

Rise



universität
wien
uniport

Das Karrieremagazin für Studierende
und Young Professionals der Universität Wien



S. 14

New feature unlocked:

Was bringt die KI an der Uni?

S. 10

studium

Die besten Workshops
und Events

S. 34

job

„Thx bye“ holt dich aus
deinem Bullshit-Job.

S. 44

leben

Schluss mit
Selbstoptimierung

GO YOUR WAY.
GO WALTER!



**Great
Place
To
Work®**

Certified
JUN 2023-JUN 2024
AUSTRIA™



**Trainee-Programm
Job Rotation**



**35+
Sprachen**



**Reisen in
ganz Europa**

Sie suchen nicht nur einen Job, sondern internationales Business. Willkommen in der WALTER GROUP!
career.walter-group.com

WALTER GROUP



Eine neue Ära

„ChatGPT, schreib ein wortwitziges, freundliches Vorwort, das Lust aufs Lesen des Magazins macht!“

Einen Versuch war es wert, aber das Ergebnis ist eindeutig: Unser Job kann nicht morgen von der KI erledigt werden. Wie dir die KI allerdings das Studium (ganz legal) erleichtern und dir sogar bei Bewerbungen helfen kann, liest du, wenn du etwas weiterblättest.

Macht die KI alles schneller, besser, schöner, gesünder? Bitte nicht! Wir rechnen mit dem Selbstoptimierungswahn auf Social Media ab und sagen dir, wieso du nicht #thatgirl sein musst und trotzdem gesunde Routinen haben darfst. Die sind wichtig für die mentale Gesundheit und ohne die geht sowieso nichts – darum haben wir uns mit Mental Health im Berufsleben beschäftigt. Da muss in den Unternehmen noch einiges passieren, wie uns auch ein Kündigungscoach bestätigt hat.

Also kümmern wir uns ein bisschen besser um uns selbst, lassen wir uns von ChatGPT beim Zitieren oder Quellen suchen helfen und starten wir in eine neue Ära, wenn es wie immer heißt: Neues Semester, let's go!

**Anna Gugerell &
Valerie Josephin Lechner**
Konzeption & Chefredaktion

Foto: Christin König

Alles Liebe,
Anna & Valerie

studium

Tipps & Infos

Events

- S. 10 **Semesterfahrplan für die Karriere**
Vom Bewerbungsgespräch-Workshop bis zum CV-Check

Weiterbildung

- S. 12 **Master der Universität Wien**
Du interessierst dich für Sprachen? Schau mal hier vorbei.

Coverstory

- S. 14 **New feature unlocked**
Was die KI an der Uni bringen kann und wieso wir keine Angst vor Fortschritt haben sollten.

job

Tipps & Infos für den Einstieg ins Berufsleben

Bewerbung

- S. 24 **KI als Gamechanger**
Probier diese Tools für die Jobsuche aus!

Recruiting

- S.30 **fwp**
So kriegst du den Job in der Anwaltskanzlei.

Kündigungscoaching

- S.34 **Danke, ciao.**
Bianca Jankovska holt dich mit „thx bye“ aus unpassenden Jobs raus.

Leben

Und wie geht's dann weiter?

Aus dem Leben

- S. 40 **Mental Health im Berufsleben**
Berufseinsteiger*innen erzählen ihre Geschichten und fordern Arbeitgeber*innen auf, mehr zu tun.

- S. 44 **Schluss mit Selbstoptimierung**
Du musst nicht #thatgirl sein.

Wie ich wurde, was ich bin

- S. 50 Emma Egghart möchte die Modebranche nachhaltiger machen und Simon Tschannett hat das Unternehmen Weatherpark gegründet.

Impressum, Offenlegung (§ 14 UGB, §§ 24, 25 Medieng)
Rise ist das Karrieremagazin für Studierende und Young Professionals der Universität Wien. Es ist eine Koproduktion der Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH und der Marble House GmbH.

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger:
Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH
Geschäftsführer: MMag. Bernhard Wundsam
Beteiligungsverhältnisse:
Universität Wien
Anteil: 74,99%
Innovationszentrum Universität Wien GmbH
Anteil: 25,01%
FN 201097g
Spitalgasse 2, A-1090 Wien
uniport.at

und

Marble House GmbH
Unternehmensgegenstand: Projekt-, Marken- und Medienentwicklung sowie Verlagswesen
Geschäftsführung:
Mag.^a Sabrina Klatzer
Gründer und Gesellschafter:
MMag. Romed Neurohr (100%)
FN 348488h (HG Wien)
Schwindgasse 14/6, A-1040 Wien
marblehouse.at

Chefredaktion: Mag.^a Anna Gugerell und Valerie Lechner, BA
Redaktion: Jelena Čolić, MA; Lea Hörmandinger, BA; Nadja Riahi, MA; Mag.^a Daniela Wittinger, Mag.^a Andrea Waldbrunner
Cover & Layout: Christin König, MA

Herstellung/Druck: Walstead NP Druck GmbH, St. Pölten

Anzeigenleitung:

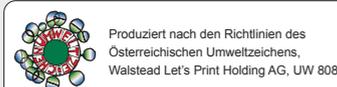
Mag. Alexander Nagel, alexander.nagel@uniport.at,
Tel. 01 4277 10072
Mag.^a Sabrina Klatzer, sabrina.klatzer@marblehouse.at,
Tel. 0664 247 69 40

Erscheinungsweise:

halbjährlich
Blattlinie: Rise ist das Karrieremagazin von Uniport und richtet sich an Studierende, Absolvent*innen und Young Professionals der Universität Wien. Thematisch stehen Aus- und Weiterbildung auf Hochschulniveau, wirtschaftlich und unternehmerisch interessante Themen sowie die persönliche Entwicklung im Hinblick auf den Berufseinstieg oder eine Unternehmensgründung im Fokus.

Disclaimer: Trotz sorgfältiger Recherchen können wir keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen, Zahlen und Artikelinhalte geben. Eine Haftung des Verlages, des Herausgebers und der Autor*innen ist somit ausgeschlossen. Wir sind bestrebt, Rise stetig weiterzuentwickeln und hoffen auf Ihre Mithilfe. Bitte schicken Sie uns Feedback und Verbesserungsvorschläge an rise@uniport.at oder office@marblehouse.at

Fotos, sofern nicht anders angegeben:
Unsplash/Pexels/Shutterstock/Privat



Gebrüder Weiss 
Transport und Logistik

GW moves your future

Beweg mit uns die Welt

„Bist du schneller als eine Schnecke?“ Lautete der Auftrag des internationalen Wettbewerbs „Not-A-Boring-Competition“ von Tesla Gründer Elon Musk. Gebrüder Weiss unterstützte 40 Studierende der Technischen Universität Zürich mit ihrem Tunnelbohrsystem. Gestalte auch du mit uns die Mobilität von morgen mit.

Lust uns kennenzulernen?



[gw-world.com/jobs](https://www.gw-world.com/jobs)



Jetzt Job-Stories ansehen!

uni d i p n t s



S. 10
**Semester-
fahrplan**
Die wichtigsten Events

S. 12
**Willst du mein
Master sein?**

S. 14
**New feature
unlocked: KI
an der Uni**
Was bringt's?



Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Dr. Gerhard Sorger
Institut für Volkswirtschaftslehre

KOMPLEXE FRAGEN, LEICHT ERKLÄRT

Herr Professor, was ist eigentlich Inflation?

Unter Inflation versteht man die Wachstumsrate des allgemeinen Preisniveaus in einer Volkswirtschaft (ist diese Wachstumsrate negativ, so spricht man von Deflation). Je nachdem, welche Preise man berücksichtigt, erhält man unterschiedliche Inflationsraten. Am häufigsten wird das allgemeine Preisniveau durch den Verbraucherpreisindex (VPI) gemessen. Der VPI ist der Wert eines Warenkorbs, welcher das typische Kaufverhalten der Konsument*innen in der Volkswirtschaft widerspiegelt, relativ zum Wert desselben Warenkorbs in einem fest gewählten Basisjahr. In Österreich wird der VPI von der Statistik Austria monatlich berechnet und veröffentlicht. Die Inflationsrate auf Basis des VPI ist unter anderem für die automatischen Anpassungen von Mieten und Pensionen maßgeblich.



G'SPIA DI!

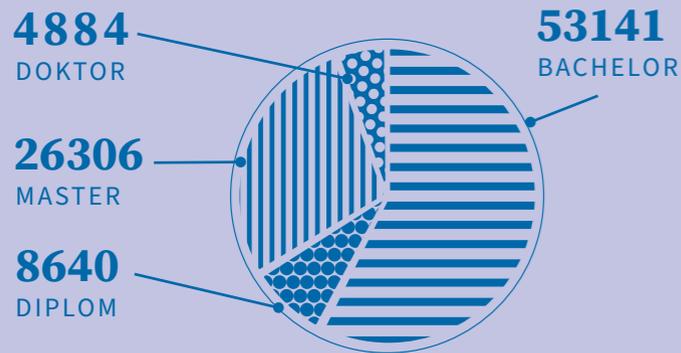
Katze-Kuh

Durch das viele Sitzen sind Rückenschmerzen keine Seltenheit. Baue vorbeugend die Übung „Katze-Kuh“ in deinen Alltag ein.

Setz dich gerade auf den Sessel, Füße fest auf den Boden, die Hände locker auf die Knie gelegt. Einatmen – Kuh: zurückbeugen und Richtung Decke schauen. Ausatmen – Katzenbuckel: nach vorne beugen, den Kopf auf die Brust fallen lassen. Der Rücken wird ganz rund. Drei bis fünf Mal wiederholen.

STUDIUM IN ZAHLEN

Ordentliche Studierende an der Universität Wien



GEHIRNTRAINING

Sudoku

8		6		3		9	
	4			1		6	8
2			8	7			5
1		8		5		2	
	3		1			5	
7		5		3		9	
	2	1		7		4	
6				2		8	
	8	7	6		4		3

REFLEXION

Du kannst mehr, als du denkst!

Hast du während deines Studiums Präsentationen gehalten?

→ Du kannst Inhalte für ein Zielpublikum (mündlich oder schriftlich) aufbereiten und innerhalb einer vorgegebenen Zeit vorstellen.

Lerne im iMoox-Kurs „Den Master meistern!“ der Universität Wien, welche weiteren Fähigkeiten du aus dem Studium mitgenommen hast und wie der Übergang ins Berufsleben funktioniert.



Mehr Info hier:

TIPP

Der erste Eindruck zählt!

Einer der ersten Kontaktpunkte mit einem potenziellen Arbeitgeber ist dein Lebenslauf. Nimm dir Zeit diesen professionell und individuell zu gestalten. Das kann dein Türöffner zu deinem neuen großartigen Job sein!



von Joyce Fasan
Projekt & Eventmanagerin bei Uniport

Strg + F

Mit dieser Tastenkombination kannst du auf Webseiten und in Dokumenten nach Wörtern suchen.

Semesterfahrplan WiSe 2023

11 November

9. November Pitch yourself! – So präsentierst du dich im Bewerbungsgespräch

Workshop

9–13.30 Uhr
Marietta-Blau-Saal, Universität Wien
„Erzählen Sie etwas über sich!“ – eine Aufforderung, die in jedem Bewerbungsgespräch erfolgt. In diesem Workshop erfährst du, wie du „deine Geschichte“ aufbaust und strukturiert erzählst.

uniport.at/pitch-yourself

13. November Doctoral Studies at the University of Vienna

Info-Session

10–12 Uhr

Online

In this information event you will gain an overview of the doctoral programs at the University of Vienna. Questions are welcome at any time during the meeting.

doktorat.univie.ac.at

15. November Studying and working in Austria as a third-country national

Webinar

10–11.30 Uhr
Online via Zoom

You are a third-country national currently completing a degree program at the University of Vienna or recently graduated? You would like to gain insights into the local labor market? The right information at the right time can make all the difference! Therefore, join us for this session of valuable know-how. The webinar will be held in English!

uniport.at/drittstaaten-webinar

23. November Diversität am Arbeitsplatz – Trend oder Realität?

JobTalk

18–19.30 Uhr

Aula, Uni-Campus (Hof 1.11.)

