VORWEG GEHEN

AUSGABE 02/2014

# KarriereEnergie

Das Magazin für Ihre berufliche Laufbahn



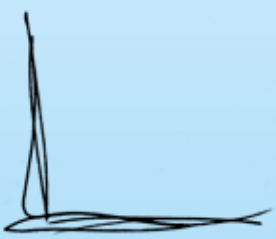

rwe.com/karriereenergie




FÜR KLUGE KÖPFE

## Spannende Aufgaben – cooler Job





**KARRIEREWEGE**
So wichtig ist Veränderung

**RATGEBER**
Unser Gehirn liebt Überraschungen

**TERMINE**
Die nächsten Schritte planen



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schön, dass Sie unsere aktuelle Ausgabe der KarriereEnergie in den Händen halten. Sie sind neugierig, was drin steht? Umso besser. Denn Neugierde und Wissensdurst sind die besten Voraussetzungen, um aktiv im Kopf zu bleiben und Innovationen zu entwickeln. Innovationen, die wir für die Zukunft der Energieversorgung benötigen. Unsere Mitarbeiter haben und brauchen Gestaltungswillen. Deshalb wollen wir sie stets ermuntern, sich einzubringen und neu zu denken. Denn nur so schaffen wir die Energiewende.
Das klingt interessant für Sie? Dann zeigen wir Ihnen, wie RWE als Arbeitgeber für attraktive Aufgaben und ein spannendes Umfeld sorgt und was jeder selbst für Abwechslung im Berufsalltag tun kann.



Viel Spaß bei der Lektüre

Uwe Tigges
Personalvorstand der RWE AG

## Vorschau

Sie wollen keine Ausgabe der KarriereEnergie mehr verpassen? Dann abonnieren Sie das Magazin ganz einfach online. Unser kostenloses Magazin erscheint zweimal jährlich im Wechsel mit unserer Infocard. In der kommenden Ausgabe erfahren Sie, wie Sie richtig Pause machen zwischen anspruchsvollen Aufgaben. Jetzt abonnieren unter rwe.com/karriereenergie.




rwe.com/karriereenergie

# „LERNE, ALS WÜRDEST DU EWIG LEBEN.“ MAHATMA GHANDI

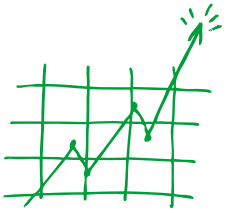


Es gibt viele Möglichkeiten, seinen Beruf spannend zu gestalten. Warum das überhaupt so wichtig ist und wie das gelingen kann, haben wir in einer Übersicht auf dieser Seite für Sie zusammengestellt. Außerdem: Tipps wie wir auch unseren Alltag abwechslungsreich und so für unser Gehirn spannend gestalten können.



**Arbeitsmediziner** an der Universität Leipzig fanden in einer großangelegten Studie heraus, dass lebenslanges Lernen und ein spannender Job vor Demenz im Alter schützen können. Laut Studie zeigte sich, dass Menschen, die in ihrem Arbeitsumfeld selbständig ihre Aufgaben planen und koordinieren konnten, später seltener an Demenz erkrankt sind.

**Neueste Studien zeigen:** Wer in seinem Job keine Abwechslung schafft und die Tätigkeiten für monoton hält, ist seltener leistungsbereit. Die Motivation sinkt, Talente verkümmern. Dabei zeigt sich auch, wer sich eigenständig einbringt und neue Ideen entwickelt, empfindet seinen Beruf als spannend und interessant.



**Eine Umfrage der IHK** unter Absolventen hat gezeigt: Wer sich regelmäßig weiterbildet, erhöht seine Karrierechancen. Knapp 75 Prozent der Befragten gaben an, nach einer Weiterbildung eine höhere Position oder einen größeren Aufgabenbereich übernommen zu haben. Bei immerhin gut 70 Prozent hat sich die Weiterbildung auch finanziell positiv ausgewirkt. Allerdings: Weiterbildung zählt mehr als Gehaltserhöhung – dazu kommt eine Studie der Unternehmensberatung Kelly Services. Demnach ist es 67% der Befragten wichtiger, die Kompetenzen weiterzuentwickeln, als mehr Gehalt zu bekommen.



