



Ein neues Umfeld, neue Kollegen, neue Aufgaben: Der allererste Arbeitstag kann extrem stressig sein. Wie man ihn mit Eindruck meistert

# Aller Anfang ist aufregend

Jobeinsteiger sehen dem ersten Arbeitstag mit gemischten Gefühlen entgegen. Welche Fettnäpfchen man vermeiden sollte und warum es hilft, seine eigene Einstellung genauer unter die Lupe zu nehmen. VON CLAUDIA WEBER

Werden die Kollegen mich mögen? Kann ich den Anforderungen gerecht werden? Was wird der Chef von mir halten? Der bevorstehende erste Arbeitstag kann neben der Vorfreude auch Angst auslösen. „Der erste Arbeitstag ist nichts anderes als eine neue Situation, die uns aus der Komfortzone in eine Unsicherheit zwingt. Neue Abläufe, neue Kollegen, eine neue Umgebung, all das macht enormen Stress“, sagt Karrierecoach und Business-Mindfulness-Trainerin Doris Göbl. Wir alle haben Ängste und die bedeuten in erster Linie Stress für den Körper. „Der Fehler ist, dass wir Ängste verdrängen oder in den Widerstand gehen“, sagt sie. Der hingegen erhöhe den Leistungsdruck. Ein „Ja, okay, ich habe Angst vor...“ beruhigt die Gedanken und den Körper. Zudem helfe es, sich bewusst zu werden, dass man nicht alleine ist. „Auch andere hatten oder haben Angst vor dem Jobstart, einer Herausforderung oder anderen Umständen“, sagt Göbl. Sie empfiehlt, sich vorzusagen, dass man sein Bestes geben wird. „Wir können unsere Gedanken steuern. Füttern wir unser Gehirn mit Positivem.“ Damit der erste und die weiteren Arbeitstage ein Erfolg werden, seien nicht nur äußere Verhaltensweisen – Initiative zeigen oder der soziale Umgang – entscheidend, sondern auch die innere Einstellung.

**Rückt der erste Arbeitstag näher**, kann man sich selbst überprüfen, wie man eigentlich darüber denkt: Sind die eigenen Gedanken übermäßig positiv oder negativ? Wo liegt die größte Angst? „Einfach alle Gedanken zulassen, beobachten

und sich gut zureden, hilft, im Vorfeld entspannter damit umzugehen“, sagt Göbl. Zur Vorbereitung gehört auch, das richtige Outfit passend zum Unternehmen zu wählen, und alle nötigen Unterlagen am Vortag herzurichten. Außerdem ist es im Vorfeld ratsam, sich über die Anfahrtsdauer schlauzumachen. „Es ist ein absolutes No-Go, zum Jobbeginn unpünktlich zu erscheinen.“

„**Alles auf sich zukommen lassen**, keine schnellen Vorurteile fällen und eine offene Haltung einnehmen ist eine gute Einstellung für den Start“, sagt die Expertin. Bei der Einschulung in den neuen Aufgabenbereich sollte man stets mitschreiben. „Es ist nicht möglich, sich alle Informationen auf einmal zu merken, und es zeugt von zusätzlichem Interesse.“ Geht es ans Kennenlernen der neuen Arbeitskollegen, lauern hie und da Fettnäpfchen. „Auch wenn sich die Kollegen untereinander duzen, sollte man selbst zunächst bei der Sie-Form bleiben und warten, bis einem das Du angeboten wird.“ Durch eine unkomplizierte und offene Kommunikation baut man schrittweise ein gutes Verhältnis zu den Kollegen auf. Kaffeeeinladungen annehmen und dadurch ins Gespräch kommen, ist etwa der erste dieser Schritte. Ausschließlich über sich selbst zu sprechen wird hingegen nicht gerne gesehen. Punkt 17 Uhr den Stift fallenzulassen und nach Hause zu gehen, kommt am ersten Tag auch nicht gut an. Stattdessen lieber fragen, ob man denn noch etwas tun könne, bevor man geht und den ersten Tag abschließt. ■

## Probezeit: Was gilt?

### Rechtliche Regeln im Dienstverhältnis auf Probe

Ein neues Arbeitsverhältnis geht in der Regel mit einer Probezeit einher. Was laut Arbeiterkammer dabei zu beachten ist.

→ Während der Probezeit kann das Dienstverhältnis zu jeder Zeit, fristlos und ohne Begründung aufgelöst werden. Das gilt für die Arbeitnehmer genauso wie für Arbeitgeber.

→ Legen Arbeitgeber und -nehmer keine spezielle Frist fest, kommt oft der Kollektivvertrag in Anwendung. Die maximale Dauer der Probezeit beträgt einen Monat. Es kann jedoch auch ein befristeter Vertrag von beispielsweise drei Monaten vereinbart werden.

→ Wird das Verhältnis während der Probezeit beendet, bedarf es einer Aufklärungserklärung, die dem Vertragspartner spätestens am letzten Tag der Probezeit überreicht werden muss.

→ Wird man nach Auflösung weiterhin irrtümlicherweise bezahlt, kann der Arbeitgeber die Bezüge zurückfordern. Das gilt jedoch nicht, wenn der Arbeitnehmer das Gehalt gutgläubig bereits verbraucht hat.

– AI