

Meine Eltern sind krank, und meine Ehe ist in der Krise. Soll ich den Druck im Job thematisieren?

Sabine, Textilkauffrau, Heilbronn

Gut, dass Sie überlegen, wie Sie sich den Druck nehmen können, die Fassade aufrechtzuerhalten. Um eine Eskalation – von erhöhter Fehlerquote bis hin zum Burn-out – zu verhindern, ist es in solchen Krisensituationen wichtig, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und rechtzeitig aktiv zu werden. Je nachdem, wie gut das Verhältnis zu Ihren direkten Vorgesetzten ist, wenden Sie sich am besten an ihn oder sie. Ist es angespannt, kommt womöglich jemand auf höherer Ebene infrage oder der Betriebsrat. Ein paar Tipps für das Gespräch: Schildern Sie kurz Ihre private Situation, signalisieren Sie, dass Sie an Lösungen arbeiten (wie externe Hilfe für die Eltern, Eheberatung). Machen Sie dann konstruktive Vorschläge: etwa, die Arbeitszeit vorübergehend zu reduzieren, unbezahlten Urlaub zu nehmen oder eine Zeit lang überwiegend Routinearbeiten zu erledigen. Vielleicht lassen sich im Team Aufgaben entsprechend umverteilen? Auch dem Arbeitgeber dürfte daran gelegen sein, einen längeren Ausfall zu vermeiden. Viel Glück!



Es antwortet: Christine Riemer-Mathies, Lifecoach und Psychologische Beraterin und Mitglied der EMOTION-Coaching-Datenbank (lebensfreudefinden.de)

|

EURE FRAGEN
ZU
JOB UND
GELD

EMOTION-
Expert*innen geben
professionellen Rat in Sachen
Arbeit und Finanzen

**Ihr habt dazu
auch eine Frage?**
Schreibt sie an
jobfragen@emotion.de oder an
finanzfragen@emotion.de

|

Am liebsten möchte ich in einem Unternehmen arbeiten, das sozial und nachhaltig agiert. Wie finde ich so eine Stelle? Babs, Disponentin, Köln

Immer mehr Leute wünschen sich einen Job mit Sinn – auch weil durch die Corona-Krise das Soziale oft auf der Strecke geblieben ist. Vor allem Stiftungen, NGOs und Wohlfahrtsverbände stehen im Fokus der Sinnsucher. Auch die Anzahl von Wirtschaftsunternehmen, die nachhaltig agieren, steigt. Die Berufsprofile unterscheiden sich kaum; vom Office Manager bis zur Controllerin wird auch in „Sozialunternehmen“ alles gebraucht und Quereinsteiger haben gute Chancen, denn oft zählen Social Skills mehr als die fachliche Ausbildung. Talents4good vermittelt Jobs mit Sinn. Und es gibt Jobbörsen, auf denen „grüne“ Unternehmen freie Stellen inserieren, wie nachhaltigjobs.de oder – europaweit – goodjobs.eu. Je nach Branche sind die Gehälter übrigens mit denen in der Wirtschaft vergleichbar. Finanzielle Abstriche werden oft durch sinnstiftendes Arbeiten, flexiblere Arbeitszeitmodelle und ein kollegialeres Miteinander kompensiert.



Es antwortet: Annika Behrendt, Geschäftsführerin der Personalvermittlung Talents4Good (talents4good.de)

Ich muss beim Arzt oft zuzahlen. Greift da eine ambulante Zusatzversicherung?

Jana, Justizangestellte, Mannheim

Tatsächlich übernehmen die meisten Krankenkassen nicht alle medizinischen Leistungen – selbst dann nicht, wenn sie zur Heilung beitragen können. Für Patienten, die nicht in eine Private Krankenversicherung wechseln können oder wollen, gibt es die ambulante Krankenzusatzversicherung. Sie übernimmt zum Beispiel die Kosten für alternative Heilmethoden wie Osteopathie oder Akupunktur, zahlt den Eigenanteil bei rezeptpflichtigen Medikamenten, bezuschusst Brillen, Kontaktlinsen und Zahnbehandlungen und oft ist auch eine Reise-Krankenversicherung enthalten. Überlegen Sie sich bitte, welche Extra-Leistungen Ihnen wichtig sind und vergleichen Sie Angebote. Von Vorteil ist es, wenn ein Anbieter mit einer großen Krankenkasse kooperiert. Meist lassen sich auch individuelle Leistungspakete zusammenstellen. Eine Zusatzversicherung ist günstiger, als Sie vielleicht denken: Einen umfangreichen Schutz – vor allem auch im Bereich der Naturheilkunde – gibt es schon ab 20 Euro monatlich.



Es antwortet: Ralf Garwels, Produktmanager Krankenversicherung bei der HanseMerkur (hansemerkur.de)