**Einige einfache Tipps,** wie man auch im Alltag seine Neugierde bewahrt: 1. Suchen Sie sich jeden Tag eine neue Erfahrung. Das können auch einfache Dinge sein wie ein neues Lokal, eine tropische Frucht, die man noch nicht kennt oder auch eine neue Musikrichtung. 2. Sätze wie „Das ist nichts für mich“ oder „Das verstehe ich ohnehin nicht“ sind tabu. Sie blockieren das Unterbewusstsein für neue Erfahrungen.

# BLEIBEN SIE NEUGIERIG!

Unser Gehirn liebt die Herausforderung. Doch wann sind wir überfordert? Was passiert mit uns, wenn wir unterfordert sind? Wo liegt das richtige Mittelmaß? Wir zeigen Ihnen auf diesen Seiten die neuesten Erkenntnisse der Forschung, wie unser Gehirn mit den täglichen Anforderungen umgeht und was RWE tut, damit der Job spannend bleibt.

Überforderung macht krank. Doch wie Wissenschaftler mittlerweile bestätigt haben: Auch Unterforderung kann zu gesundheitlichen Problemen führen. So nannten in einer Umfrage der Techniker Krankenkasse rund 15 Prozent der Befragten Unterforderung als Stressfaktor. Psychologen wissen heutzutage: Um gesund und leistungsfähig zu sein, also in den sogenannten Flow-Modus bei der Arbeit zu kommen, muss die Mischung zwischen Anspannung und Entspannung stimmen.

## Unser Gehirn automatisiert laufend

Das menschliche Gehirn liebt Gewohnheiten, sie sind sogar wichtig. Denn unbewusst durchgeführte Aufgaben entlasten den Tag. Doch das heißt mitnichten, dass Routinen nicht durchbrochen oder neue Fähigkeiten erlernt werden sollten. Denn das Gehirn versucht rasch, neue Handlungen zu automatisieren und so abrufbar zu machen. Zwar kostet das Erlernen ungewohnter Aufgaben viel Energie, dabei wird das Arbeitsgedächtnis in der Großhirnrinde eingeschaltet und es werden neue Netzwerke im Gehirn angelegt. Ein Beispiel: Wird das Autofahren erlernt, muss zunächst jeder Schritt bedacht werden. Doch nach und nach werden die Handlungen effektiver und automatisierter. Wissenschaftler sprechen hier von „begleitendem Bewusstsein". Das lässt sich auch auf das Arbeitsleben übertragen. Beschäftigt sich das Gehirn täglich mit den immer gleichen Aufgaben, schalten die grauen Zellen auf Standby. Der Alzheimer-Experte Wolf D. Oswald formuliert es so: „Alles, was unser Gehirn quält, ist präventiv gegen Demenz." Nicht hilfreich hingegen sind die tägliche Portion Sudoku oder Kreuzworträtsel – auch hier lernt das Gehirn schnell, eine Routine für eben diese Aufgabe zu entwickeln.

## Spannung ist wichtig

Vielmehr liebt das Gehirn Überraschungen, wie eine Forschergruppe von der Universität Bonn herausgefunden hat. Einer Gruppe von Probanden wurde eine Reihe von Bildern gezeigt, Gesichter und Häuser. Einer Gruppe wurden deutlich mehr Gesichter gezeigt, Häuser nur selten. Bei der Durchsicht bildete sich bei den Teilnehmern eine gewisse Erwartungshaltung. Wurde diese Erwartung enttäuscht, also kam überraschenderweise ein Haus und kein Gesicht, zeigte sich im Hippocampus eine deutlich erhöhte Aktivität und kurz darauf eine Aktivitätsspitze im Nucleus accumbens, einem Teil des Belohnungszent-



Sie wollen aus erster Hand mehr zu den Weiterbildungsmöglichkeiten und Karrierechancen bei RWE erfahren? Unsere Mitarbeiter berichten aus ihrem Alltag. Klicken Sie jetzt unter rwe.com/videos.

rums, das daraufhin das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet hat. Das wiederum regte das Gedächtniszentrum an. Das Ergebnis: Die Probanden konnten sich im Anschluss deutlich besser an das überraschende Bild erinnern.




