



Für mehr Wertschätzung im
Berufsalltag!

20 TIPPS FÜR MEHR GEHALT

Andrea Wiedel DIALOGKultur
**praktisch, ungewöhnlich und sofort
umsetzbar**



1. Informiere dich!

Eine gute Recherche ist wichtig. Im Internet gibt es Portale, die Arbeitgeber bewerten:

www.xing.de

www.kununu.de

www.glassdoor.de

KollegInnen und FreundInnen fragen! Es ist übrigens nicht verboten, innerhalb einer Firma über das Gehalt zu reden. Vertragsklauseln, die das verbieten, sind unwirksam! Übrigens: Welche Firma hat es nötig, solche Klauseln in ihre Arbeitsverträge zu schreiben? Doch nur die Firmen, die ihre MitarbeiterInnen unfair bezahlen.

2. Reflektiere, was du gut kannst

Frage dich: Was hat dein Chef / deine Chefin davon, dass es dich gibt? Welchen Zusatznutzen bietest du ihm / ihr / dem Unternehmen? Was kannst du besser, schneller als andere?

Nimm dich wichtig und nimm dir Zeit: setze dich regelmäßig hin und reflektiere z.B. einmal wöchentlich. Notiere, was du im Lauf der Woche geschafft und erledigt hast. So gewinnst du mit der Zeit einen Überblick, was du erledigst, kannst und wie du dich weiter entwickelst.

3. Pflege einen guten Kontakt zu deinen Vorgesetzten

Viel wichtiger als die Kontakte zu deinen KollegInnen sind die Kontakte nach oben. Denn oben sind die Entscheidungsträger. Sie entscheiden, wer eingestellt, befördert, übergangen und gekündigt wird.

Aus vielen schmerzhaften Erfahrungen meiner Coachees weiß ich: Nicht immer werden die Menschen mit der größten Kompetenz befördert und bevorzugt, sondern die, die sich am besten mit den Vorgesetzten verstehen. Ohne Unterstützung von oben geht also nichts.

Da muss nicht einmal ein böser Wille dahinter stehen: Auch Führungskräfte sind Menschen und lassen uns von Sympathien leiten.

4. Eigenlob stimmt

Meiner Erfahrung nach fällt es besonders Frauen und introvertierten, schüchternen Menschen schwer, über ihre Erfolge zu sprechen. Vielleicht auch dir?

Das Sprichwort „Eigenlob stimmt“, falsche Bescheidenheit, Ängste sich unbeliebt zu machen, irrationale Verbote sich in den Mittelpunkt zu stellen etc.

Doch das kann man ändern! Übe immer wieder, gut von dir zu reden, auch privat. Erfolge müssen keine Mega-Erfolge sein: etwas pünktlich abgegeben, etwas gut gelungen. Beschreibe einfach nur das, was du erledigt hast mit Stolz, und wohlwollenden Worten. Am Anfang fühlt es sich noch etwas ungewöhnlich an, aber bald gehört es für dich zum selbstverständlichen Verhaltensrepertoire (wie Autofahren). Wichtig ist: regelmäßig ist wichtiger als das einzigartige bombastische Erlebnis.

Und wenn du professionelle Unterstützung brauchst, dann gönne dir ein Coaching!



5. Ungeschriebene Unternehmenskultur

Es gibt eine geschriebene und eine ungeschriebene Unternehmenskultur. Ich unterscheide bei der ungeschriebenen Unternehmenskultur im Wesentlichen zwischen der "narzisstischen" und der "komplementär-narzisstischen" Unternehmenskultur.

In der narzisstischen Unternehmenskultur genießen die Menschen großes Ansehen, die sich selbst gut verkaufen und präsentieren können. Die Menschen, die rumlaufen und immer wieder in unterschiedlichen Varianten betonen: "Ich bin so toll!"

In der "komplementär-narzisstischen" Unternehmenskultur genießen die Menschen Ansehen, die sich für andere engagieren. Die "hilflosen Helfer"-Kultur habe ich oft in Organisationen der sozialen Branche erlebt.