Auf Plakaten und Webseiten lächelt uns die Diversität am Arbeitsplatz entgegen. Aber wie schaut es in Unternehmen wirklich aus? Darüber diskutieren wir mit Berufseinsteiger*innen und Führungskräften.

uniport.at/diversity

29. November 25 Jahre University Meets Public – VHS Science: Ein Vierteljahrhundert Wissenschaft

Jubiläumsfeier

19–21 Uhr
Planetarium Wien, Oswald-Thomas-Platz 1

Anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens laden die Volkshochschule (VHS) und die Universität Wien zur Jubiläumsfeier ein. Das Highlight der Veranstaltung ist ein Science Slam.

postgraduatecenter.at/aktuelles/veranstaltungen

Interessante (Online-)Events und wichtige Termine

12

Dezember

30. NOVEMBER Sicher auftreten im Bewerbungsgespräch

Workshop

9–15 Uhr

Marietta-Blau-Saal, Universität Wien, Universitätsring 1

Freude und Aufregung zugleich – die Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt vor dir. Bereite dich mit unseren Expertinnen darauf vor, übe das Bewerbungsgespräch und hole dir Feedback.

uniport.at/sicher-auftreten



von Valerie Lechner
Managerin Social Media & Communication bei Uniport

„Bewerbungsgespräche sind eine herausfordernde Situation. Nutze diesen Workshop, um Sicherheit zu gewinnen!“

14. Dezember Studium und Praktikum im Ausland

Info-Veranstaltung

16–18 Uhr

Online

Das International Office präsentiert die wichtigsten Mobilitätsprogramme für Studierende der Universität Wien: ERASMUS+ Studierendenmobilität, ERASMUS+ Praktikum (innerhalb EU/EWR) und Non-EU Student Exchange Program.

kalender.univie.ac.at

11. Dezember Feedback zu deinem Lebenslauf

CV-Checks

10–12.15 Uhr

Online

In einem 10- bis 15-minütigen Zoom-Meeting geben dir unsere Karriere-Expertinnen Feedback und Tipps zu deinem Lebenslauf. CV-Checks finden einmal im Monat statt.

uniport.at/cv-check



Du interessierst dich für:

- Übersetzungsapps EU Belgische Pommes
- Parlamentsdiskussionen Sprachen

Dann ist das dein Master:

Multilingual Technologies

KOSTEN
Studien-/ÖH-Beitrag

START
September 2024

SPRACHE
Englisch

ABSCHLUSS
Master of Science (MSc)

DAUER
4 Semester

i **Gemeinsames Studium mit FH Campus Wien**

ZULASSUNG

Voraussetzung sind ein fachlich infrage kommender Bachelorabschluss (z. B. Transkulturelle Kommunikation) sowie Vorwissen über Sprachtechnologien und Informatik. Letztere erwirbst du z. B. im Erweiterungscurriculum Informatik. Es erfolgt ein Auswahlverfahren. Bewerbungsschluss: Juni 2024.

BESCHREIBUNG

Der Master Multilingual Technologies verknüpft Sprache und IT und bietet damit ein in Österreich einzigartiges Ausbildungsprofil. Studierende werden im Bereich der Sprachtechnologien und Sprachressourcen ausgebildet und lernen, multilinguale Lösungen und Konzepte zu erarbeiten.

MEHR INFOS UNTER

studieren.univie.ac.at/studienangebot/masterstudien/multilingual-technologies-master

European Studies

KOSTEN
EUR 14.800,-
(plus Kosten für eine Exkursion nach Brüssel)

START
jährlich im Oktober

SPRACHE
Englisch

ABSCHLUSS
Master of Arts (MA)
(Continuing Education)

UMFANG
120 ECTS Credits

DAUER
4 Semester
(berufsbegleitend)

ZULASSUNG

Für die Zulassung musst du ein abgeschlossenes Bachelor-, Master-, Diplom- oder Doktoratsstudium im Umfang von mind. 180 ECTS Credits vorweisen sowie sehr gute Englischkenntnisse besitzen (mind. B2-Niveau).

BESCHREIBUNG

Das Masterprogramm „European Studies“ vermittelt dir wissenschaftliche, praxisorientierte und interdisziplinäre Kenntnisse über die wirtschaftlichen, rechtlich-politischen und soziokulturellen Entwicklungsperspektiven der europäischen Integration. Als Teilnehmer*in erweiterst du dein Innovationspotenzial, baust dir ein internationales Netzwerk auf und vertiefst dein interdisziplinäres Wissen. Abgerundet wird das Programm mit einer gemeinsamen Exkursion nach Brüssel.

MEHR INFOS UNTER

postgraduatecenter.at/europeanstudies



Menschen oder Zahlen

Warum nicht beides?



Theresa, Sebastian, David und Anna sind im Audit tätig.
Unsere Karrieremöglichkeiten: kpmg.at/jobs



Werde Teil
des KPMG
Teams!

New feature unlocked: Künstliche Intelligenz an der Uni



AI entered the room: Warum KI kein kostenloser Ghostwriter ist und dir trotzdem viel bringen kann. Welche Potenziale in den neuen Formen der Lehre stecken und wieso wir keine Angst vor Fortschritt haben sollten.

von Anna Gugerell

Das Motto des neuen Semesters: Zurücklehnen und ChatGPT für dich studieren lassen? Na ja, nicht ganz. „Ich habe ChatGPT als Betreuer meiner Masterarbeit genutzt, vor allem beim Statistik-Teil. Es hat mir zwei Statistik-Tools erklärt und mir gesagt, wie ich vorgehen und die Ergebnisse interpretieren kann“, erzählt Philipp (25), ein Student aus dem Wirtschaftsbereich. Bei Jolanda, Studentin der Kommunikationswissenschaft, war das Programm gar keine Hilfe: „Vielleicht habe ich die Aufgabe nicht gut genug formuliert, aber ChatGPT hat bei meiner Seminararbeit nix genutzt. Nur bei der Literatursuche gab’s ein paar gute Tipps, aber den Text habe ich im Endeffekt komplett selbstständig geschrieben.“

Apropos selbst geschrieben: Was denkt ihr, hat ChatGPT den funny Titel dieses Artikels generiert? To be honest: Jein. Klar habe ich es ausprobiert und auch ein paar gute Vorschläge bekommen. Davon ist es dann keiner geworden, aber die Schlagworte haben mich schlussendlich auf diese Gaming-Anspielung gebracht. Auch das ist KI. Einfach mal Ideen durchspielen.

Jetzt sind wir auch schon direkt im Thema. Oder müssen wir hier noch jemandem erklären, was KI und ChatGPT sind? Kurz zur Klarstellung, damit wir auf demselben Nenner sind: Künstliche Intelligenz ist, wie der Name schon sagt, Intelligenz, die von Maschinen oder Programmen verwirklicht wird. Sie soll intellektuelle Aufgaben lösen können und tritt mittlerweile in ganz unterschiedlichen Formen auf. Seit der Veröffentlichung vor knapp einem Jahr ist das Large Language Model ChatGPT ein heißes Topic in eigentlich jedem Berufsfeld. Der Chatbot hat mit dem System des Deep Learning vereinfacht gesagt das Internet auswendig gelernt und kann dir Fragen beantworten und Texte schreiben – sofern er (oder sie?) Daten dazu findet. Das klingt erst einmal nach dem Traum aller prokrastinierenden Studierenden, aber wenn man weiterdenkt auch irgendwie beängstigend und auf alle Fälle: hochkomplex!

Das Szenario bei der Einführung einer neuen Technologie oder eines neuen Mediums ist grundsätzlich immer gleich: Die einen feiern es als eine tolle Innovation und die anderen verteufeln es. Das hat sich in der Geschichte von der Einführung des Radios über das Fernsehen bis zum Internet immer wieder gezeigt. Die Wahrheit liegt wie immer in der Mitte.

Matthias Leichtfried ist Post-Doc am Institut für Germanistik an der Uni Wien und beschäftigt sich in seiner Forschung nicht nur mit der Digitalisierung der Lehre und vor allem des Deutschunterrichts, sondern im Zuge dessen auch intensiv mit dem Thema künstliche Intelligenz. Er war einer der Mitwirkenden der Arbeitsgruppe zu dem Thema an der Uni Wien und hat die Guidelines zu „KI an der Uni“, die den Lehrenden der Uni Wien seit diesem Semester zur Verfügung stehen, mitgestaltet. Er möchte noch vor der konkreten Anwendung von KI und Diskussionen zum praktischen Einsatz an der Uni einen Schritt zurücktreten und sich ganz grundsätzliche Fragen stellen: Welche Kompe-

tenzen sollen die Studierenden am Ende des Semesters haben? Welche Implikationen hat diese KI? Wie wollen wir diese in unserer Gesellschaft nutzen? Was soll die KI für uns können? Wie verändert sich Wissensarbeit? Und dann natürlich auch: Wie können wir den jungen Menschen an der Uni den „richtigen“ Umgang mit dieser neuen Technologie näherbringen?



Dr. Matthias Leichtfried
(Institut für Germanistik)
hat die Uni-Wien-Guidelines
zu KI mitentwickelt.

Was kann KI?

Leichtfried sieht das Potenzial der KI hauptsächlich in der kommunikativen Fähigkeit. „Gerade in der Didaktik kann es als Gegenüber verwendet werden, das die richtigen Fragen stellt und einen auf blinde Flecken aufmerksam macht. Man muss die Dinge komplex zusammenfassen. Außerdem muss man sehr kritisch an die Antworten herangehen und schauen, ob das Sinn macht.“ Die Überprüfung der Argumente durch den Menschen muss immer gegeben sein. Leichtfried vergleicht ChatGPT mit einem beschwipsten Gesprächspartner: Dieser sagt bestimmt auch gescheite Sachen, man sollte aber Vorsicht walten lassen und sich nicht auf alles verlassen. Vielleicht bringt er dich aber auf gute Ideen. Eine weitere Metapher kommt von Sam Altman, dem CEO von OpenAI – er vergleicht ChatGPT mit einem „e-bike for the mind“. Das Wichtige dabei: Man muss unbedingt vorher schon Fahrrad fahren können, sonst wird es gefährlich. Der Motor des Bikes kann also nur unterstützen, du musst dich trotzdem vorher schon auskennen und dann die Expertise haben, um die Ergebnisse des Chatbots nach ihrer Sinnhaftigkeit überprüfen zu können. Bleiben wir bei der Metapher: Ein Rennen zwischen einem regulären Fahrrad und einem E-Bike wäre unfair, oder? Also wie gehen wir mit dem Einsatz von KI bei der Leistungsüberprüfung um? Student*in A schreibt die Prüfung mit ChatGPT und Student*in B ohne, die Benotung läuft aber nach demselben System?

Was ist erlaubt?

In den bereits erwähnten Guidelines der Uni Wien wird festgelegt, dass die Lehrveranstaltungsleiter*innen

vorgeben müssen/sollen, wie mit KI in ihrer Vorlesung umgegangen werden soll. Mathias Leichtfried bietet in diesem Semester selbst eine LV an, in der er die Studierenden ermutigen möchte, kreativ mit den neuen Werkzeugen umzugehen: „Ich sehe die Potenziale in dem Entwurfsmodus. Einfach mal ausprobieren und sich vielleicht inspirieren lassen. Es wird immer die menschlichen Komponenten und Skills brauchen. In meinem Fall: Angehende Deutschlehrer*innen können KI als Ideenbringer und Dialogpartner verwenden. Ein Beispiel: Man könnte durch ChatGPT ein Gespräch mit einer Figur in einem Roman führen. Wichtig dabei: Der Mensch bleibt immer der wichtigste Faktor.“

Leichtfried gibt weiters zu bedenken: „Objektivität in der Leistungsbeurteilung ist sowieso nicht gegeben. Einheitliche Kriterien sind schwierig zu finden. Leistung kann nie objektiv erhoben werden, daher lautet die Frage eher: Welche Hilfsmittel kann man verwenden?“ Diese müssen genau definiert sein und dann ändert sich eigentlich nicht so viel: Auch vor ChatGPT konnte man nicht sicher sein, wer den vorliegenden Text geschrieben hat. Dazu kommt noch die Frage: Wozu studiere ich überhaupt, wenn ich mir nur Leistungen erschummeln will?

Alisa (23) hat ChatGPT für ihre Bachelorarbeit in Orientalistik verwendet: „Ich habe eine Frage gestellt und eine Antwort inklusive Quellen erhalten. Das habe ich dann umgeschrieben und die Quelle wei-

„Objektivität in der Leistungsbeurteilung ist sowieso nicht gegeben. Einheitliche Kriterien sind schwierig zu finden. Leistung kann nie objektiv erhoben werden, daher lautet die Frage eher: Welche Hilfsmittel kann man verwenden?“

– Dr. Matthias Leichtfried



ter benutzt, sofern sie passend war. Ab und zu hat mir das Programm auch Quellen angegeben, die ich nicht gefunden habe. Vielleicht existieren sie gar nicht. Es ist cool und hilfreich, wenn man es als Unterstützung verwendet. Aber ich würde nicht alles davon nehmen, ohne es wirklich nachzukontrollieren.“ Alisa meint selbst, dass es für sie keinen Zweck hätte, eine Arbeit erstellen zu lassen, ohne selbst etwas dazu beizutragen. Die Frage nach dem Sinn eines Studiums ist individuell: Geht es darum, auf ECTS-Jagd so schnell wie möglich durchs Semester zu rasen, oder geht es darum, als Mensch zu wachsen, sich mit komplexen Dingen zu beschäftigen und vor einem Paper zu sitzen, bis der Kopf raucht?

Auch Maximilian Brockhaus sagt dazu: „Vorrangig geht es an der Uni darum, Studierende zu mündigen und kritischen Personen auszubilden. Die Frage, wie das geschehen kann, hat große Auswirkungen auf die Gestaltung des Uni-Alltags und natürlich auch auf die Leistungsüberprüfung.“ Brockhaus ist seit zwei Jahren Prä-Doc am Institut für Zeitgeschichte und beschäftigt sich unter anderem mit der Geschichte des Schulfern-

sehens und dem Einsatz von neuen Medien und Technologien für die Lehre. Um dem Thema noch etwas mehr Komplexität zu verleihen, startet auch die Diskussion um neue Prüfungsmodalitäten mit den Fragen: Wie wird Wissen generiert? Und wie wird es abgefragt? Hat sich das Prüfungssystem zu sehr in Richtung reine Faktenabfrage entwickelt? „Ich denke nicht, dass Studierende Angst haben müssen, dass alles schwieriger wird. Jetzt gibt es eine große Chance für Umgestaltung. Das kritische Bewerten von Quellen und Informationen ist doch einer der größten Skills, die wir vermitteln wollen“, so der Experte. Die Medienkompetenz, zu erkennen, was wissenschaftlich ist und was nicht, wird eine der größten Herausforderungen der nächsten Jahre werden.