Das menschliche Gehirn braucht also neue Anregungen und Überraschungen, um aktiv zu bleiben. Mit diesen Erkenntnissen können Arbeitgeber viel tun, um die Motivation ihrer Mitarbeiter zu fördern. Denn Mitarbeiter möchten tagtäglich ihre Talente und Fähigkeiten unter Beweis stellen. Arbeitsumfelder gelten laut Umfragen dann als spannend und interessant, wenn sie inspirieren, Neues zu entdecken und Herausforderungen mit sich bringen, die neue Chancen und Möglichkeiten eröffnen.

## Den Horizont erweitern

RWE möchte seinen Mitarbeitern diese Möglichkeit geben. Das fängt bereits bei den Auszubildenden an: Im Kompetenz-Center Ausbildung bieten wir Azubis die Chance, einen Auslandsaufenthalt zu absolvieren. Neben dem Neugewinn sprachlicher und fachlicher Kompetenzen berichten viele Auszubildende, dass sie im Anschluss selbständiger, mobiler und flexibler seien als zuvor.
Mit RWE Learning haben wir eine Plattform eingeführt, die die eigenverantwortliche Planung von Weiterbildungsmaßnahmen stärkt. Sie gibt einen Überblick über alle Bildungsangebote im Konzern, ein Lernkonto zeigt die persönliche Bildungshistorie. Denn neues Denken entsteht, in dem wir neue Wege gehen. Um neue Bereiche kennenzulernen, eine andere Sichtweise zu gewinnen und Abstand von der Routine zu bekommen, haben RWE Mitarbeiter die Möglichkeit, an Job-Tausch Projekten teilzunehmen. Die RWE Peer Rotation richtet sich beispielsweise an Manager; Führungskräfte tauschen für zwei Wochen ihre Position. Beim Corporate Talent Program wechseln die Teilnehmer in die Gesellschaft eines Kollegen und lernen so den Cross Move – auch als möglichen nächsten Karriereschritt. In der Initiative „Expand Learning on the Job“ blicken die Teilnehmer, beispielsweise bei der Leitung eines herausfordernden Projekts, über den Tellerrand. Denn nur wer sein Gehirn überrascht und fordert, bleibt fit für die Veränderungen im Energiemarkt und kann seinen Beitrag dazu leisten.

Sie interessieren sich für die Entwicklungsmöglichkeiten bei RWE? Dann besuchen Sie uns im Internet unter rwe.com/deshalb-rwe.

# VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Einmal ein Aufgabenbereich immer der gleiche Aufgabenbereich? Mitnichten. Wir haben mit zwei RWE-Mitarbeitern gesprochen, die uns erzählt haben, was sie selbst tun, um ihren Job spannend zu halten und sich so selbst neue Aufgaben und Verantwortungsbereiche schaffen.



**Frau Strehlau, was muss aus Ihrer Sicht der Arbeitgeber bieten, damit der Job auch noch nach Jahren Spaß macht?**
**STREHLAU:** Einen „Aktionsradius"! Mein Arbeitgeber traut mir verschiedene Rollen zu. Mal sind es mehr gestalterische, mal dienstleistende Aufgaben, immer wieder ist auch Governance gefragt. Der Mix macht es spannend!

**Wieviel Eigeninitiative ist dabei nötig?**
**STREHLAU:** Das kommt auf die Aufgabe des Einzelnen an. Bei mir ist oft nur eine grobe Zielrichtung klar, wie ich dahin komme, muss ich selbst lösen. Das geht nur mit Eigeninitiative. Das gilt auch für mein Team. Und da zeigt sich: Sie ist die nötige Würze und bringt meist allen was.

**Wie stehen Sie zu Veränderungen im Laufe des Arbeitslebens?**
**STREHLAU:** Ich nehme gerne neue Herausforderungen an: Sie aktivieren meine unterschiedlichen Fähigkeiten und holen damit das Beste aus mir heraus. Durch meinen aktuellen Aufgabenmix bin ich als Kommunikatorin, Koordinatorin, Entscheiderin und Number Cruncher gefragt. Nicht schlecht, oder?!