Auch wenn man oft liest, dass die fleißige Biene nicht gesehen und nicht gefördert wird, kann in diesen Organisationen folgendes Verhalten gut ankommen: viel arbeiten und darüber jammern.

Warum verkennen Vorgesetzte wahre Leistungsträger? Sie sind auch nur Menschen, mit Bauchgefühl und Sympathien. Oft sind sie nicht neutral und objektiv genug sind. Sie lassen sich täuschen.

6. Nimm den Stallgeruch an

Gemeinschaften basieren auf Zugehörigkeit.

Leider ist es noch in wenigen Unternehmenskulturen, die es zu schätzen wissen, wenn ein Team bunt zusammen gemischt ist (Diversity). Menschen, die anders sind, werden oft ausgeschlossen. Sich anpassen an die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln einer Unternehmenskultur kann für das eigene Weiterkommen entscheidend sein.

Versuche, dich an die Unternehmenskultur anzupassen. Wenn es dir allzu schwer fällt, bist du vielleicht nicht die Richtige an dieser Stelle für deinen Arbeitgeber.

Dann brich auf zu neuen Ufern!

7. Selbstdarstellung

Unsere Selbstdarstellung entscheidet darüber, wie wir von anderen wahrgenommen werden und wie viel Kompetenz man uns zutraut.

Viele Menschen wissen nicht, dass es einen Unterschied gibt zwischen "toll reden" und etwas "toll machen". Gleichzeitig können andere auch nur unsere Erfolge wahrnehmen, wenn wir darüber sprechen und/oder uns mit unserem Können zeigen. Man muss nicht gleich übertrieben narzisstisch sein. Bleibe authentisch und handle nach dem Motto: "Tue Gutes und rede darüber!"

Siehe 4. Eigenlob stimmt

8. Marktwert testen, Stellenwechsel, Mobilität

Wer strategisch die Jobs wechselt, verdient mehr. Wer bereit ist, umzuziehen, kriegt auch schon mal eine höher dotierte Position.

Wäge Vor- und Nachteile ab. Rechne: Einerseits Fahrtkosten, Zeit - und andererseits das aktuelle Gehalt, aber auch Aufstiegsmöglichkeiten, Verbesserung deines Marktwertes (z.B. durch attraktive Firma, Berufserfahrungen).





9. Nicht abwimmeln lassen

Verhandeln und NICHT abwimmeln lassen. Manchmal gibt es mehr Spielraum, als wir denken. Schau dir folgenden Film an:

https://www.youtube.com/watch?v=8z0x_ZRIVNc&t=3s

Rhetorisch gut: "Ihr braucht jemanden, der ... kann, der ... Aufgaben für euch erledigt. Also jemanden wie mich! Aber xy Gehalt ist induskutabel."

10. Von den Franzosen lernen

Das machen französische Frauen gegenüber Männern richtig: Kein Mann kann sich je gewiss sein, dass sie nicht einem fremden Mann schöne Augen macht. Statt sich gehen zu lassen und mit Jogginghose und Schürze auf dem Sofa zu lümmeln, brezeln sich auch verheiratete Frauen auf und flirten mit fremden Männern. Der Mann weiß: Wenn ich sie halten will, muss ich mich ins Zeug legen.

Gib niemals deinem Arbeitgeber das Gefühl bzw. mach den Eindruck: Ich finde doch nichts anderes.

Dieser Eindruck kann evtl. aufkommen, wenn man familiär ortsgebunden ist und/oder auf Teilzeit angewiesen ist.

Mach dir selbst immer wieder klar, was du kannst und dass du auch für andere Unternehmen mit deinem Wissen und Können attraktiv und wertvoll bist! Das stärkt dein Selbstvertrauen.