Natürlich wird es in dieser Übergangsphase, in der wir uns befinden, neue Regeln geben müssen: Es wäre sinnvoll, Essayprüfungen vor Ort und nicht online abzuhalten, weil die Überprüfung, ob nun ChatGPT für den Text verwendet wurde, schwierig wird. Eine Richtlinie der Uni Wien setzt im Verdachtsfall sogenannte Plausibilitätschecks ein, also ein verpflichten-

Bezahlte Anzeige

Spar ein daheim!

Effizient kochen und Energieverbrauch senken.

Wähle die Herdplatte nach Topfgröße und nutze einen Deckel. Verwende Schnellkochtopf und Wasserkocher. Öffne das Backrohr bei Betrieb nicht und verzichte auf Vorheizen. Dreh deine Geräte rechtzeitig ab und nutze die Restwärme.

12 Energiespar-Tipps für dein Zuhause findest du jetzt unter: wien.gv.at/energiesparen



wien.gv.at/energiesparen

Stadt
Wien

des mündliches Gespräch. Hier wird nicht das Wissen abgeprüft, sondern ergründet, wie die Antwortfindung stattgefunden hat. Eine Verlagerung der Prüfungsmodi auf den mündlichen Bereich ist also sicher ein Thema, das aufkommen wird. Aktuell kommt man der Entwicklung der KI aber fast nicht hinterher. Auch Brockhaus gibt zu: „Die KI entwickelt sich schneller, als bürokratische Institutionen das können. Gerade sind wir noch in der Phase des Schocks und der Überforderung und im besten Fall lernen wir daraus und experimentieren, damit wir im letzten Schritt alles gut integrieren können.“

Maximilian Brockhaus
(Institut für Zeitgeschichte)
beschäftigt sich mit der Frage, wie man neue Medien in der Bildung nutzen kann.



Nächster Schritt: Weltherrschaft?

Die Zukunftsszenarien und Utopien, die kursieren, sind zahlreich und reichen bis zur Übernahme der Weltherrschaft durch Roboter. Die Sorge ist legitim. Matthias Leichtfried steht der KI mit positiver Neugierde gegenüber und kann die Kritik trotzdem verstehen: „Ich denke nicht, dass es die ultimative Revolution sein wird. Man sollte die KI nicht unterschätzen und es gibt

„Wir sollten nicht vergessen, dass wir es noch in der Hand haben. Wir brauchen Erfahrungswerte. Weder sollte man sich konservativ dagegenstellen, noch würde ich die KI als neues Wundermittel sehen. Ein Mittelweg aus Vorsicht und Kreativität im Austausch mit den Kolleg*innen und Lehrenden wäre ideal.“

– Maximilian Brockhaus

immer das Problem, dass Menschen Technologien falsch verwenden. Die KI hat selbst aber keine Agenda, es sind immer menschliche Entscheidungen, die getroffen werden. Darum ist es so wichtig, Entwicklungen kritisch zu begleiten und Menschen zu haben und auszubilden, die das alles beobachten, analysieren und kritisch betrachten.“

Auch Maximilian Brockhaus plädiert für mehr Regulierung, wie den kürzlich verabschiedeten AI Act der EU. „Es müssen in jedem Fall rechtliche Rahmenbedingungen geschaffen werden. Wir brauchen Checks, Balances, Regulierung. Man muss mit dieser Überforderung und Angst umgehen und diese ernst nehmen. Menschen können schlecht mit Verunsicherung umgehen, weil man ja nicht nur mit KI konfrontiert ist, sondern auch noch mit den Auswirkungen der Coronapandemie, der Klimakrise, Kriegen und allgemeiner Verunsicherung etc. leben muss.“

Wie in den meisten Fällen ist jedoch die Angst nur mehr halb so groß, wenn man sich mit Dingen einfach befasst, daher fordern sowohl Brockhaus als auch Leichtfried die Studierenden immer dazu auf, ChatGPT auszuprobieren. „Vor allem angehende Wissenschaftler*innen sollten neugierig sein, also ausprobieren, die Sache entmystifizieren und Berührungängste abbauen“, ruft Leichtfried auf. Wer sich etwas mehr mit der KI auseinandersetzt, entdeckt auch sehr schnell ihre Grenzen: Ob Bücher zitiert werden, die nicht existieren, oder Chlor als Zutat im Kochrezept angegeben wird – das Tool ist nicht allwissend, halluziniert regelmäßig und ist nicht fähig, neues Wissen zu generieren. In vielen Fällen kannst du dich also entspannt zurücklehnen: ChatGPT wird nicht morgen deinen Job machen können.

Brockhaus ergänzt: „Wir sollten nicht vergessen, dass wir es noch in der Hand haben. Wir brauchen Erfahrungswerte. Weder sollte man sich konservativ dagegenstellen, noch würde ich die KI als neues Wundermittel sehen. Ein Mittelweg aus Vorsicht und Kreativität im Austausch mit den Kolleg*innen und Lehrenden wäre ideal. Die Lehrenden können viel von den Studierenden lernen, gerade weil sich jüngere Generationen oft weniger voreingenommen zeigen. Die Technologie geht nicht mehr weg, und das ist die Realität, mit der wir uns befassen müssen. Wir können die Zukunft mitgestalten und dessen sollten wir uns bewusst sein!“

Deloitte.



A career built around you.

Du willst eine Karriere, die auf dich und deine Fähigkeiten zugeschnitten ist? Bei einem Arbeitgeber, bei dem du du selbst sein kannst?

Als führendes Beratungsunternehmen gibt dir Deloitte die Gestaltungsfreiheit, deine Ideen und Talente in den Bereichen Wirtschaft, Recht, Mathematik und IT zu entwickeln. Entdecke jetzt deine Zukunft mit Deloitte und bau dir eine Karriere auf, die wirklich zu dir passt.



Wir freuen uns auf dich:
jobs.deloitte.at



S. 24

KI als Game-changer bei der Jobsuche

Hilfreiche Tools, die du kennen solltest

S. 30

Recruiting

Wie ist die Arbeit bei fwp?

S. 34

Thx bye

Bianca Jankovska berät dich bei deiner Kündigung.

Job
D

SELBSTTEST

Der Am-I-Ready-for-ChatGPT-Test

Rise: Wie finde ich raus, ob ich fit für KI bin?

ChatGPT: Beantworte diese Fragen!

1. Hast du mehr Ahnung von KI als von der Bedienungsanleitung deines Toasters?

- a) Ja
- b) Nein
- c) Habe keinen Toaster.

2. Wie bewertest du deine Sprach-Skills?

- a) Hä, Grammatik ... meinst du das?
- b) Ich spreche besser, als ich schreibe.
- c) Ich bin Wortakrobat*in in jeder Lage.

3. Kannst du klare Anweisungen geben, ohne kryptisch zu klingen?

- a) Krypt... hat das was mit der Währung zu tun?
- b) Kein Problem, ich bin ein Alphantier!
- c) Klar, ich tippe gleich los und frag dich was!

4. Welche Abenteuer planst du mit ChatGPT?

- a) Ich möchte nach Bali trampen.
- b) Ich suche ein Rezept für knusprigen Tofu.
- c) Ich schreibe meine MA-Thesis.

5. Wenn ChatGPT auf deine Anweisung mit „Nichts wie Banane“ antwortet, wie reagierst du?

- a) Ich lache Tränen.
- b) Ich weine und gebe auf.
- c) Ich schreibe eine präzisere Anweisung.

Bitte beantworte diese Fragen, damit ich besser einschätzen kann, wie gut du für meine Verwendung geeignet bist. Ich freue mich auf unsere Teamarbeit!

LÖSUNG: ES GIBT KEIN RICHTIG/FALSCH, ABER HAST DU 1A, 2C, 3C, 4A-C, 5C ANGEKREUZT, BIST DU AUF EINEM GUTEN WEG.

BUCHTIPP

Einspruch!

Verschwörungsmythen und Fake News kontern – in der Familie, im Freundeskreis und online.

Von Ingrid Brodnig

Online verbreitet sich Falschinformation rasend – nicht erst seit KI. Ingrid Brodnig zeigt in ihrem Buch „Einspruch!“, wie man in Diskussionen im Büro über Falschmeldungen und Verschwörungstheorien ruhig bleibt und geschickt argumentiert. Zusätzlich gibt sie Tipps, wie man Falschinformationen erkennt.

NEWSLETTER

„Work smart, not hard“

Unter dem Motto „Work smart, not hard“ schickt Laura Lewandowski, Gründerin von Smart Chiefs, zwei Mal die Woche spannende Insights aus der Remote-Arbeitswelt an alle interessierten Solopreneure und Creator. Ein Einblick in die Themen: Wie erreiche ich finanzielle Freiheit, wie kann ich KI sinnvoll einsetzen und welche Learnings bringen mich wirklich weiter? Alle Infos unter smartchiefs.xyz.

BULLSHIT BINGO

Imposter-Syndrom

Fühlst du? Hier ein paar Tipps, wie du aus der Gedankenspirale rauskommst:

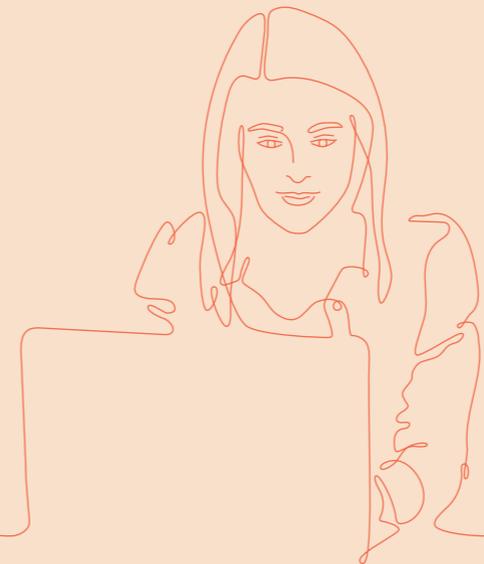
- Identifiziere negative Glaubenssätze und kehre sie um.
- Stell dir regelmäßig Reflexionsfragen.
- Feiere deine Erfolge.
- Verabschiede dich von Perfektionismus.
- Think like a white man.

WENN DIE WÜSSTEN, DASS ICH KEINE AHNUNG HABE.	SO TOLL WIRD DAS BEI MIR NIEMALS AUSSEHEN.	WIESO HABEN SIE MIR DEN JOB GEGEBEN?
ICH GEBE IHNEN NOCH EINE WOCHE, BIS SIE MERKEN, DASS ICH UNFÄHIG BIN.	PUH, DAS GUTE FEEDBACK WAR EIN ZUFALLSTREFFER.	DIE ANDEREN SIND ECHT TOP ORGANISIERT.
SCHADE, ICH ERFÜLLE DIE HÄLFTE DER JOBKRITERIEN NICHT.	DAS KANN ICH FIX NICHT.	ICH KANN DAS NICHT ABSCHICKEN, FOLIE FÜNF IST SO SCHLECHT.

ZITAT

„My dreamjob? I don't dream about labour.“

James Baldwin (1924-1987)
Amerikanischer Schriftsteller



PODCAST-TIPP

Mensch, Maschine!

Künstliche Intelligenz bringt uns dazu, über die Zukunft der Arbeit zu Philosophieren! Die Themen des Podcasts: KI, Mensch, Gesellschaft. Und das aus einer technikphilosophischen Perspektive. Am Puls der Zeit.

TIPP

Nutze das Absolvent*innen-Tracking der Uni Wien

... um dich über Arbeitsmarktsstatus, die Dauer bis zur Erwerbstätigkeit, Top-Branchen und Gehälter der Absolvent*innen zu informieren.

KI als Game-changer in der Jobsuche

4 Wege, wie du KI-Tools als Bewerber*in smart nutzen kannst

Die Jobsuche kann eine zeitaufwendige und herausfordernde Aufgabe sein, aber künstliche Intelligenz (KI) hat das Potenzial, sie zu revolutionieren. Hier erfährst du, wie du KI-Tools als Bewerber*in clever einsetzen kannst, um deinen Erfolg zu steigern.

1. Spüre passende Jobangebote auf

KI-basierte Jobplattformen haben den Bewerbungsprozess auf ein neues Level gehoben. So kannst du sie nutzen:

- **Registriere dich und erstelle ein Profil:** Melde dich auf Plattformen an, die KI verwenden, und vervollständige dein Profil mit deinen Qualifikationen und Präferenzen. Deine Angaben werden mit den Anforderungen der Stelle abgeglichen, wodurch dir passende Jobangebote vorgeschlagen werden.
- **Verfeinere die Algorithmen:** Aktualisiere regelmäßig dein Profil, um genauere Empfehlungen zu erhalten, und bewirb dich gezielt auf die Stellen, die am besten zu dir passen.

