

Die Karriere in Bewegung bringen

So vielfältig sind die
Berufschancen in Kfz- und
Lkw-Werkstätten

Mobilität hält den Alltag in Bewegung: vom Familienauto über den Schulbus bis hin zu Lkw, die Güter des täglichen Bedarfs transportieren. Unverzichtbar sind auch Fachwerkstätten, die sich um Wartung und Reparatur der Fahrzeuge kümmern. Daher überrascht es kaum, dass Kfz-Mechatroniker der derzeit beliebteste Ausbildungsberuf in Deutschland ist, so die Statistik des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB). Rund um die Mobilität gibt es noch mehr Ausbildung- und Karrierechancen. Bianca Höft hat ursprünglich eine Ausbildung als Bürokauffrau abgeschlossen, wollte sich nach einigen Jahren aber beruflich neu orientieren. Weil Technik sie schon immer begeistert hat, fand sie ihren Weg zum Service für schwere Lkw. 2012 stieg sie bei der Reifen- und Werkstattkette Vergölst ein, zunächst als Sachbearbeiterin. „Dank der guten Schulungs- und Trainingsangebote konnte ich mir viel Wissen rund um Pkw- und Lkw-Reifen und alles, was dazu gehört, aneignen.“ Mit der Expertise entwickelte sich auch die Karriere, zunächst als Innendienstleiterin, seit über einem Jahr als Filialleiterin des Truck Center Leverkusen und damit verantwortlich für die großen Fahrzeuge: „Ich bin und bleibe eine Lkw-Frau.“

Nadine de Vries hat ebenfalls ihr Interesse an der Fahrzeugtechnik zum Beruf gemacht. Seit 2021 arbeitet die gelernte Kfz-Mechatronikerin bei Vergölst und hat ein Jahr nach ihrer abgeschlossenen Ausbildung in der Filiale Emden als Kfz-Meisterin die Werkstattleitung übernommen.

DJD

Neid am Arbeitsplatz: Wie Missgunst das Team belastet

Sabotage, Ausgrenzung, Sticheleien: Wer im Job Erfolg hat, zieht oft Missgunst auf sich. Welche Alarmzeichen für Neid im Team sprechen und **WELCHE STRATEGIEN JETZT HELFEN**.

Eine Kollegin erhält einen Sonderbonus, ein Teammitglied bekommt ein dickes Lob für ein gelungenes Projekt, der Abteilungsleiter wird Mitarbeiter des Monats: Nicht immer freuen sich in solchen Momenten alle im Team mit. Stattdessen kommen Neid und Missgunst auf. Doch warum ist das so - und wie lässt sich damit umgehen?

„Neid entsteht durch den Vergleich“, sagt die Wirtschaftspsychologin Saskia Bülow. Viele Beschäftigte vergleichen sich ständig mit ihren Kolleginnen und Kollegen, insbesondere in Berufen mit hoher Konkurrenz. Dabei kann schnell das Gefühl entstehen, selbst gerne das zu haben, was ein anderer hat.

Das allein ist noch kein Problem. „Neid ist aber per se nichts Schlechtes“, sagt Ralf Winnen, der sich als Business-Coach unter anderem auf das Thema Emotionen spezialisiert hat. Neid sei auch kein Zeichen für einen schlechten Charakter. Entscheidend ist vielmehr, wie man mit diesem Gefühl umgeht.

Die zwei Seiten des Neids

Wer Neid im Job verspürt, sollte Ralf Winnen zufolge in sich gehen und die Ursachen ausloten. Was genau löst den Neid aus? Ist es die Aufmerksamkeit, die der andere genießt? Das Gehalt? Die Jobposition? Ist die Ursache klar, eröffnet sich eine konstruktive Perspektive. Denn der Erfolg anderer kann auch als Ansporn dienen.

„Das ist die gutartige Seite des Neids“, so Winnen.

Doch Neid kann auch kippen. Wenn der ständige Vergleich in Konkurrenzdenken übergeht, werden Teammitglieder zu Rivalen. Etwa im Wettbewerb um Beförderungen oder die Gunst der Führungskraft. „In einem solchen Fall wird der Erfolg des anderen als eigener Misserfolg gewertet“, so Saskia Bülow.