11. Teste deinen Marktwert

Mach es – auch hier - wie die Französinen: Verheiratete Frauen flirten mit Männern. Bewirb dich! Vielleicht auch auf eine Position, die räumlich etwas weiter weg ist. Das hat viele Vorteile:

Du erlebst, wie es ist, sich wieder zu präsentieren und attraktiv zu machen!

Du handelst nicht in Not und kannst ganz gelassen bleiben!

Du kannst spielerisch an die Sache rangehen und pokern!

Du machst Erfahrungen!

Du wirst mutiger und stärkst dein Selbstvertrauen!

12. Affirmationen

Nein, ich glaube nicht, dass sich von "Mantra-Singen" dein Gehalt automatisch erhöht. Aber ich bin der festen Überzeugung, dass wir unser Gehirn neu verdrahten können. Ein Weg dazu sind häufig wiederholte positive Sätze. Sie ziehen das Gewünschte nicht unmittelbar an. Sie wirken nicht magisch wie ein Zauberspruch. Affirmationen und Mantras haben aber nachweislich eine positive Wirkung auf unser Gehirn, unsere Wahrnehmung und letztendlich auf unsere Begegnungen.

Vorschläge:

Ich freue mich, dass ich für das, was ich kann und weiß, Wertschätzung erhalte.

Ich bin gut und weiß das auch.

Ich bin gut und zeige es.

Ich erhalte Wertschätzung für mein Können.





13. Du bist nicht auf Diät

Als es noch Poesiealben gibt, schrieben sich Mädchen gern folgenden Spruch hinein: Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein!
Auch heute ist es für viele Menschen wichtig, angepasst, bescheiden und rücksichtsvoll zu sein. Sie haben ein schlechtes Gewissen, etwas für sich zu fordern. Mach dir klar: Du bist es wert! Du hast es verdient! Es steht dir zu!
Hol dir dein Stück vom Kuchen. Du bist nicht auf Diät.

14. Wechsel die Branche

Manche Branchen zahlen schlechter als andere. Die soziale Branche hat ein eher niedriges Gehaltsgefüge, die IT-Branche hat ein eher hohes Gehaltsgefüge. Hier wird ein ganz anderer Umsatz gemacht, der auch an Mitarbeiter weitergegeben werden kann. Kleinere Unternehmen zahlen schlechter als größere.
Ein Freund ist dipl. Agraringenieur. Jahrelang hat er im Vertrieb von Düngemitteln gearbeitet und eher mittelmäßig verdient (ca. 35.000 € Bruttojahresgehalt). Jetzt ist er in die Chemiebranche als Sachbearbeiter gewechselt und bekommt satte 68.000€ Bruttojahresgehalt.
Könntest Du auch in eine besser bezahlte Branche wechseln?

15. Neue Berufsbilder bilden neue Möglichkeiten

Der Arbeitsmarkt ist durch die Möglichkeiten der IT so flexibel geworden. Es gibt Berufe, die es früher gar nicht gab: Programmentwickler, Online Marketing Manager, SEO Berater, Scrum Manager, Agile Coach...
Aber auch den Soft Skills gibt es Berufe: Kommunikationstrainer, Burnout-Berater, Berater für Berufliches Eingliederungsmanagement, etc.
Im Pflegebereich gibt es viele Berufe wie Pflegeassistent oder gerontopsychiatrische Fachkraft.
Ist da etwas für dich dabei?

16. Geh mit der Mode

Damit meine ich nicht, wie du dich kleiden sollst. Sondern ob du damit vertraut bist, wie es sich ändert, sich zu bewerben.
Die Entwicklung der Bewerbungsform: handschriftlicher Lebenslauf, mit Schreibmaschine, per Email mit pdf-Anhang, Bewerbungsportale. Topaktuell ist das Hochladen des eigenen Profils bei Jobbörsen wie Stepstone und die Versendung mit einem Mausklick. Oder auch das professionelle Online-Seilschaften über soziale Netzwerke wie Xing oder LinkedIn.
Bist du damit vertraut?
Übrigens: Svenja Hofert, Expertin für Bewerbungen, ist der Meinung: In ein paar Jahren werden wir unserer Bewerbung einen Gehirn-Scan beilegen.
Und sie hatte schon einmal mit einer Prognose Recht, nämlich dass die Emailbewerbung die Papierbewerbung vernichtet.