**Was tun Sie selber, damit Ihre Aufgaben abwechslungsreich bleiben?**
**STREHLAU:** Sollte es wirklich mal langweilig werden – was bis jetzt noch nie passiert ist – könnte ich Aufgaben anpacken, die ich bisher stiefmütterlich behandelt habe. Ich frage mich immer wieder: Wie könnte es anders gehen?

**Gibt es eine Grenze, an der zu viel Neues auch negativ sein kann?**
**STREHLAU:** Wenn man zu viel „Grundlast" zu bewältigen hat, also dauerhaft durchlaufende Aufgaben, die zudem noch zeitkritisch sind. Das bringt soviel Action, dass man nicht genügend Kräfte für Neues mobilisieren kann.

**Hat ein Unternehmen einen Wettbewerbsvorteil, wenn es spannende Jobs bietet?**
**STREHLAU:** Oh ja, das glaube ich sicher. Leistungsstarke Kandidaten fragen sehr genau danach, was sie als Aufgabe erwartet. Attraktive Projekte wecken Begeisterung.

**Was sagen Sie zum Stichwort "lebenslanges Lernen"?**
Viele schockiert die Idee vom lebenslangen Lernen, dabei lernen wir alle ständig dazu. Und das meist spielerisch und nebenbei. Ich finde das toll.



**GABRIELE STREHLAU**
hat sogar zwei verschiedene Jobs bei RWE: In ihrer Linienfunktion ist sie „Head of Nuclear Controlling". Darüber hinaus arbeitet sie als Geschäftsführerin in 4 Kernkraftwerks-GmbHs und ist damit Teil des operativen Business.



Noch mehr über spannende Jobprofile bei RWE finden Sie unter rwe.com/einsatzbereiche.

**PATRIK VARGA** ist derzeit Abteilungsleiter im Netzausbau der Region Kosice in der Slowakei. Seine spannende Karriere begann vor drei Jahren als RWE Stipendiat der slowakischen VSE Gruppe, die ein Teil des RWE-Konzerns ist.

**Herr Varga, was macht für Sie Ihren Job spannend?**
**VARGA:** Derzeit leite ich die Abteilung, die die Stromnetze ausbaut. Mit dieser Problematik habe ich mich schon während meines Studiums an der Universität beschäftigt. Heute bin ich ein Teil davon und habe das Gefühl, dass ich die Richtung und den Fortschritt zu einem kleinen Teil mit beeinflussen kann. Ich treffe dabei immer wieder freie Entscheidungen, der Job ist kreativ und inspirierend.

**Wie wichtig sind Ihnen neue bzw. sich verändernde Aufgaben?**
**VARGA:** Sie bedeuten für mich neue Herausforderungen. Wenn mir wichtige und komplexe Rollen übertragen werden, zeigt mir das auch das Vertrauen in mich.

**Fordert die Gestaltung des Arbeitsbereichs auch Eigeninitiative oder ist ausschließlich der Arbeitgeber dafür verantwortlich?**
**VARGA:** Bei der Erfüllung der Arbeitsaufgaben muss ich Initiative zeigen. Ich trage die Verantwortung für meine Entscheidungen. Wenn die richtig sind, entwickelt sich das Unternehmen weiter und damit sein Wert.

**Was hilft Ihnen dabei, Ihren Job spannend zu gestalten?**
**VARGA:** Während der Lösung der Arbeitsaufgaben versuche ich die Zukunft zu berücksichtigen. Wie muss z. B. das Netz der Zukunft ausgelegt sein? Was ist die optimale technische und finanzielle Lösung? Das spornt mich an.

**Und was kann oder muss auf der anderen Seite der Arbeitgeber tun, um spannende Aufgaben bereitzuhalten?**
**VARGA:** Eine der Aufgaben des Arbeitgebers ist es, ständig die "Akkus" der Mitarbeiter aufzuladen. Jeder Mitarbeiter ist einzigartig und hat deshalb einen anderen Energiebedarf. Ich glaube, es ist wichtig, jedem Mitarbeiter die Notwendigkeit seines Arbeitsplatzes und dessen Einzigartigkeit zu zeigen.

