autowerkstatt** stunden-, tages-, wochenweise zu verm., ab 7 €. Termine. ☎ 09175/3399836

**Liefere Kaminholz**, Holzbriketts, -pellets ☎ 091 28/91 13 38 www.oeko-ranch.de

**Su. große Amethyst-Druse** ☎ 0 91 29/50 57

**Suche alte Instrumente** aller Art. ☎ 01 77/7 84 49 82

**Suche alte Vorderlader**, Säbel, Dolche, Bajonette und Orden. ☎ 0 91 04/12 00

**Su. Balkenmäher** Motorsäge Fotos aus 2. WK Kuhfell. ☎ 0 96 27/91 42 05, mikevril@web.de

**Kaufe Kunst + Krempel**, Pelzmäntel + Jacken, Möbel, Orientteppiche, Porzellan, Tafelsilber, Bestecke, Bilder, Zinn, Münzen, Korallen + Bernstein-Ketten, Modeschmuck, Antikes, Militaria, Gold- und Silberschmuck, und vieles andere. Bitte alles anbieten. ☎ 01 63/8 09 24 66

**Kaufe Lego**, Playmobil, Fischertechnik, Eisenbahn, auch alt/defekt. ☎ 09 11/76 58 047 o. 09 11/76 58 447

**Hole kostenlos ab:** Alte Tauchergürtel oder Bleibatterie. ☎ 0 91 29/88 90

**Weißhaupt-Ölbrenner** Type WL 20 A, 350 €. Gasofen, blaue Flamme, 20 €. ☎ 091 22/7 63 74

**Sängerin für Trauungen** und Trauerfeiern, ☎ 0 91 70/29 96 www.music-by-evi.de

**Passende Schränke?!**  
Jede Breite, Tiefe, Höhe, unser System passt sich an.  
Singer Büro- und Objekteneinrichtungen GmbH  
Telefon: 0 91 76 - 99 650 70  
e-mail: info@buero-einrichtungen.com

**Schülerin gibt Nachhilfe** in Latein (in Heideck), für 5./6. Klasse ☎ (0 91 77) 95 47

**Mountainbike** Trek 4300, Herren, 26", VB 80 € ☎ 01 60/2 09 07 02

**Zimmerer** hat noch Termine frei für die kalten Monate. Biete Innen- und Dachausbau. ☎ 01 51/23 20 90 15 (Fa.)

**Qualität aus Meisterhand**  
Bau- und Möbelschreinerei  
**Andreas Wenig**  
Nürnberger Straße 43  
90596 Schwanstetten  
Telefon 0 91 70 / 14 49

**Stihl MS 026** zu verkaufen, Motorsäge in gutem Zustand. ☎ 01 72/8 13 83 47

**Groove-Station:** Biete prof. Schlagzeugunterricht! Ort: Nbg.-Reichelsdorf. ☎ 0160/93819595 www.katha-groove-station.de

**Wer erneuert Blechdach?** ☎ 0 91 22/41 73

**Brennholz, Buche**, frisch zum Selbsteinlagern für den nächsten Winter. Scheitlänge 33 cm (25cm auf Anfrg). Auf Paletten gestapelt, ca. 3 SRM p.P. für 175,- € frei Haus bis Bordsteinkante. Ab 2 Paletten 170,- € p.P., ☎ 0 98 75/97 88 94 oder ☎ 01 71/6 98 33 54