17. Berufliche Selbständigkeit

Du glaubst, dass du dafür nicht geeignet bist? Ich sage: warum nicht. Es ist übrigens ein Märchen von der geschaffenen „Unternehmerpersönlichkeit“. Die gibt es nämlich nicht, auch wenn in jedem Existenzgründungscoaching davon die Rede ist, dass eine Unternehmerpersönlichkeit risikofreudig und fleißig sein muss. Es ist ein Ammenmärchen – genauso wie die Idee, dass du einen großen Kredit brauchst. Viele Menschen bessern ihr Einkommen durch eine - nebenberufliche – Selbständigkeit auf, z.B. auch um die staatliche Rente, die immer geringer wird, aufzubessern.

Warum denkst du nicht einfach mal darüber nach? Welches Hobby hast du? Wofür interessierst du dich außer deinem Job? Welche krumme Idee trägst du mit dir herum? Was treibt dich an? Welche verborgenen Fähigkeiten schlummern in dir? Laß dich inspirieren:

Heilpraxis, Kosmetik, Fußpflege

Yogalehrer, Kommunikationstrainer, Burnoutberater

Webinare im Internet-Marketing (1.750 Euro Tagessatz und passives Einkommen)

Network-Marketing

Strickvideos auf youtube hochladen und mit einem Wollgeschäft verlinken oder über Affiliate (Links zu Geschäften) Umsatz generieren, z.B. www.herzbotschaft.de

Etwas Basteln und über www.DaWanda.de verkaufen

Das Internet macht vieles möglich!

Und: Vergiss den Mythos von der Unternehmerpersönlichkeit und dass man einen Riesenkredit braucht! Das wollen Dir nur die Kreditinstitute einreden.

Wenn du unsicher bist, gönne dir ein Coaching oder eine Existenzgründungsberatung. Ich war mit meiner Rechtsanwaltskanzlei selbständig und bin es jetzt als Trainerin & Coach.

18. Träume deine Träume!

Geld schafft Wahlmöglichkeiten! Wahlmöglichkeiten stehen für Macht.

Wer Geld hat, kann sein Leben gestalten.

Was würdest du mit Geld tun, was du jetzt nicht könntest? In Urlaub fahren? Öfter mal essen gehen? Oder einfach ruhiger schlafen, weil du monatlich 50€ für den Führerschein deiner Tochter zurücklegen kannst?

Mach dir das klar, denn unsere Wünsche und Visionen treiben uns an und öffnen unseren Geist.

19. Verbinde dich mit deinen Werten!

Während sich Nr. 18 mit konkreten Möglichkeiten zum Geld ausgeben beschäftigt, geht es in hier um abstrakte Werte und Bedürfnisse, welche hinter deinem Wunsch nach mehr Gehalt stehen:

Anerkennung? Wertschätzung für das, was du kannst? Balance zwischen Geben und Nehmen? Genießen können? Finanzielle Sicherheit für die Familie? Freiraum? Fairness? Zugehörigkeit? Regeneration? Gesundheit?

Unsere Bedürfnisse und unsere Werte bergen unsere tiefsten Schätze und sind die größten Motivatoren.



20. Verbinde dich mit deinen Gefühlen!

Visionen sind wichtig für uns: Wie würde es sich anfühlen, wenn die Werte aus Nr. 19 erfüllt sind?

Unser emotionales Gehirn kennt keinen Unterschied zwischen Realität und Imagination (Vorstellung, Phantasie). Wenn du es dir in Bildern und in Gefühlen vorstellen kannst, dann ist es für dein Gehirn fast real.

Wir ziehen das an, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wenn es dir schwer fällt, Fülle und Wohlstand vorzustellen, dann tut sich der Reichtum und Geld auch etwas schwer, zu dir zu kommen.

