

# Karriere

Mediaservice  
01/230 9009

www.catro.com CATRO



Manager mit **Schlafmangel**: Wann die innere Uhr erbarmungslos zuschlägt.

39

**GEFÜHLSWELT** Den „typischen“ Neider gibt es nach Einschätzung von Psychologen gar nicht

## Der richtige Umgang mit Neid und Neidgefühlen

Ob wir wollen oder nicht: Der ständige Vergleich mit Kollegen, Nachbarn und Freunden produziert auch immer Neidgefühle. Wichtig ist es, solche Gedanken zu hinterfragen.

Das große Auto, die tolle Karriere, die schicke Wohnung, aber auch Erfolg, Status, Intelligenz, Attraktivität – Neidobjekte finden sich überall. Darüber reden will kaum jemand. „Viele tun so, als hätten sie keine Neidgefühle“, sagt Managementcoach Sigrid Engelbrecht, Autorin des soeben erschienenen Ratgebers „Vom Sinn des Neids“ (orell füssli). „Der Neider gilt ja auch als nörgelnder Miesepeter, der anderen nichts gönnt“, weiß Engelbrecht und beruht zugleich: „Es ist völlig normal, Neidgefühle zu haben – Scham oder Schuldgefühle sind fehl am Platz.“

Die Expertin ist überzeugt: Jeder noch so kleine Ausschlag auf dem Gefühlsbarometer will uns etwas sagen – entscheidend ist, wie man das deutet und wie man damit umgeht. „Nur weil ich Neidgefühle nicht zulasse, gehen die nicht weg“, warnt sie. Bei jedem Kontakt mit anderen wird unwillkürlich abgeglichen: Sind wir gleichwertig, drunter oder drüber? Die Begleiterscheinungen dieses „Abgleichs“: Missgunst, Zorn, Schadenfreude oder Eifersucht – im schlimmsten Fall



Wer lernt, mit **Neid** umzugehen, macht sich das Leben leichter – das gilt besonders für das Berufsleben

Rachsucht und Zynismus, die im Job schnell in Intrigen enden können.

### Geheime Wünsche

Engelbrecht empfiehlt, Neidgefühle zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen. Denn Neid offenbart vor allem eines: Geheime, uneingestandene Wünsche. Der erste Schritt aus der Neidfalle: Neidgefühle eingestehen und hinterfragen: Was ist es, was ich dem anderen nicht gönne? Will ich das überhaupt, was

der andere hat oder ist der Neid nur eine Projektion? „Das wird viel zu wenig gemacht“, weiß Engelbrecht. „Aber wer lernt, mit Neid umzugehen, macht sich das Leben leichter.“

Den „typischen“ Neider gibt es nach Einschätzung von Psychologen nicht. Besonders ausgeprägt sind Neidgefühle bei Menschen mit wenig Selbstwertgefühl, die nicht gelernt haben, nach eigenen Bedürfnissen zu leben. Aber auch der tagtägliche Hang

zum Wettbewerb forciert das unguete Gefühl. Engelbrecht: „Es kann nur einen Sieger geben. Nur einer wird befördert, nur einer bekommt die Stelle – der andere bleibt nun mal trotz allem Einsatz auf der Strecke.“

### Genau hinschauen

Auch ein Weg aus der Neidfalle: Genau hinschauen. Wie viele Überstunden hat es den Nachbarn gekostet, seine tolle Urlaubsreise in die Tat umzusetzen? Wie viel näch-

telanges Büffeln und Geld in Weiterbildung steckt hinter dem beruflichen Aufstieg? Bin ich grundsätzlich bereit, diesen Preis zu zahlen? Neid kann aber auch Impulse geben, sich bestimmte Strategien und Verhaltensweisen von anderen abzuschaun, dazuzulernen, sagt Engelbrecht. „Neid lässt uns auch bewusst werden, was wir für Entwicklungspotenzial haben.“