**Bietet RWE dafür die richtigen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, um spannende Aufgaben übernehmen zu können?**
**VARGA:** Ja, Mitarbeiter, die an verschiedenen Schulungen und Seminaren teilnehmen, haben die Möglichkeit Top-Profis zu werden.

**Wozu haben Sie zuletzt etwas Neues gelernt?**
Das letzte Seminar, an dem ich teilgenommen habe, war über Teamarbeit. Auch bei erfahrenen Experten wie in meinem Team ist es wichtig, dass die Mitglieder ein gutes Verhältnis zueinander haben.

# „PLANEN SIE DIE NÄCHSTEN KARRIERESCHRITTE“

Auch in diesem Herbst haben Sie die Möglichkeit, das Team von RWE auf vielen Jobmessen kennen zu lernen. Sie sind Student oder Absolvent und planen die nächsten Karriereschritte? Kommen Sie an unseren Stand, wir freuen uns auf Ihren Besuch und ein Gespräch mit Ihnen!



## Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

| Termin | Geplante Veranstaltung |
|---|---|
| 22.10.2014 | Karrierebörse Hochschule Ulm |
| 05.11.2014 | ZWIK in Zwickau, Stadthalle Zwickau |
| 12.11.2014 | Firmenkontaktmesse an der HS Anhalt |
| 11.-13.11.2014 | kontaktiva Dortmund<br>Messe Westfalenhallen Dortmund |
| 18.11.2014 | Karrieretage in Weingarten<br>Hochschule Ravensburg |
| 26.-27.11.2014 | Absolventenkongress Köln |
| 01.12.2014 | bonding Aachen |

Mehr unter: rwe.com/veranstaltungskalender

## Buchtipp:

Spannende und neue Aufgaben oder Projekte bedeuten zu Beginn vor allem: Brainstorming, Nachdenken, Ideenfindung. Und woran denken Sie, wenn Sie das Wort „Projektplanung“ hören? An das Projekt selbst, die Dauer, das Team, die Konkurrenz, den Umfang und vielleicht auch das Ziel? Um eben diese Begriffe und Themen gedanklich ordnen zu können, hat Toni Buzan in den 70er Jahren das sogenannte Mind Mapping entwickelt. Helge Raab gibt in dem eBook „Einführung in das Mind Mapping“ Einblicke in Methoden und erste Schritte zu Brainstorming und Gedankenordnung. Er erklärt, was benötigt wird und warum diese Art der Ideenfindung besonders gut funktioniert: Unser Gehirn liebt das Chaos und schafft es besser, kurze Begriffe zu verarbeiten als lange Titel und Wortgebilde. Das Mind Mapping aktiviert beide Gehirnhälften und nutzt so den kreativen Prozess des Brainstormings optimal. Download: rwe.com/mindmapping




**IMPRESSUM**
**Herausgeber**
RWE GBS GmbH
Group HR Marketing
Jens Hartung (verantw.)
Brigitte Rackow

**Redaktion**
G+J Corporate Editors GmbH
Stubbenhuk 10
20459 Hamburg

**Objektleitung** Birthe Kretschmer
**Text** Catharina König
**Grafik** Mareike Krause, Christina Göttsche
**Druck** Lonnemann GmbH, Ludgeristr. 13,
59379 Selm, Tel: 02592/927-10

**Bildnachweis**
Titel: Ben Hupfer/Corbis, iStockphoto; Innen: plainpicture/Cultura, RWE (2), plainpicture/Westend61, plainpicture/Kniel Synnatzschke, Getty Images, iStockphotoRWE/Jörg Mettlach, plainpicture/Fancy Images

**Disclaimer**
Die RWE AG übernimmt keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte. Einzelne Beiträge geben die Meinung des Autors wieder. Der Service ist unverbindlich. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Im Magazin sind in allen Fällen gleichermaßen männliche und weibliche Personen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit wird die maskuline Form gewählt.