2. Pimp your CV

KI kann dir helfen, deinen Lebenslauf für die modernen Auswahlverfahren zu optimieren:

- **Verstehe CV-Parsing:** Erfahre, wie Applicant-Tracking-Systeme (ATS) funktionieren und wie sie Lebensläufe analysieren (mehr dazu auf Seite 26 und 28).
- **Passe deinen CV an:** Füge Keywords und Phrasen aus den Stellenanzeigen in deinen Lebenslauf ein, um sicherzustellen, dass ATS deine Bewerbung

richtig interpretieren. Wichtig sind dabei vor allem Schlüsselqualifikationen und Anforderungen, wie z. B. Software-Kenntnisse oder fachspezifische Vorerfahrungen, die für die ausgeschriebene Stelle essenziell sind.

- **Nutze KI-gesteuerte Lebenslaufgeneratoren:** Diese Tools helfen dir, einen ATS-freundlichen Lebenslauf zu erstellen, der auf die spezifischen Anforderungen zugeschnitten ist.

3. Optimierte dein Anschreiben

Künstliche Intelligenz kann dir beim Verfassen überzeugender Anschreiben bzw. Motivationsschreiben helfen:

- **Formulierungsvorschläge:** Lass dir von der KI Inspirationen für Formulierungen geben, um dein Anschreiben ansprechender zu gestalten. Greife dafür wichtige Schlüsselkompetenzen aus der Stellenausschreibung auf und übe dich im Prompten (siehe Glossar auf Seite 28).
- **Strukturierung und Grammatikprüfung:** Verwende KI-Tools zur Strukturierung deines Anschreibens und zur Überprüfung von Rechtschreibung und Grammatik. Du kannst dein Anschreiben auch in eine andere Sprache übersetzen oder Wortwiederholungen durch Synonyme austauschen lassen, um die Textqualität zu verfeinern.
- **Füge deine persönliche Note hinzu:** Denke daran, dass Anschreiben auch eine persönliche Note und Individualität benötigen, die du selbst einbringen musst.

4. Bereite dich optimal auf dein Jobinterview vor

KI kann dich auch bei der Vorbereitung auf dein Vorstellungsgespräch unterstützen:

- **Feedback zu Sprache und Verhalten:** Nutze KI-Plattformen, die deine Kommunikation, Gestik und Haltung bewerten und Feedback geben. Beispiele hierfür sind Interviewer.ai und Interview Warmup von Google. Die meisten Produkte sind derzeit nur in englischer Sprache und nicht kostenfrei verfügbar.
- **Übe deine Antworten auf häufig gestellte Interviewfragen,** indem du ChatGPT um eine Inspirationsliste bittest.
- **Lasse KI-Tools Stellenbeschreibungen analysieren,** um Informationen über das Unternehmen und die Anforderungen der Stelle zu erhalten.

Du hättest dein Coaching doch lieber persönlich?

Dann mach einen Termin beim Beratungsteam von Uniport oder melde dich zum Workshop „Sicher Auftreten im Bewerbungsgespräch“ an. Mehr Infos unter dem Punkt „Events“ auf uniport.at.

Bewerbung mit KI braucht Köpfchen

KI-basierte Tools sind nützliche Assistenten, durch die du Zeit sparen und die Chancen, im Bewerbungsprozess erfolgreich zu sein, steigern kannst. Dies setzt jedoch voraus, dass du keine Angst vor der KI hast und auch bereit bist, dich mit KI-Tools auseinanderzusetzen – denn gute Prompts schreiben sich nicht von selbst!

Die persönliche Note und der Feinschliff deiner Bewerbungsunterlagen liegen immer noch in deiner Hand und sollen nicht an die KI „outsourct“ werden. Denn die emotionale und soziale Intelligenz ist nach wie vor eine menschliche Qualität, die von KI (noch!) nicht ersetzt werden kann und insbesondere im Bewerbungsgespräch über den Erfolg entscheidet. So sollst du im Jobinterview dein Gegenüber nicht nur fachlich beeindrucken, sondern auch persönlich überzeugen, und das kann dir keine KI der Welt abnehmen.

Dieser Text basiert u. a. auf Inhalten des Podcasts: „Mensch, Maschine!“, Folge: How to ChatGPT, und nicht zuletzt auf dem Input von OpenAI/ChatGPT.

KI-gestützte Jobplattformen:

1. **LinkedIn** ist eine der bekanntesten beruflichen Plattformen und setzt KI für die Funktion „Jobs You May Be Interested In“ ein.
2. **Indeed** verwendet KI, um Stellenausschreibungen zu analysieren und Bewerber*innen passende Jobs vorzuschlagen. Die Jobplattform bietet auch Funktionen zur Erstellung von Lebensläufen und zur Anpassung von Stellensuchen.
3. **Glassdoor** bietet nicht nur Stellenangebote und Unternehmensbewertungen, sondern setzt auch KI ein, um Jobangebote mit den Fähigkeiten und Präferenzen von Bewerber*innen abzustimmen.
4. **Monster** setzt KI zur Verbesserung der Stellensuch- und Matching-Funktionen ein. Die Plattform bietet personalisierte Jobempfehlungen und benutzerdefinierte Suchfilter.

KI-gestützte Lebenslaufgeneratoren:

1. **LinkedIn** bietet einen integrierten Lebenslauf-Generator an. Du kannst dein Profil verwenden, um automatisch einen Lebenslauf zu erstellen und dann nach Bedarf anzupassen.
2. **Canva** ist bekannt für seine Grafikdesign-Tools, bietet aber auch Vorlagen und Werkzeuge für die Erstellung von Lebensläufen.
3. **Enhancv** hat sich auf die Erstellung von ansprechenden Lebensläufen spezialisiert.
4. **Karriere.at** bietet eine breite Palette von Lebenslaufvorlagen und Tools zur Anpassung.



Text
von Daniela Wittinger
Karriereberaterin und Coach
beim Uniport-Karriereservice der
Universität Wien
daniela.wittinger@uniport.at

Oh, it's a match ...

So setzen Unternehmen KI ein, um die besten Talente aus dem Bewerber*innenpool zu fischen.

Eine neue Stelle zu besetzen, ist für Unternehmen eine anspruchsvolle Aufgabe, die Potenzial und Risiken in sich birgt. Deshalb fließt viel Energie in die Gestaltung einer Jobanzeige oder eines LinkedIn-Posts für die Stellenausschreibung. Wer passt zu uns? Welche Position biete ich an? Bin ich als Arbeitgeber attraktiv genug?

Um das ideale Matching zwischen Bewerber*in und Unternehmen herzustellen, ist aber nicht nur die ansprechende Jobannonce essenziell, sondern auch die Auswahl ausgeklügelter Tools für das Bewerbungsmanagement.

Wilma ist so ein Tool, genauer gesagt ein Recruiting-Chatbot, und spricht für die Wiener Linien mit Bewerber*innen. Wilma ist auf der Website prominent platziert. Für den Verkehrsbetrieb hat das den Vorteil, dass der interne Arbeitsablauf strukturiert abläuft und Rückfragen minimiert werden. Das spart Zeit. Die Jobinteressent*innen bekommen wiederum rasch Auskünfte und fühlen sich gut betreut. Derlei Bots haben lustige Namen und pfiffige Gesichter und suggerieren uns, dass sie persönlich für uns da sind – Hey, wie kann ich dir helfen?



Hier einige KI-Tools aus dem Bewerbungsmanagement im Überblick:

Persönlichkeitstests: Unternehmen nutzen diese Tests, um die Persönlichkeitsmerkmale der Bewerber*innen zu bewerten. Sie wollen damit feststellen, wie gut sie zur Unternehmenskultur passen. Man erhält einen Link oder Zugangscodes und beantwortet dann Fragen.

Video-Interview-Analyse: KI kann Video-Interviews analysieren, um Informationen über Körpersprache, Tonlage, Sprechstil und Antworten der Bewerber*innen zu extrahieren. Die Interviewperson beantwortet dabei vorgegebene Fragen und soll immer in die Kamera sprechen und blicken.

Vorhersage-Analyse: KI kann verwendet werden, um mithilfe von Datenanalysen und Machine-Learning-Algorithmen Vorhersagen über die Eignung von Bewerber*innen für bestimmte Positionen zu treffen.

Aufgaben und Simulationen: Unternehmen lassen Bewerber*innen herausfordernde Aufgaben oder Simulationen durchführen, die ihre Fähigkeiten und Qualifikationen auf die Probe stellen. Beispiele: reale Geschäftsfälle bewerten, an Risikospiele teilnehmen.

Der Einsatz von KI im Bewerbungsverfahren bringt natürlich ethische und rechtliche Herausforderungen mit sich. Algorithmen werden von Menschen gemacht und wenn hier Kriterien zur Diskriminierung, etwa über Alter, Geschlecht, soziales Profil oder Herkunft, eingebaut werden, kann sich das auf Bewerber*innen auswirken. Im schlimmsten Fall werden bestimmte Personengruppen von einem Bewerbungsverfahren ausgeschlossen. Ein Beispiel verdeutlicht es: Wenn ein Unternehmen seine Algorithmen für den Bewerbungsprozess mit den Daten von vorwiegend männlichen Bewerbern zwischen 30 und 40 Jahren trainiert, dann werden in weiterer Folge Bewerber*innen anderen Geschlechts und höheren Alters schlechter bewertet. Hier muss gezielt entgegengesteuert werden.

Grübelst du gerade, wie du deinen CV und das Motivationsschreiben schreiben wirst, um sie dann auf einer Bewerbungsplattform hochzuladen? Damit bist du schon mittendrin im **CV-Parsing**, ohne dir vielleicht dessen bewusst zu sein.



3 Servicelines
5 Standorte
1300 Talente
1 Vision

Wir liefern mutige Ideen,
Lösungen von Menschen für Menschen,
unterstützt durch wegweisende Technologie.



Werde Teil unserer
Community of Solvers.
www.wachsenmitpwc.at

Beim Parsing-Prozess werden Textinformationen aus Bewerbungsunterlagen extrahiert, strukturiert und digital verfügbar gemacht – versehen mit einem Ranking, wer von den Bewerber*innen die Anforderungen einer Jobausschreibung am besten erfüllt. Dieses Verfahren (engl. parsing bedeutet zergliedern oder die Syntax analysieren) ist schon eine Weile im Einsatz bei Unternehmen.

Das bringt für Unternehmen viele Vorteile: Das Bewerbungsmanagement ist effizienter, zeitsparend und die Vorauswahl der Kandidat*innen trifft die Software. Wer nicht entspricht, erhält sofort eine höfliche Absage. Erst dann beschäftigen sich echte Menschen in Personalabteilungen mit der Bewerbung und laden die Top-Gelistenten zum persönlichen Gespräch ein.

Hier ein paar Tipps, damit du es im Ranking leichter nach oben schaffst:

Mache dir die Mühe und analysiere die Jobausschreibung genau. In jeder finden sich Keywords und Formulierungen, die die Anforderungen genau beschreiben. Sei ehrlich, wie viele davon erfüllst du? Je höher die Übereinstimmung, desto besser deine Chancen. Diese Keywords solltest du übernehmen, damit die Software dich als geeignet erkennt und hoch bewertet.

Deine Vorteile

CV-Parser erkennen die üblichen Dateiformate wie .doc, .docx oder .pdf und Bildformate wie .jpeg problemlos. Auch du kannst damit Zeit sparen – einfach die Dokumente hochladen und den Rest erledigt die Software. Es ist damit auch möglich, dich gleich aus deinem Xing- oder LinkedIn-Profil heraus zu bewerben.

Die Stolperfallen

Lebensläufe sollten möglichst klar strukturiert sein und damit einfach lesbar. Aufwendige, bunte Designs und blumige Formulierungen erkennt die Software nicht. Auch korrekte Angaben zu deinen Daten, Ausbildungen, Erfahrungen und eine standardisierte Schreibweise beim Datum (MM/JJJJ) sind hilfreich, um nicht an Formalkriterien zu scheitern und eine Absage zu kassieren. Prüfe die Rechtschreibung, verzichte auf Kürzel, Sonderzeichen und Diagramme in der Bewerbung!

Dieser Text basiert u. a. auf dem Input von OpenAI/ChatGPT.



Text
von **Andrea Waldbrunner**
Teamleiterin beim Uniport-Karriere-
service der Universität Wien
andrea.waldbrunner@uniport.at

Glossar

Ein **Chatbot** ist eine Anwendung, die künstliche Intelligenz verwendet, um sich mit Menschen in scheinbar natürlicher Sprache zu unterhalten. Du kannst dem Chatbot Fragen stellen und das System antwortet dir sinnvoll. Der Chatbot lernt aus der Unterhaltung mit dir.

ChatGPT ist ein Chatbot, basierend auf einem Sprachmodell (LLM, Large Language Model), der dir als Schreibassistent oder Inspirationsquelle dienen kann. GPT ist die Abkürzung für Generative Pretrained Transformer, was bedeutet, dass dieses Modell mit unzähligen Texten gefüttert wird und daraus stets neue Antwortmöglichkeiten generiert. Es ist weder kreativ noch intelligent. Es erkennt aber Strukturen in der Sprache und kann so scheinbar menschlich kommunizieren.

Ein **Prompt** ist eine Anweisung oder Fragestellung, die du an ChatGPT richtest, um eine spezifische Antwort oder einen Text zu erhalten. Es ist wichtig, den Prompt präzise und klar zu formulieren, damit du gute Ergebnisse erzielst.