Wenn du es dir vorstellen kannst, dann kann es auch wirklich werden!

=> Hier kann dir die Meditation zur Verbindung mit Gefühlen und Werten helfen (Vagus Nerv)

21. Mindset-Gruppe

Verbinde dich mit Menschen, die auf dem gleichen oder einen ähnlichen Weg sind wie du! Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und euch Feedback geben!

22. emotionale Blockaden lösen

Beruflicher Misserfolg hängt nicht immer nur mit mangelnder Kompetenz, mangelnder Verhandlungsfähigkeit, Pech etc. zusammen. Meine langjährige Coaching-Erfahrung hat gezeigt, dass beruflicher Misserfolg auch mit „emotionalen Blockaden“ zusammen hängt: unbewusste systemische Verbote in unserer Familienkonstellation, emotionale Traumata in der Kindheit, unbewusste Verbote nicht besser zu sein als die eigenen Eltern, ein permanenter Erfolgs-Verhinderer in unserem Kopf... Oft erleben wir aus unerfindlichen Gründen immer wieder ähnliche Konstellationen: Kündigung nach anfänglicher Begeisterung, schlecht bezahlte Jobs trotz bester Kompetenzen, Kunden, die nicht zahlen etc. Oft ist da ein internes System am Werk, das uns verhindert.

Diese emotionalen Blockaden können durch z.B. durch Biografiearbeit, Empathie, Transformationsprozesse gelöst werden.

Bleib authentisch!

Laß alle Tipps durch deinen Filter laufen.

Nur weil ich es schreibe, heißt das noch nicht, dass er für dich passt.

Hör auf das, was für dich stimmig ist!

Viel Glück und Erfolg wünscht Dir

Andrea Wiedel



Wünschst Du Dir auch mehr Wertschätzung, Zufriedenheit und Gehalt im beruflichen Alltag?

Geld allein macht nicht glücklich. Aber zu wenig Geld demotiviert ungemein und ist einfach unfair. Ich sehe beruflichen Erfolg als ein Gesamtpaket aus Wertschätzung, guten beruflichen Beziehungen, Sinnhaftigkeit, Potentialentfaltung. Das ist für jeden Menschen etwas anderes. Denkst Du genauso?

Dann bist du bei mir richtig. Seit 2012 begleite ich Menschen durch Kommunikationstraining und Coaching bei der Entfaltung ihres Potentials für beruflichen Erfolg, Zufriedenheit und Lebensfreude.

Hier erfährst du mehr über mich:

Im Coaching gehe ich ganz individuell auf dich und die Themen ein, die dich – noch – am beruflichen Durchstarten hindern:

- Emotionale Blockaden lösen Tiefe Empathie
- Systemische Blockaden lösen durch Aufstellungsarbeit
- Biografiearbeit
- Existenzgründungsberatung
- Verhandlungstipps
- Stressmanagement und Burnoutprävention

Das sind nur einige Beispiele für Themen, die wir gemeinsam in Coaching-Sessions besprechen können. Hast du Lust? Dann klicke einfach hier:

Ja, ich will beruflichen Erfolg und Zufriedenheit!

Ich freue mich, dich auf deinem ganz persönlichen Weg zu beruflichen Erfolg und Zufriedenheit zu begleiten.

Herzlichst Andrea Wiedel



Mein Name ist **Andrea Eleonore Wiedel**.

Ich bin Juristin, Kommunikationstrainerin und Coach, Hobby-Neurobiologin, Möchte-Gern-Psychologin, Zuhörerin, Freigeist und Bücherwurm.

Ich begleite **Menschen** bei der Überwindung von emotionalen Blockaden hin zu Potentialentfaltung. **Unternehmen** unterstütze ich bei der Entwicklung einer wertschätzenden Unternehmenskultur.

Ich lebe mit meiner Tochter in Bayreuth.

Mehr über mich erfahren...