Diese Entwicklung hat Folgen: Es entsteht Missgunst – die destruktive Seite des Neids. „Man gönnt es dem anderen nicht, versucht ihn auszubremsen und kleinzumachen“, beschreibt Bülow typische Denk- und Verhaltensmuster. Das belastet nicht nur das Betriebsklima. „Auch die Produktivität leidet“, so Bülow.

Woran man Missgunst im Team erkennt

Und wie zeigt sich Missgunst konkret im Arbeitsalltag? Nicht immer ist sie eindeutig zu erkennen, sagt Ralf Winnen. Dennoch gibt es typische Anzeichen dafür, dass Menschen im Beruf um ihren Erfolg beneidet werden. Oft wollen ihnen andere dann schaden:

- **Sabotage:** Informationen werden vorenthalten. Neiderinnen oder Neider halten sich zudem mit Unterstützung. «Jemand, der immer geholfen hat, zieht sich zurück», so Bülow.
- **Ausschluss:** Unter Umständen werden Teammitglieder, die beneidet werden, bei Besprechungen ignoriert oder bei gemeinsamen Aktivitäten wie Kaffeepausen oder Kantinenbesuchen ausgegrenzt.

• **Feindseligkeit:** Sticheleien, schnippische Bemerkungen oder unberechtigte Kritik nehmen zu. «Missgünstige können etwa auch Halbwahrheiten oder sogar Lügen über eine Person verbreiten, um deren Ruf zu beschädigen», so Winnen.

Welche Rolle das Arbeitsumfeld spielt

Ob Neid in Missgunst umschlägt, hängt aber nicht nur von Einzelpersonen ab. Das Umfeld spielt eine entscheidende Rolle. Manche Unternehmen oder Arbeitsplätze fördern ein Klima der Missgunst geradezu. Das ist etwa der Fall, wenn es an Wertschätzung und Kommunikation mangelt oder Entscheidungen nicht transparent getroffen werden.

Auch Führungskräfte, die nur „Sieger“ fördern, verstärken Konkurrenzdenken und begünstigen Konflikte im Team. Hinzu kommt ein weiterer Faktor: der Eindruck von Bevorzugung. Wenn einzelne Mitarbeitende häufiger spannende Aufgaben erhalten oder mehr Kontakt zur Führungskraft haben, kann das Unmut auslösen. „Wer nicht zu den Bevorzugten gehört, fühlt sich schnell benachteiligt“, so Wirtschaftspsychologin Saskia Bülow.

Was gegen Neid und Missgunst hilft

In einer solchen von Neid geprägten Atmosphäre zu arbei-



WARUM BEKOMMT DIE KOLLEGIN DEN BONUS, man selbst aber nicht? Neid im Job kann Ansporn sein, aber auch in Missgunst umschlagen. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-tmn

ten, ist anstrengend. Doch was lässt sich konkret tun, wenn Missgunst den Arbeitsalltag belastet? Was hilft Menschen, denen Kolleginnen und Kollegen aus Neid schaden wollen? Vier Schritte:

- **Lage beobachten:** «Wichtig ist, dass diejenigen, die Neid und Missgunst erleben, erst einmal genau ihr Arbeitsumfeld beobachten», sagt Bülow. Handelt es sich um einen einmaligen Vorfall oder wiederholt sich das Verhalten? Einzelne Situationen sollten nicht überbewertet werden.
- **Fakten ansprechen:** Zeigt sich jemand dauerhaft we-

niger hilfsbereit oder äußert wiederholt unberechtigte Kritik, sollte das Gespräch gesucht werden. Bülow rät, sachlich und konstruktiv nach den Gründen für das Verhalten zu fragen und um ein gutes Miteinander zu bitten.

- **Grenzen setzen:** Bleibt das Verhalten bestehen, ist es wichtig, klar zu reagieren. «Dabei dann auch unmissverständlich Grenzen setzen und klare Regeln einfordern», sagt Winnen.

- **Führungskraft einbeziehen:** Wenn die Situation die eigene Arbeit oder das Teamklima beeinträchtigt, sollten Beschäftigte die

Führungskraft einbeziehen. «Dann müssen alle gemeinsam nach guten Lösungen suchen», so Winnen.