Je präziser und ausgeklügelter deine Prompts formuliert sind, desto besser versteht ChatGPT dich. Diese Entwicklung des Frage- und Anweisungssystems nennt man **Prompt Engineering**.

Das **CV-Parsing** bezeichnet das automatische Auslesen, Analysieren und Standardisieren von Bewerbungsunterlagen mithilfe einer Software. Das Verfahren wird im Recruiting von Unternehmen eingesetzt, um eine große Zahl von Bewerber*innen zeitsparend managen zu können.

Das höchste Level an Expertise

Unsere Jurist*innen bieten Beratung in allen Schwerpunktbereichen des Wirtschaftsrechts, kennen und verstehen die Besonderheiten eines jeden Tätigkeitsgebietes aufgrund jahrzehntelanger Expertise. Auf nationaler und internationaler Ebene beweisen wir fortlaufend unser wirtschaftliches Know-how.

Ebenso garantiert CERHA HEMPEL höchstes fachliches Niveau auf neuestem Wissensstand, beste Qualität, Vertrauen und Professionalität in sämtlichen Bereichen des Wirtschaftsrechts.

Wie bist du auf CERHA HEMPEL aufmerksam geworden? Warum hast du dich bei CERHA HEMPEL beworben?

HANNAH: Ich habe mich als Studentin für ein Summer Internship bei CERHA HEMPEL beworben, um Praxiserfahrung zu sammeln. Direkt im Anschluss habe ich als juristische Mitarbeiterin hier begonnen und bin mittlerweile Rechtsanwaltsanwältin im Corporate Transactions Team.

FLORIAN: Der Name der Kanzlei war mir schon länger bekannt. Konkret aufmerksam gemacht hat mich mein ehemaliger Vorgesetzter, der selbst einmal bei CERHA HEMPEL gearbeitet hat. Als dann eine Stelle als juristischer Mitarbeiter im Bereich „Corporate & Commercial“ ausgeschrieben war, habe ich mich beworben.

Wie sind die ersten Tage und Wochen in der Kanzlei verlaufen?

HANNAH: Es war sehr spannend, da man in kürzester Zeit viel Neues sieht und lernt. Im Rahmen des Summer Internship hat man nicht nur die Möglichkeit, in verschiedene Rechtsbereiche hineinzuschnuppern, sondern auch viele Kontakte zu knüpfen. Bereits von Beginn an wurde mir von meinem

Team viel Vertrauen entgegengebracht und ich wurde mit verantwortungsvollen Aufgaben betraut.

FLORIAN: Als jemand, der schon erste Erfahrungen als juristischer Mitarbeiter gesammelt hatte, fiel es mir ein bisschen leichter, mich in den ersten Tagen in den durchaus herausfordernden Kanzleiprozessen zurechtzufinden. Das Mentoring-System erleichtert den Start ungemein und hat den Vorteil, dass man gleich in die laufenden Tätigkeiten eingebunden wird.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten bietet CERHA HEMPEL an?

FLORIAN: CERHA HEMPEL bietet sowohl kanzleiinterne als auch externe Weiterbildungen an. Die Schulungen der CERHA HEMPEL Academy decken von Verhandlungstraining bis Legal English so gut wie alle Kompetenzen ab, die man im Arbeitsalltag gebrauchen kann.

HANNAH: Besonders toll finde ich auch die Möglichkeit, an internationalen Seminaren, z. B. über Lex Mundi, teilzunehmen. Ich durfte CERHA HEMPEL dieses Jahr auf einem sol-



Florian Hirschl, LL.B. und Hannah Gerbl, LL.M.
Foto: CERHA HEMPEL

chen Seminar in London vertreten und dort Kolleg*innen aus der ganzen Welt kennenlernen.

Würdest du dich wieder für CERHA HEMPEL entscheiden?

FLORIAN: Definitiv! Ich bin extrem dankbar dafür, regelmäßig spannende Einblicke in den vielfältigen Arbeitsalltag von Jurist*innen zu bekommen. Zudem ist die Zusammenarbeit in unserem Team wirklich toll. Wir unterstützen einander, wo es nur geht, und bewältigen gemeinsam herausfordernde Aufgaben und Projekte.

HANNAH: Ja, auf jeden Fall. Neben den spannenden Causae, die wir hier täglich bearbeiten, bin ich insbesondere mit der qualitativ hochwertigen Ausbildung und der Zusammenarbeit innerhalb meines Teams sehr zufrieden.

„Wir leben die Open Door Policy“



Die Kanzlei Fellner Wratzfeld & Partner lebt eine offene Unternehmenskultur und fördert Karrieren – von Praktika bis zur Partner*innen-Ebene.

Interview von **Nadja Riahi**
Fotos **Theresa Hoffmann**

Rise: Wie finde ich als Studierende*r oder Absolvent*in der Uni Wien den Weg zu fwp?

ASTRID REITBAUER: Es gibt verschiedene Wege in unsere Kanzlei. Wir haben über 50 Arbeitszeitmodelle und finden für jede interessierte Persönlichkeit eine individuelle Lösung. Das können ganzjährige Praktika in Voll- oder Teilzeit, geringfügige Jobs als studentische Mitarbeiter*innen oder eine Position im Assistenzbereich sein, wenn man etwa erst am Anfang des Studiums steht und erste Kanzleierfahrungen sammeln möchte. Uns ist es wichtig, dass junge Menschen die Möglichkeit haben, einen Einblick in die Praxis zu gewinnen. Das hilft bei der Entscheidung für den späteren Karriereweg und davon haben beide Seiten etwas.

DJORDJE DJUKIC: Mein erster Berührungspunkt mit der Kanzlei war ein sehr nettes und offenes Gespräch mit Monika und der HR-Abteilung. Ich hatte auch nach dem Gespräch schon die Möglichkeit, meine zukünftigen Kolleg*innen kennenzulernen. Wir haben für neue Mitarbeiter*innen ein Buddy-Mentoring-Programm. Ich wurde bei meinem Einstieg von zwei Kolleg*innen betreut – einerseits im administrativen Bereich und andererseits auf juristischer Ebene.

MONIKA STURM: Ich bin 2017 als Anwältin in die Kanzlei gekommen, weil ich mich verändern und einen noch stärkeren Schwerpunkt auf Arbeitsrecht setzen wollte. Nach drei Jahren habe ich dann die Möglichkeit bekommen, Partnerin zu werden. Das kam sehr überraschend und war nicht geplant. Ich habe eine Tochter und bin sehr froh, dass mich die Kanzlei dahingehend unterstützt hat. Wir haben wie schon erwähnt flexible Arbeitszeitmodelle, die eine Vereinbarkeit von Beruf und Familie möglich machen.

Was macht fwp als Kanzlei besonders?

DJORDJE: Herausragende Kolleg*innen, die sowohl arbeitsbezogen als auch auf einer persönlichen Ebene sehr zugänglich und offen sind.

ASTRID: Genau, das würde ich so unterstreichen. Wir führen auch mit unseren Praktikant*innen immer Feedback-Gespräche und bekommen ganz oft die Rückmeldung, dass die spannende inhaltliche Tätigkeit, die enge Zusammenarbeit mit den Kolleg*innen und die Offenheit der Partner*innen unsere USPs sind. Unsere Praktikant*innen arbeiten im Zuge ihres Praktikums direkt mit unseren Partner*innen zusammen.

MONIKA: Wir haben im wahrsten Sinne des Wortes eine Open Door Policy, die Türen sind immer offen. Wenn man ein Anliegen hat, dann geht man einfach vorbei und stellt die Fragen.

Monika Sturm ist seit 2017 als Anwältin bei Fellner Wratzfeld & Partner Rechtsanwälte tätig und seit 2020 Partnerin in der Kanzlei. Ihr Steckenpferd ist Arbeitsrecht.

Wie sind die Teams organisiert und wie kann man sich den Arbeitsalltag vorstellen?

MONIKA: Im Gegensatz zu vielen anderen Kanzleien arbeiten wir nicht streng nach Practice Groups. Natürlich hat jede*r Partner*in einen Schwerpunkt und ein Team, aber grundsätzlich sind wir nach Mandant*innen strukturiert und unterstützen diese bei all ihren Anliegen. Das wird von unseren Praktikant*innen und Anwärter*innen sehr gut angenommen, weil sie durch diese Arbeitsweise Einblicke in verschiedene Materien bekommen und das bei der Prüfung ein Vorteil ist. Bei sehr komplexen Fragestellungen konsultieren wir natürlich den/die Partner*in, der/die auf diesem Gebiet seinen/ihren Schwerpunkt hat.

DJORDJE: Das kann ich nur bestätigen. Diese Vielseitigkeit macht jede*n Mandant*in und jeden Akt zu einem neuen Abenteuer. Man muss da eine gewisse Flexibilität und Feingefühl haben, sich schnell in neue Materien einzulesen.

ASTRID: Wir sind zwischen 130 und 140 Kolleg*innen an unserem Standort. 50 % davon sind juristisch tätig. Unser Ansatz ist, dass sich unsere Jurist*innen auf ihre Kerntätigkeit, nämlich die juristische Arbeit, konzentrieren können und wir rundherum ein ganzes Stabsstellen-System organisiert haben. Es gibt etwa eine IT-Abteilung, eine Buchhaltung und Leistungsverrechnung und ein Marketingteam, das sich nicht nur um die Presse, sondern auch um Business Development kümmert. Uns ist es wichtig, individuelle Karrieren zu fördern und unseren Mitarbeiter*innen dabei zu helfen, ihre eigene Brand aufzubauen.





Djordje Djukic ist seit April 2019 bei fwp und hat im Juni 2023 die Rechtsanwaltsprüfung mit Auszeichnung bestanden. Seine Spezialisierung liegt im Öffentlichen Recht.

DJORDJE: Das stimmt. Für mich ist es eine nette Persönlichkeit, die fleißig ist. Alles andere lernt man mit der Zeit.

Haben Sie Tipps für Bewerber*innen?

ASTRID: Es ist immer schön, wenn sich jemand die Mühe macht, ein auf die Kanzlei zugeschnittenes Anschreiben zu formulieren. Sprache ist in der Branche das Handwerkszeug und wenn jemand zeigt, dass er/sie Spaß und Freude daran hat, mit der Sprache zu arbeiten, dann ist das ein Pluspunkt.

Wie wichtig sind die Noten bei einer Bewerbung?

ASTRID: Generell ist es so, dass Motivation, Engagement und Persönlichkeit im Vordergrund stehen, nicht die Noten. Bei einer Prüfung kann man immer einen guten oder schlechten Tag haben – das sagt oft wenig aus.

DJORDJE: Wir haben aktuell einen Praktikanten im Team, der zwar gute, aber nicht die besten Noten hat. Dafür hat er während des Studiums in unterschiedlichen Bereichen gearbeitet und bringt Begeisterungsfähigkeit und Motivation mit.

MONIKA: Studium und Noten, das ist die Theorie und in der Praxis kann alles ganz anders aussehen. Für mich persönlich sind Noten nicht besonders wichtig.



Astrid Reitbauer ist Head of Human Resources bei fwp. Gemeinsam mit ihrem Team kümmert sie sich um die Anliegen ihrer Kolleg*innen.

Welche Rolle spielt Weiterbildung bei fwp?

ASTRID: Wir bieten viele zielgruppenspezifische Fort- und Weiterbildungen. Das ist besonders wichtig, weil jede*r in seinem/ihrer individuellen Stadium andere Dinge braucht. Für Rechtsanwaltsanwärter*innen ist die Vorbereitung auf die Prüfung besonders wichtig. Für sie haben wir die „Legal.Essentials“ ins Leben gerufen, die die Basics vermitteln. Diese Kurse kommen sehr gut an. Bei fwp gibt es allerdings einen ganzen Knowledge-Katalog, der eine umfangreiche Palette an Themen und Formaten, wie etwa den Know-how Lunch, abdeckt.

DJORDJE: Die Fortbildungskurse zu Soft-Skill-Themen wie Kommunikation oder Verhandlungsstrategien bringen für alle Mitarbeiter*innen Vorteile. Sowohl neue als auch fortgeschrittene Kolleg*innen haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten laufend zu verbessern.

Was müssen Studierende und Absolvent*innen mitbringen, wenn Sie bei fwp arbeiten möchten?

MONIKA: Mein*e Traumkonzipient*in oder -praktikant*in ist eine Person, die motiviert ist und Freude daran hat, mitzuarbeiten und sich in neue Themen einzulesen. Es ist schön, wenn eine Person proaktiv ist und nicht nur wartet, bis sie eine neue Aufgabe bekommt.



Ich arbeite an der Gemeinschaft. Ich arbeite an Wien.

Lucia ist stolz auf ihren Job und den Beitrag, den sie zu einem rücksichtsvollen Umgang im Grätzl leistet. Sie behandelt Anliegen von Anrainer*innen, prüft, ob sich Gastro-Betriebe an die Regeln halten und unterstützt bei der Umsetzung von passenden Lösungen. Diese wichtige Aufgabe motiviert sie täglich aufs Neue.

Die Stadt Wien bietet ihr ein faszinierendes, vielfältiges und innovatives Arbeitsumfeld und das in einem krisensicheren Job mit Verantwortung und einer guten Work-Life-Balance.

