

# ELEVATE

INPUTS, DIE VORANBRINGEN:  
 KARRIERE, JOB, ARBEITSWELTEN



ELISABETH MITTENDORFER  
 Lässt sich am Büroweg vom „The Mel Robbins Podcast“ inspirieren.  
[mittendorfer.elisabeth@woman.at](mailto:mittendorfer.elisabeth@woman.at)

## KENNEN SIE ...?

# Hidden Jobs

Mit einem neuen KI-Tool macht XING jetzt „verborgene Stellen“ sichtbar und zeigt Jobs, die im Moment noch gar nicht auf dem Markt sind. Die Idee dahinter: Nutzer:innen sollen sich von den Lebensläufen jener, die bereits das machen, was sie interessiert, inspirieren lassen.



**ROYALER SUCCESS**  
 Nach der Netflix-Serie „With Love, Meghan“ startet die Herzogin ihr nächstes Projekt: In ihrem neuen Podcast „Confessions of a Female Founder“ will sie „offene Gespräche“ mit „erstaunlichen Frauen“ führen.



PATRIZIA TONIN  
 Vorstandsvorsitzende der ÖVS (Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching).

## WIE VIEL GEFÜHL VERTRÄGT DER JOB?

Positive Emotionen können die Motivation steigern, negative die Leistung beeinträchtigen. Warum im Büro für beide Platz sein sollte.

### Welche Strategien helfen, konstruktiv mit Emotionen umzugehen?

Eine Möglichkeit ist, die Situation, die mich akut aufregt, kurz zu verlassen und Abstand zu gewinnen. Wenn ich in einem Meeting sitze, kann ich meistens nicht einfach gehen. Ich rate, nicht impulsiv zu reagieren. Besser: unauffällig, aber bewusst dreimal tief einatmen. Oder: Mantras, die man sich im Stillen vorsagt, um eine emotionale Distanz zu schaffen. Mir hilft es, mich auf eine sinnliche Wahrnehmung zu konzentrieren. Da ich ein haptischer Typ bin, nehme ich einen Gegenstand in die Hand und nehme bewusst die Beschaffenheit und die Temperatur wahr. Diese Fokusübung beruhigt.

### Welche Rolle haben Chef:innen dabei?

Sie sind Vorbild, Mentor:in, Moderator:in und sollten eine Atmosphäre schaffen, in der eine vertrauensvolle Kommunikation möglich ist. Dazu gehört eine konstruktive Feedbackkultur. Das heißt nicht, dass jede:r machen kann, was er oder sie will. Gegenseitige Wertschätzung muss gegeben sein.

### Was heißt das für das Betriebsklima?

Moderne Unternehmen verstehen, dass ihre Mitarbeitenden ihre Emotionen nicht vor der Betriebstür abstellen, sondern auch im Arbeitsalltag menschlich bleiben. Wir müssen lernen und üben, mit unterschiedlichen Stilen und kulturellen Unterschieden in der Emotionswahrnehmung umzugehen.

Fotos: Tom Poe Photography, Werk