Übrigens: In einer Studie, für die verschiedene Experimente im Unternehmensmilieu durchgeführt wurden, zeigte sich: Wer neben Erfolgen auch eigene Rückschläge oder Misserfolge offenlegt, kann missgünstigen Neid deutlich abschwächen. Dadurch wirken erfolgreiche Personen sympathischer und nahbarer, was negative Reaktionen reduziert und die Beziehung zu anderen verbessert.

Mach was, das zählt.
Für Deine Zukunft - eine Ausbildung mit Sinn.

heimerer 
Gemeinsam Zukunft bilden

Deine Chance für die Zukunft, eine Ausbildung bei Heimerer.

Sichere dir einen der letzten Plätze für folgende Ausbildungen und starte richtig durch:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Heimerer Schulen
Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0
www.heimerer.de #heimerer



STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Escort-Agentur
sucht Damen jeden Alters bei freier Zeiteinteilung und gutem Verdienst.
☎ **0176 / 22152212**

Sachsen Medien

Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige!

sachsen-medien.de

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!

HTK HAUSTECHNIK

HTK Haustechnik – Ihr Partner für moderne Haustechnik in Döbeln.

***** 4 TAGE ARBEITEN, 3 TAGE FREI *****

- MEHR ZEIT FÜR DICH
Bessere Work-Life-Balance
- SPANNENDE PROJEKTE
Abwechslungsreiche Tätigkeiten
- TOP TEAM & FAIRER LOHN
Wertschätzung, die sich auszahlt

Wir suchen ab sofort für Montagetätigkeit
Anlagenmechaniker (m,w,d)
f. Heizung, Sanitär, Lüftung, Klima
(Heizungsbauer, Gas-/Wasserinstallateur)

zur Festeinstellung

€ **18,00 bis 22,00 €** je nach Qualifikation

BEWERBUNG BITTE AN:
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und darauf, Sie kennenzulernen!

Technik mit Zukunft.
Zukunft im Team.

HTK GmbH Haustechnik
Richard-Köberlin-Straße 9
04720 Döbeln

Tel. 03431/7129-0
www.htk-haustechnik.de
info@htk-haustechnik.de

Priv. Bildungszentrum für soziale u. medizinische Berufe Oschatz GmbH – FT
– staatl. anerkannte Ersatzschule – Fachschule/ Berufsfachschule

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort einen Ergotherapeut (m/w/d) als Lehrkraft

Mühlberger Str. 33, 04758 Oschatz, 03435/66693-0
www.privates-bildungszentrum.de

Zi Bi

Aufgrund des Ausscheidens des bisherigen Stelleninhabers suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine qualifizierte Führungspersönlichkeit als

GESCHÄFTSFÜHRER (M/W/D)

für die Zittauer Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH (Gutenbergstraße 18, 02763 Zittau).

Das Unternehmen: Die Gesellschaft erbringt Bildungsleistungen im Bereich der beruflichen Vorbereitung, Aus- und Weiterbildung. Weiterhin ist die Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH im Rahmen beruflicher und sozialer Bildung in der Sozialfürsorge nach SGB XII, besonders in der Jugendhilfe auf Grundlage des SGB VIII, aktiv. Sie führt Beschäftigungsprojekte durch. Die Gesellschaft arbeitet bei Bedarf mit Bildungsträgern, Vereinen oder Arbeitgebern zur Erbringung der Bildungsleistungen oder zur Erfüllung der Ziele in der Sozialarbeit zusammen. Im besonderen Maße dienen die von der Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH betriebenen Einrichtungen der Aus- und Weiterbildung von Jugendlichen und Erwachsenen für unterschiedliche Berufsqualifikationen. Die Zittauer Bildungsgesellschaft gGmbH versteht sich als regionaler Dienstleister im Auftrag der Gesellschafter – dem Landkreis Görlitz, der Stadt Zittau und dem Firmenausbildungsring Oberland e.V.

Ausschreibungsende: 21. August 2026

Mehr Informationen zur Ausschreibung und den vollständigen Ausschreibungstext finden Sie auf der Internetseite des Landkreises Görlitz www.kreis-gr.de (Amtliches/Bekanntmachungen) oder über den QR-Code.



Zusteller (m/w/d) für die Gebiete:
04720 Petersberg
04720 Lüttewitz
04720 Meila
04720 Schweinitz

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

MPV
Medien- und Prospektvertrieb GmbH