Arbeite auch du an Wien und bewirb dich unter: jobs.wien.gv.at

#arbeitenanwien

Stadt
Wien



jobs.wien.gv.at

Bauchweh vor jedem Arbeitstag? Ok, danke, ciao. Oder auch: thx bye.

Bianca Jankovska bietet mit thx-bye „ethische Kündigungsberatung für Arbeitnehmer*innen in Bullshit-Jobs“ an. Brauchen wir das? JA! Was das bringt? Vor allem einen Perspektivenwechsel.

von Anna Gugerell

GRÜNDERIN
Bianca Jankovska

GRÜNDUNGSJAHR
2023

Bianca Jankovska ist Autorin, Journalistin, Wirtschaftsjuristin, Bloggerin und seit Neuestem auch Kündigungs-Coach. Ihren Blog „Groschenphilosophin“ hat sie noch während ihres Publizistikstudiums an der Uni Wien gegründet.

Mehr unter thx-bye.de

Rise: Wie kam es zu der Gründung von thx-bye?

Bianca Jankovska: Ich habe in meinem Leben selbst sehr oft gekündigt oder habe mich in Arbeitsverhältnissen befunden, wo ich wusste, dass das bald ein Ende finden wird. Daraus hat sich fast eine Routine oder auch stoische Haltung entwickelt und irgendwann habe ich mir das aus einer Außenperspektive angesehen. Ich bin draufgekommen, dass es immer wieder die gleichen Phasen gibt. Ich wusste, was nacheinander passieren wird – vom ungenuten Bauchgefühl bis zum Gespräch mit dem/der Vorgesetzten. Daraus ist die Idee entstanden, andere Personen bei ihren Kündigungen zu begleiten.

Es war einfach eines Tages ein Geistesblitz und als ich gegoogelt habe, habe ich keine einzige Kündigungsberatung gefunden. Es geht immer nur darum, wie man in einen Job reinkommt. Bei mir geht es ums genaue Gegenteil, nämlich: Wie kommst du raus aus einem Job, den du nicht magst?

Was bietest du genau an?

Als Wirtschaftsjuristin helfe ich meinen Kund*innen so gut wie möglich, aus einem oft toxischen Arbeitsverhältnis rauszukommen, und zwar in Form von

einmaligen Quick-Fix-Calls, aber auch tiefer gehenden Coaching Sessions. Ich helfe dabei, mit Geld, Würde und einer neuen Perspektive aus der Situation rauszukommen. Mir geht es darum, dass meine Klient*innen herausfinden, wer sie überhaupt ohne ihren LinkedIn-Titel sind.

Inwiefern hast du den Need gesehen?

Ich hätte sowas einfach auch gerne in Anspruch genommen. Vor meiner ersten Kündigung habe ich sicher sechs Monate überlegt, wie ich das machen soll, und da hätte mir schon eine einmalige Beratung viel gebracht. Einfach jemand, der von außen drauf schaut und mir bestätigt, dass ich auch kündigen kann. Ich hätte mir einige psychische Probleme erspart und würde das heute ganz anders machen.

Was hat dir am meisten bei der Gründung geholfen?

Hast du Förderungen etc. beantragt?

Ich habe keine herkömmlichen Förderungen bekommen. Es hat eigentlich simpel funktioniert, weil ich bei der Website Hilfe von einer Freundin hatte. Da ich selbst Juristin bin, konnte ich die Infrastruktur mit Verträgen etc. selbst machen und ich bin froh, dass ich bisher kein Office oder Ähnliches mieten musste. Außer der Website, einer Zoom-Lizenz und einigen gratis Tools brauche ich nicht viel. Ich bin eine Home-Office-Remote-Liebhaberin und das gibt mir viel Freiheit.

Welche Personen möchtest du ansprechen?

Die meisten meiner Kund*innen sind Millennials – genau wie ich. Ich hatte einige Gespräche mit Gen-X-ern, aber da herrscht eine ganz andere Kultur. Ich war schockiert, wie resistent die Generation gegen meine Beratung ist. Personen aus der Gen X bringt man nicht so leicht dazu, eventuell eine Periode der Arbeitslosigkeit anzunehmen. Sie bleiben lieber unglücklich in ihrem Job, bevor sie sich der Unsicherheit hingeben.

+ Du willst ein Unternehmen gründen oder dich selbstständig machen?

u:start - das Gründungsprogramm für Absolvent*innen und Studierende - unterstützt dich dabei.

MEHR INFOS AUF
uniport.at/ustart

Gibt es ein Muster bei deinen Klient*innen?

Die Leute glauben, sie haben ein individuelles Problem, aber ich höre jedes Mal das Gleiche: „Meine Führungskraft ist inkompetent (immer!)“ – das ist der Hauptkündigungsgrund. Dann kommt Micromanagement sowie das Gefühl, nichts bewirken zu können und machtlos zu sein. Einige beschreiben auch eine Enge in der Brust, was natürlich absolut nicht gut ist und für mich ein eindeutiger Beweis, dass man sich nicht wohlfühlt.

Es gibt zwei Extreme: kurz vor Burn-out oder Bore-out – es gibt eigentlich nichts in der Mitte.

Die zwei Extreme meiner Klient*innen: Burn-out oder Bore-out – es gibt eigentlich nichts dazwischen!

Was sind deiner Meinung nach die drei größten Red Flags im Job?

Erstens, ein schlechtes Bauchgefühl – meiner Meinung nach spürt man das sofort.

Zweitens, Micromanagement vom Vorgesetzten. Wenn du das in den ersten Wochen merkst, dann weißt du schon, was auf dich zukommt.

Drittens, wenn deine Kompetenz nicht gesehen wird und du dich ständig nur beweisen musst.

Es findet auch im Berufsleben sehr viel auf emotionaler Ebene statt. Es geht nicht immer um die Hard Facts wie Ruhezeiten. Für viele kann es eine Qual sein, jeden Tag mit einer bestimmten Person einen Call zu haben.

Du lebst in Berlin. Berätst du auch Menschen im österreichischen Arbeitsrecht?

Ja, ich biete beides an. Der Unterschied bei der Büro-

Foto: Vera Landmann



kratie ist tatsächlich nicht so groß. Ich lebe auch in beiden Ländern und muss mich sowieso in beiden Systemen auskennen.

Was müsste sich deiner Meinung nach in der Arbeitswelt ändern?

Lohnarbeitszwang gehört abgeschafft, ich bin für ein bedingungsloses Grundeinkommen und ein Grundeinkommen. Aktuell sind das politische Utopien, aber damit beschäftige ich mich gerade in meinem neuen Buch.

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

Ich arbeite am Buch, betreibe Groschenphilosophin.at und biete die Beratungen an – damit bin ich gut ausgelastet, wobei ich sagen muss, dass ich keine 40 Stunden arbeite und das auch nicht möchte.

Was würdest du Studierenden raten, die überlegen, selbst etwas zu gründen?

Früh anfangen, weil die eigenen Kosten dann noch nicht so hoch sind. Als ich meinen Blog gegründet habe, war ich 23 und habe in einem günstigen WG-Zimmer gelebt. Gratis Tools nutzen, nicht zu viele Fixkosten anhäufen und es einfach machen.

Ideen umsetzen, von denen man sich denkt, man hätte das selbst gerne im Leben. Und überleg dir gut, wer deine Zielgruppe ist. Wenn du junge Leute ansprechen möchtest und deine Eltern sind keine Fans deiner Idee, dann ist das ein gutes Zeichen!

Leben



S. 40

**Mental Health
im Berufsleben**

S. 44

**Schluss mit Selbst-
optimierung**

TIPP

Brainfood

Wusstest du, dass Brokkoli, Avocado, Heidelbeeren, Chia-Samen und Kurkuma besonders gut fürs Gehirn sind?

Energieförderer für zwischendurch:

Bananen
Nüsse

Haferflocken: Am besten Overnight Oats mit Hafermilch. Ein paar Beeren dazu und der Snack ist perfekt.

Kürbiskerne: Perfekt als Salat-Topping oder über die Suppe.



Dunkle Schokolade:

Bevor du dich zu früh freust – die sollte zumindest 70 % Kakaoanteil haben.

Pro-Move: Schmeiß alles in den Mixer und lass dir einen Smoothie aus Superfood schmecken.



NUTZE DIE CHANCE

Sprachen lernen und mit ECTS punkten



Am Sprachenzentrum der Universität Wien ist es möglich, Kurse in mehr als 30 Fremdsprachen zu besuchen und dabei ECTS-Punkte zu sammeln. Dabei kannst du allgemeine Sprachkenntnisse aufbauen oder dich auf spezielle Aspekte konzentrieren und deine bestehenden Sprachkenntnisse vertiefen. Zum Beispiel mit einem Spezialkurs mit dem Fokus auf Auffrischung, Konversation, Grammatik oder Fachvokabular. Es werden ERASMUS-Vorbereitungskurse für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch angeboten genauso

wie Vorbereitungskurse auf die Latein-Ergänzungsprüfung an der Universität Wien. Mit dem Sprachenzentrum bist du auf deinen nächsten Urlaub, das Studium sowie deine Karriere bestens vorbereitet. Sprachkurse für alle ab 16 Jahren.

+ **ERMÄSSIGUNGEN FÜR SCHÜLER*INNEN UND STUDIERENDE.**
[sprachenzentrum.at](https://www.sprachenzentrum.at)

LOKAL-TIPP

Vox Libri

Das gemütliche Büchercafé Vox Libri auf der Jörgerstraße 26 (1170) eignet sich perfekt zum Seminararbeiten schreiben und lesen. Stöbere durch die große Auswahl an Büchern aus zweiter Hand.

[voxlibri.at](https://www.voxlibri.at)

FRAGEN FÜRS LEBEN

Was bedeutet Freiheit für mich?

”

„Ok, Boomer.“

Deine Antwort an alle ab Gen X und älter, die fast immer passt.
Ausnahme: Bewerbungsgespräch.

“



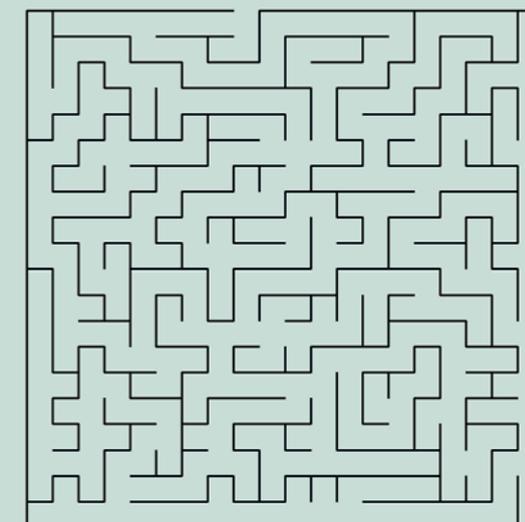
PODCAST-TIPP

Inselmilieu

Julia Breitkopf und Jana Mack geben in ihren Wiener Hintergrundreportagen Einblicke in Welten, die dir möglicherweise fremd sind. Außerhalb deiner Bubble eben. Gesellschaftskritisch, augenöffnend und nicht zuletzt super spannend.

GEHIRNTRAINING

Findest du den Weg zum Studienabschluss?



GRATULIERE!



Zwischen Überbelastung und Selbstfürsorge

Die Förderung der mentalen Gesundheit am Arbeitsplatz sollte nicht länger ein Tabuthema sein, sondern fest in die Unternehmenskultur integriert werden.

Text von **Nadja Riahi**
Fotos **Unsplash**

Montag, 6:30 Uhr. Der Wecker läutet. Clara* wird aus dem Schlaf gerissen, bekommt Panik und will sich nur mehr die Decke über den Kopf ziehen und weiterschlafen. Sie ist überarbeitet, ihre Kollegin hat gekündigt und die Stelle wurde nicht nachbesetzt. Die Aufgaben häufen sich an, es ist unmöglich, alles in ihren 30 Stunden zu erledigen. Clara macht Überstunden, aber Wertschätzung gibt es dafür keine. Bauchschmerzen und Herzrasen sind ihre ständigen Begleiter, wenn sie nur an die Arbeit denkt.



Claras Situation ist beispielhaft für ein Thema, das immer wichtiger wird: die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Psychische Belastungen beeinflussen sowohl die Gesundheit der Arbeitnehmer*innen als auch die Effizienz und Produktivität von Unternehmen. Das sollte für Unternehmen ein Anreiz sein, sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen zu kümmern. Die Vorhaben sind oft groß, doch die Realität sieht anders aus.

Vielfältige Belastungsfaktoren

Zu den häufigsten Gesundheitsrisiken zählen laut Statistik Austria (2020: 38,3 %) Zeitdruck und Arbeitsüberbelastung. Danach folgen die Gründe Umgang mit schwierigen Kund*innen, Patient*innen, Schüler*innen (34,4 %) und schlechte Kommunikation oder Zusammenarbeit (12,6 %). Psychische Belastungsfaktoren betreffen dabei vor allem Branchen, in denen personenbezogene Dienstleistungen erbracht werden. Auch das Ausmaß der Betroffenheit von psychischen Belastungen unterscheidet sich je nach Bildungsstufe – Personen mit Hochschulabschluss berichteten am häufigsten von psychischer Belastung (2020: 63,1 %). Die Arbeiterkammer schreibt in einem Ratgeber vom November 2022, dass sich die Krankenstandstage aufgrund psychischer Krankheiten und Verhaltensstörungen seit Mitte der 1990er-Jahre vervierfacht haben.

Ein paar weitere Beispiele für psychische Belastungen am Arbeitsplatz sind etwa: ungünstige Arbeitsbedingungen, mangelnde Kontrolle, unerklärliche Erwartungen, keine Anerkennung, Konflikte oder Mobbing, Arbeitsplatzunsicherheit und unzufriedenstellende Entlohnung. Eine fehlende Work-Life-Balance beeinflusst das psychische Wohlbefinden ebenfalls maßgeblich. Wer ständig erreichbar sein muss und erst um 21 Uhr nach Hause kommt, dem fehlen nicht nur wertvolle Erholungszeiten, sondern auch Zeit mit Familie und Freund*innen.

Wie kann es so weit kommen, dass Arbeitnehmer*innen ihre psychische Gesundheit aufgrund ihrer Arbeit gefährden? Die Gründe für Überbelastung und Druck sind vielseitig, oft fehlt jedoch eine offene Unternehmenskultur, in der die Anliegen und Sorgen

*Namen von der Redaktion geändert.

von Mitarbeiter*innen besprochen werden können. Viele Führungskräfte agieren nach wie vor nach dem Prinzip „mehr ist besser“, schließlich soll ein stetiges Wachstum vorangetrieben werden. Dazu kommt, dass das Thema psychische Gesundheit in der Gesellschaft immer noch mit einem Stigma behaftet ist. In der Arbeitswelt, in der wir zumeist nach Leistung beurteilt werden, kann es für Menschen unangenehm sein, mit dem Arbeitgeber eine vermeintliche „Schwäche“ zu be-

sprechen. Außerhalb der Arbeit darüber zu sprechen, stellt für viele Arbeitnehmer*innen eine Herausforderung dar, schließlich möchte man den Arbeitgeber nicht „schlechtreden“.

Falsche Beteiligung und Kompromisse

Sandra erzählt hier ihre Geschichte. Sandra heißt nicht wirklich Sandra, aber sie möchte anonym bleiben, zu groß ist die Angst davor, erkannt zu werden. „In meinem letzten Job musste ich nur noch arbeiten, durfte keinen Urlaub nehmen und bekam ständig Zusatzaufgaben“, sagt sie. Mit Beginn der Pandemie brach der Ausgleich zum Job weg und die Arbeit stand im Zentrum. Nach und nach zeigten sich bei Sandra die ersten körperlichen Symptome: Verspannungen, schlaflose Nächte und Panikattacken. Es wurde immer schlimmer: Die Panik blieb und dauerte über Wochen an. Sandra ging in Krankenstand.

Die Symptome blieben und Sandra holte sich Hilfe von einer Psychotherapeutin und einem Arzt, der ihr Antidepressiva verschrieb. Sie kündigte und bekam

einen neuen Job. „Ich versuchte dort gleich zu Beginn klarzumachen, dass ich Pausen brauche und kaum Überstunden leisten kann“, erzählt Sandra. Doch es änderte sich nichts, die Überstunden blieben und die Schlafstörungen kamen wieder. „Ich war nur noch erschöpft und fragte meinen Arbeitgeber nach einer Stundenreduzierung“, sagt sie. Das Experiment „35 Stunden“ begann. „Wir wussten alle nicht, was das bedeuten würde, aber für mich ist klar: Es gibt kein Zurück mehr“, weiß sie heute. Auch der Arbeitgeber bemerkte, dass die Leistung von Sandra gleichblieb und sich sogar verbesserte. „Ich fühle mich viel erholter und gesünder“, meint Sandra abschließend. Ihr Fazit: „Arbeitgeber müssen auf Arbeitnehmer*innen hören und Experimente wagen. Nur so kommt

man voran.“ Sandras Beispiel zeigt, dass es sich lohnt, einen Schlusstrich zu ziehen und etwas Neues zu wagen. Die offene Kommunikation mit dem Arbeitgeber führte zu einer Win-win-Situation.

In manchen Fällen kann diese Offenheit gegenüber dem Arbeitgeber aber auch nichts bewirken. Ivana* erzählt von massivem Micromanagement und dem Streuen von Unmut innerhalb der Teams. Home-Office werde nicht gewünscht, denn eine Kontrolle der Mitarbeiter*innen sei so unmöglich. Die Antwort des Arbeitgebers auf die Unzufriedenheit? „Umfragen, Meetings und Seminare, die eigentlich nichts bringen, aber den Anschein erwecken sollen, dass etwas getan wird“, sagt Ivana.

Im Sinne von allen

Es gibt so einiges, das Unternehmen tun können, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern. Melanie* hat in der IT-Branche gearbeitet und nennt ein paar Beispiele: „Mein letzter Arbeitgeber war sehr bemüht um die mentale und körperliche Gesundheit. Wir durften einmal im Jahr einen Monat lang weniger arbeiten und haben trotzdem volles Gehalt bekommen. Außerdem haben wir Coaching-, Massage- und Beratungseinheiten bekommen.“

Arbeitgeber*innen sind verantwortlich für das Abwenden von Gefahren bzw. Minderung von Risikofaktoren für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Man kann jedoch in bestimmtem Ausmaß auch selbst etwas für das psychische Wohlbefinden tun. Denn sich bei der Arbeit möglichst wohlfühlen, das sollte langfristig das Ziel sein. Schließlich verbringen wir einen gro-

ßen Teil unseres Lebens mit Erwerbsarbeit. Um dich und deine mentale Gesundheit optimal zu unterstützen, kannst du dir etwa die Arbeit gut einteilen, Grenzen setzen, Pausen in Anspruch nehmen, dich mit deinen Kolleg*innen austauschen und auf eine gesunde Work-Life-Balance achten. Wenn du das Gefühl hast, dass dich deine Arbeit psychisch belastet, dann suche dir möglichst früh Hilfe.



Bettina Hauser, Leiterin Human Resources, HOFER KG

Wie gehen Sie im Unternehmen mit dem Thema mentale Gesundheit um?

Mentale Gesundheit hat bei HOFER einen zentralen Stellenwert und fließt in die Konzeption von verschiedenen Maßnahmen und „HOFER AKADEMIE“-Trainings ein. Unsere Führungskräfte profitieren von einer Toolbox, die u. a. den sensiblen Umgang mit psychischen Belastungen schult.

Welche Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit der Mitarbeiter*innen gibt es?

Wir bieten eine Vielzahl an Trainings und After-Work-Kursen wie z. B. Yoga an, die die mentale Gesundheit unterstützen sollen. Zudem stehen eine kostenfreie psychosoziale Beratung und der HOFER Vertrauensanwalt zur Verfügung. Alle wichtigen Inhalte des betrieblichen Gesundheitsmanagements können jederzeit über die Mitarbeiter-App eingesehen werden.

Eine fehlende Work-Life-Balance beeinflusst das psychische Wohlbefinden ebenfalls maßgeblich.



Schluss mit Selbstoptimierung

Warum du nicht #thatgirl sein musst

Text von Jelena Čolić

Social Media und unser Alltag sind voll mit ihnen: Trends, die uns ständig dazu auffordern, mehr Sport zu machen, gesünder zu essen, uns weiterzubilden, zu meditieren – kurz gesagt: bessere Menschen zu werden. In Theorie wissen wir, dass Produktivität und Leistung nichts mit unserem Selbstwert zu tun haben (sollten). Warum verfallen wir aber trotzdem instinktiv in die Selbstoptimierungsspirale? Drei Studentinnen erzählen und eine Psychotherapeutin erklärt, warum wir eine gesunde Wurschtigkeitseinstellung brauchen.



Eine normschöne weiblich gelesene Person erklärt uns in ihrem perfekten kuratierten TikTok-Video von ihrer „4-9 before 9-5“-Routine. Sie steht bereits um 4 Uhr auf, geht ins Gym, findet noch Zeit für ihre ausführliche Skincare und schreibt in ihr Journal, bevor es dann nach einem gesunden Frühstück perfekt gestylt ins Büro geht. Dieser Trend, sowie Videos unter dem #thatgirl, die ein perfektes Aussehen, makellooses Make-up, einen Matcha Latte und Kalender voll mit Selbstoptimierung-Tasks in einer Pinterest-Ästhetik präsentieren, suggerieren vor allem das eine: Du musst dich verbessern.

One size does not fit all

Einheitsgrößen funktionieren nur selten gut. Sei es bei T-Shirts oder bei Trends, die scheinbar pauschal aufzeigen wie ein „optimiertes“ Leben auszuschauen hat und wie man dahin kommt. Sich selbst verbessern zu wollen, ist an sich nichts Schlechtes. Im Gegenteil, in einem angemessenen Ausmaß ist es sogar gut und gesund. Es hilft uns, Ziele zu erreichen, neue Skills zu erlernen und vielleicht sogar aus unserer Komfortzone rauskommen. Problematisch wird es allerdings dann, wenn uns Influencer*innen via TikToks und Reels auf vermeintlich authentische Weise ihre durchgetakteten Tagesabläufe mit Workouts, Wellness-Routinen, Journaling und ausschließlich gesunden Mahlzeiten zeigen. Die Message, die transportiert wird: Mit nur etwas Disziplin kannst auch du die beste Version von dir werden. Zu sehen sind fast ausschließlich schlanke, normschöne, meistens wohlhabende weiße Frauen. Für Diversität und andere Lebensrealitäten bleibt kaum Platz.

Medien greifen viel mehr in unsere Diskurse ein als früher. Was bedeutet es also für unsere Gesellschaft, besonders für Jugendliche und junge Erwachsene, wenn permanente Leistung und Aktivität als das Rezept für ein optimiertes Leben präsentiert werden?

„Wenn es sich von einem ‚ich will‘ zu einem ‚ich muss‘ wandelt, stecken wir schon in einem zwänglichen Denken.“

Besser, schneller, toller ... in die psychische Erkrankung schlittern

„Routinen sind gut und wichtig. Pläne und Rituale geben uns ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Es ist aber wichtig anzuerkennen, dass nicht immer alles machbar und 1:1 übertragbar ist. Loszulassen lernen ist deswegen genauso wichtig“, betont Mag. Alma Brkic-Elezovic. Die Psychotherapeutin warnt vor allem vor den negativen Auswirkungen dieser Trends, weil sich relativ schnell Pathologien entwickeln können. „Wenn es sich von einem ‚ich will‘ zu einem ‚ich muss‘ wandelt, stecken wir schon in einem zwänglichen Denken, welches sich in Fällen sogar zu einer Zwangs- oder Angststörung entwickeln könnte. Die Routine zu durchbrechen ist schwer und zusammen mit dem schlechten Gewissen wird es der Hauptmotor für unseren Alltag. Es bleibt wenig Platz für Spontaneität und sich vom Leben ansprechen zu lassen.“



Psychotherapeutin
Mag. Alma Brkic-Elezovic

Es klingt fast nach einem Widerspruch, aber die durchgeplante Mindfulness kann sogar die Beziehung mit uns selbst blockieren. Einerseits rufen die Selbstoptimierungstrends dazu auf, hyperfokussiert auf sich selbst zu sein, andererseits behandeln wir uns gleichzeitig wie ein Projekt, das ständig verbessert werden muss. Zeit, um daran zu arbeiten, was tatsächlich in unserem Inneren vor sich geht, gibt es nicht.

„Bei einem vollen Kalender, bei dem sich die lange To-do-Liste bis in die Freizeit erstreckt, hat man keine Zeit, sich zu fragen, was einem wirklich Freude und Lust bereitet. Die Antworten darauf zu finden, ist auch keine rationale Aufgabe. Um zu fühlen, brauchen wir Zeit. Ist alles bereits durchstrukturiert, schlittert das Leben an uns vorbei und die Gefahr, an einer Depression zu erkranken, wird begünstigt“, warnt die Psychotherapeutin.

„Ich will nicht 0815 oder #thatgirl sein. Ich will mir selbst treu bleiben.“



Nataša (19)
studiert Pharmazie.

Identitätsbildung

Niemand ist wirklich sicher vor dem gesellschaftlichen Druck, sich ständig verbessern zu müssen, und vor Selbstzweifeln. Je weniger man sich jedoch mit sich selbst auseinandersetzt, desto höher ist die Chance, weniger (selbst-)kritisch und bewusst zu sein – im Sinne von sich selbst gut und richtig einschätzen zu können. Umgemünzt auf den Konsum von Social Media bedeutet das, dass es schwerer fällt, die Inhalte richtig zu filtern.

„In jungen Jahren sind wir sehr suchend, weil unsere Identität noch am Reifen ist. Auf der Suche nach uns selbst klammern wir uns an vermeintliche Vorbilder, die wir heutzutage häufig auf sozialen Netzwerken finden. Durch mangelndes kritisches Hinterfragen und weil wir uns selbst noch nicht ausreichend kennen, entsteht der Trugschluss recht schnell, dass wir glücklicher sind, wenn wir durch Selbstoptimierung unsere Ziele schneller erreichen. Wir laufen Gefahr, uns minderwertig zu fühlen, weil wir ein anderes und scheinbar nicht perfektes Leben führen“, fügt Brkic-Elezovic hinzu.

Die 25-jährige Lorina studiert im Master Translation mit Schwerpunkt auf Konferenzdolmetschen und auch sie ist schon öfter über diverse Selbstoptimierungstrends gestolpert. „Besonders während meines Bachelorstudiums fand ich es schwer, die Trends, die motivieren, früher aufzustehen, zu meditieren und Yoga zu

machen, kritischer zu betrachten. Wenn das die anderen machen, sollte ich es ja vielleicht auch probieren – dachte ich mir damals.“ Heute mit mehr Erfahrung weiß Lorina, wie wichtig es ist anzuerkennen, dass sie nicht alles in ihren Alltag integrieren kann. Neben Studium und Arbeit fehlen schließlich die zeitlichen Ressourcen dafür. „Nur weil meine Routine anders ist, ist sie ja nicht falsch.“

Keep it real

Dieser Anspruch auf Social Media klingt, als würde man nach den Sternen greifen. „Ich will nicht 0815 oder #thatgirl sein. Ich will mir selbst treu bleiben“, meint Nataša. Die 19-Jährige studiert im Bachelor Pharmazie und findet diese Trends auf Social Media oft sehr manipulativ. Deswegen übt sie einen scharfen Blick und will sich nicht zu sehr von diesen Trends beeinflussen lassen. „Es kann sehr leicht passieren, sich selbst aus den Augen zu verlieren, wenn man diesen Trends streng folgt.“ Für Nataša ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, dass es sich bei diesen Videos nur um einen Ausschnitt der Realität dieser Influencer*innen handelt, der nicht repräsentativ ist – deswegen sollte es im echten Leben auch keine so große Rolle spielen.

Ähnlich sieht das auch Biftu. „Es reicht schon, ein #thatgirl-Video anzuschauen, und ich bekomme in meinem Feed unzählige ähnliche Videos aufgezeigt“, erklärt die 25-jährige Masterandin in Publizistik und



Lorina (25)
studiert Translation.

„Nur weil meine Routine anders ist, ist sie ja nicht falsch.“



Let's create your future. Together.

Traineeprogramm bei P&C

In unserem Traineeprogramm erhältst Du intensive Einblicke in unsere Kernbereiche, Buying & Retail, und übernimmst im Store bereits erste Verantwortung für Dein Team, den Umsatz und die Ware. Ein unbefristeter Vertrag gibt Dir Planungssicherheit und Seminare, Mentoring sowie individuelle Betreuung unterstützen Dich bei der Entscheidung: Buying oder Retail?

Jetzt bewerben



karriere.peek-cloppenburg.at

Peek & Cloppenburg



„Woher wissen wir, was optimal ist?“

Biftu (25) studiert Publizistik und Kommunikationswissenschaft.

Kommunikationswissenschaft. Es fällt leicht, sich als Versager*in zu fühlen, wenn man merkt, dass das eigene Leben nichts gemeinsam hat mit #thatgirl auf TikTok. Aber hier mahnt Biftu auch, dass diese Videos keineswegs ernst zu nehmende Replika der Realität sind, sondern lediglich aufwendig gestaltete ästhetische Videos, die einen gewissen Lebensstil romantisieren – mehr auch nicht. Laut Biftu sei es viel wichtiger, das gesamte Konzept des „perfekten Lebens“ zu dekonstruieren. „Woher wissen wir, was optimal ist? Es ist so unzulänglich und unrealistisch, deswegen entferne ich mich von solchen Trends sehr. Dazu sind sie so vergänglich und ich würde meinen Selbstwert nie von ihnen abhängig machen.“

Umgekehrter Cheat Day

Lorina, Nataša und Biftu sind sich einig, dass, bevor man irgendeine Selbstoptimierung blind von TikTok übernimmt, man sich zuerst die Fragen stellen sollte: „Was möchte ich überhaupt und tut mir das wirklich gut?“ Wir sollten uns an unserem eigenen Maßstab messen und nicht an einer kuratierten Scheinwelt auf unserem Handyscreen. Der Fokus sollte immer bei uns selbst liegen. „Der Mensch ist gesund, wenn er Mensch bleibt und kein Roboter. Das Ziel ist vielmehr, unsere wahren Bedürfnisse nicht nur kognitiv anzunehmen, sondern sie wirklich zu fühlen. Wie passt es für mich wirklich, dass ich ein subjektiv glücklich empfundenes Leben führe, ohne mich zu sehr einzuschränken?“, betont Brkic-Elezovic.

Wenn wir an Cheat Days denken, denken wir meistens an Kuchen, Pizza oder keinen Sport machen. Aber warum sollte der Großteil der Woche hauptsächlich auf

Verzicht basieren und ich erlaube mir nur an einem Tag in der Woche, das zu machen, worauf ich wirklich Lust habe? „Cheat Days sind eigentlich alle Tage, an denen man sich selbst betrügt und das tut, was einem nicht Spaß macht, weil man denkt, man muss.“ Laut Brkic-Elezovic sollten wir uns nicht bestrafen und als Betrüger*innen deklarieren, wenn wir eine Schokotorte essen oder etwas nicht perfekt ausführen. Ansonsten wird das Leben sehr mechanisch, restriktiv und die Leichtigkeit geht verloren. Aber gerade diese Leichtigkeit, die Lücke im Kalender oder doch noch einen zweiten Kaffee zu bestellen sind ein gesundes Gegenmittel gegen den toxischen Drang nach Optimierung und um aufzuzeigen, wie wichtig Balance ist.

Gesunde Wurschtigkeit als Rebellionsakt

Das von TikTok und Co. suggerierte Konzept von Selbstoptimierung hat nur wenig mit Selbstliebe zu tun – stattdessen setzt es unter Druck und unterstreicht normative Schönheitsideale. Mit einer gesunden Wurschtigkeit kann man allerdings einen Schritt zu sich und zu Akzeptanz kommen. Damit schließlich Selbstoptimierung nicht mehr eine Anreicherung von Komparativen à la schöner, aktiver und besser ist.

Gibt es Bereiche, bei denen man Verbesserungspotenzial sieht, ist es wichtig, sich Zeit zu geben und in kleinen Schritten daran zu arbeiten, sagt Brkic-Elezovic. „Wenn ich mir vornehme, mich im Alltag mehr zu bewegen, kann ich zum Beispiel auf dem Nachhauseweg zwei U-Bahn-Stationen früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Ich muss nicht sofort ein strenges Workout um vier in der Früh planen.“ Laut Brkic-Elezovic sollte die Grundmotivation für Verbesserungen stets aus der Selbstliebe kommen. Eine Formel dazu würde wie folgt ausschauen: Handlung + Vorteil = gewünschtes Outcome. Beispiel: früher Aufstehen + ich habe weniger Stress in der Früh und kann mir mehr Zeit für mich nehmen = pünktlich(er) zur Arbeit/Vorlesung kommen.

Falls es mal nicht ganz oder perfekt klappt: loslassen! Morgen ist ein neuer Tag.

Focus, now!

Lerne mit uns genau das, was **du** brauchst.



Sprachkenntnisse aufbauen, die Prüfung bestehen und gezielt auf den Auslandsaufenthalt oder die Karriere vorbereiten?

All das kannst du mithilfe unserer Sprachkurse tun. Informiere dich jetzt!



sprachenzentrum

www.sprachenzentrum.at
sprachenzentrum@univie.ac.at



sprachenzentrum.univie

Was ich werden will?

Emma ist Teilnehmerin von **u:start**. Das ist **das Programm zur Selbstständigkeit und Gründung von Uniport** für Studierende und Absolvent*innen. Alles, was du brauchst, um mitzumachen, ist eine erste Idee!

„Ich brauche eine Modistin, kennst du wen?“ So begann meine dreijährige Erfahrung als Geschäftsführerin, persönliche Beraterin, Social-Media-Managerin und Änderungsschneiderin in einem kleinen Hochzeitsgeschäft im 9. Bezirk. Und das alles neben meinem Studium.

Mode hat für mich immer schon eine Rolle gespielt und das Kreativ-

sein gab mir bereits als Kind sehr viel. Dadurch hat sich über die Jahre eine gewisse Expertise entwickelt, die ich gerne weitergeben möchte. Durch das Gründen eines eigenen Start-ups kann ich nicht nur für mich, sondern auch für andere ein angenehmes Arbeitsumfeld aufbauen. Das ist meiner Meinung nach unglaublich wichtig. In the long run wollen wir weniger Überproduktion im Fast-Fashion-Zyklus erreichen.

Mein Ziel ist Fast-Fashion-Bewusstsein zu verändern und den Fast-Fashion-Zyklus – auch von zukünftigen Kund*innen – durch mein Wissen zu verlangsamen.

Foto: Fabian Rieder



Emma Egghart (24) studierte Theater-, Film- und Medienwissenschaften an der Uni Wien und möchte mit ihrer Ausbildung auf dem Modekolleg für mehr Nachhaltigkeit in der Modebranche sorgen.

Wenn ich das Wissen von heute gehabt hätte, hätte ich wahrscheinlich vieles anders gemacht.

Die Idee und auch die Motivation für die Gründung von Weatherpark entstanden tatsächlich aus dem Uni-Gesetz 2002. Damals gab es noch nichts zur Stadtklimatologie in Wien.



Foto: Weatherpark

Simon Tschannett (46) ist Meteorologe und Experte für Stadtklimatologie und Klimawandelanpassung. Als Gründer und Geschäftsführer der Weatherpark GmbH arbeitet er an der Schnittstelle zwischen Klimatologie und Planung sowie Wissenschaft und Unternehmen.

Klimatologie ist ein riesiges Thema. Es war also wichtig, dass wir vieles beachten. Der Klimawandel und die Anpassungen an den Klimawandel sind das Spannendste, aber auch das Herausforderndste. Es gibt leider keine gesetzlichen Vorschriften, aus denen herausgeht, in welchen Situationen es notwendige Anpassungen geben sollte. Zum Beispiel die Hitze in der Stadt oder bei Starkregen – wie reagiert man da? Wir beraten für Veränderungen. Einen weiteren Fokus haben wir auf die strategischen und systematischen Ebenen der Klimaanpassungen gelegt.

Wichtig ist es, dass wir interdisziplinäres Arbeiten, etwa mit Landschaftsarchitekt*innen, in unsere Arbeit integrieren. Durch die breite Fläche an Themengebieten bilden wir uns immer weiter.

Die eigenen Ideen umzusetzen, macht einen Unterschied, also sind meine Tipps: Bringt eine gewisse Naivität mit und startet mit eurer Idee los! Seid euch klar darüber, was ihr anbietet und was der Nutzen der Dienstleistung sein soll. Und das Wichtigste: Fragen und Gespräche führen. Durch Networking knüpft ihr Kontakte. Eine Top-Expertise über das Produkt und die Dienstleistung dürfen natürlich auch nicht fehlen. U:start ist eine wunderbare Möglichkeit für eure Idee und die Gründung.

Wie ich wurde, was ich bin

STUDIUM GESCHAFFT? BEI HOFER FINDEST DU DEN

richtigen Weg für dich.



Da bin ich mir sicher.

START

DU WILLST EINEN UNSERER TRAUMJOBS IM HEADQUARTER?

DU WILLST EINEN UNSERER MANAGEMENTJOBS IM VERKAUF?

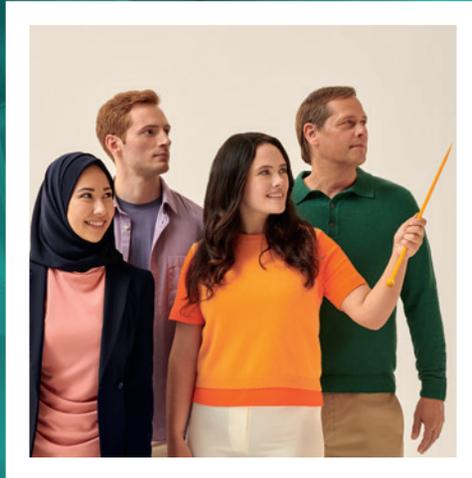
- ADMINISTRATION
- EINKAUF
- FILIALENTWICKLUNG
- FINANZEN
- IT
- LOGISTIK & SUPPLY CHAIN MANAGEMENT
- MARKETING & KOMMUNIKATION
- PERSONAL
- NACHHALTIGKEIT
- RECHT & COMPLIANCE
- TECHNISCHE BEREICHE

- REGIONAL-VERKAUFSLEITUNG
- DUALES MASTER-STUDIUM
- MANAGEMENT-PRAKTIKUM

JETZT BEWERBEN!
karriere.hofer.at



Entdecke unsere vielfältigen Abteilungen!



29. November bis
1. Dezember 2023
am Alpsee.

Mach deine Vision zur Mission.

Strategize Your Life –
Das BCG Einstiegsevent für Frauen.

Deinen persönlichen Masterplan entwickelst du bei BCG. Komm zu unserem Einstiegsevent für Frauen und definiere gemeinsam mit uns deine Lebensstrategie. Dabei findest du heraus, wie du diese im beruflichen und persönlichen Kontext umsetzen kannst, und triffst auf visionäre Persönlichkeiten, die deine Ambitionen teilen. Bist du bereit, mit uns die Weichen für deine Zukunft zu stellen? Bis 5. November bewerben.

Join the Group: bcg-events.de/einstiegsevent

Beyond is
where we begin. | **BCG**