KATHRIN GULNERITS  
kathrin.gulnerits@wirtschaftsblatt.at

### GLOSSE

## Nur kein Neid!

Kurz bevor sich Österreichs Leistungs- und Vermögens-Elite in Richtung Liechtenstein, Kaimaninseln oder vorgezogenem Erbgang (Nirvana?) verabschiedet, sieht sie sich noch mit einer bösartigen Neiddebatte konfrontiert. Von Neid betroffen sind aber nicht nur jene, die dank Papis Forstbesitz, Omis Sparbuch oder Tante Mizzis Perlenkette ausgesorgt haben, sondern generell alle Leistungs-



ROBERT PRAZAK  
robert.prazak@wirtschaftsblatt.at

willigen, -träger und -bereiten. Unternehmen müssen jetzt aufpassen, dass nicht die Neidhummeln im Betrieb die Oberhand gewinnen und jede kleinste Kleinigkeit hinterfragt wird: Prämien, Dienstreisen, Diensthandy, Dienstessen, Überstunden, neue Tastaturen, größere Mistkübel, breitere Visitenkarten, mehr Post, weniger Anwesenheit. Dieses ständige Austarieren zwischen Leistung, Neid und (Un-)Vermögen ist wohl die heikelste Aufgabe, die Führungskräfte derzeit zu leisten haben – und neidig dürfen sie obendrein auch nicht sein.

BearingPoint  
Management & Technology Consultants

To get there. Together.

BearingPoint ist eine der führenden unabhängigen Unternehmensberatungen, die Management- und Technologiekompetenzen auf einzigartige Weise vereint. Gehen Sie mit BearingPoint an unserem Standort Wien auf Erfolgskurs als

### Consultant/Senior Consultant im Bereich Information Management (m/w) Schwerpunkt BI/DWH

#### Ihre Kompetenzen:

- überdurchschnittlich abgeschlossenes Studium der (Wirtschafts-)Informatik, idealerweise zusätzlicher Studienschwerpunkt in Betriebswirtschaft, Rechnungswesen und/oder Finanzwesen
- 3-7 Jahre Berufserfahrung in einem der folgenden Bereiche:
  - Data Warehousing/EAI/SOA
  - Business Intelligence (BI), Reporting, Planning
- Bereitschaft zu nationaler und internationaler Reisetätigkeit (vorwiegend in Österreich, Deutschland und CEE-Raum)
- sehr gute Englisch-Kenntnisse in Wort und Schrift, weitere Fremdsprachen von Vorteil
- unternehmerisches und analytisches Denkvermögen, Umsetzungs- und Überzeugungsstärke, Freude am selbstständigen und kreativen Arbeiten

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:  
people.wien@bearingpointconsulting.com  
Gabriele Cepko, Tel.: +43 (1) 50632-5434  
1010 Wien, Schwarzenbergplatz 16, www.bearingpoint.com



BearingPoint  
Management & Technology Consultants

To get there. Together.

BearingPoint ist eine der führenden unabhängigen Unternehmensberatungen, die Management- und Technologiekompetenzen auf einzigartige Weise vereint. Gehen Sie mit BearingPoint an unserem Standort Wien auf Erfolgskurs als

### Consultant/Senior Consultant Financial Services (m/w) in den Bereichen Risk Management und Finance

#### Ihre Kompetenzen:

- überdurchschnittlicher Studienabschluss im wirtschaftswissenschaftlichen oder im informationstechnologischen Bereich
- mind. 2-7 Jahre fundierte Berufserfahrung in der Beratung, der Wirtschaftsprüfung oder den entsprechenden Bereichen einer Bank
- idealerweise Spezialisierung und/oder Erfahrung in einem der folgenden Bereiche:
  - Controlling/Rechnungswesen
  - Risikomanagement, z. B. im Kredit- und/oder Marktrisiko
  - Performance-Management bzw. Mathematik/Statistik
  - Front-, Mid-, Back-Office-Prozesse
- fundierte Kenntnisse in Kernbank-Prozessen
- Bereitschaft zu nationaler und internationaler Reisetätigkeit (vorwiegend in Österreich, Deutschland und CEE-Raum)
- sehr gute Englisch-Kenntnisse in Wort und Schrift
- analytisches Denkvermögen, technisches Verständnis, exzellente Kommunikationsfähigkeiten

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:  
people.wien@bearingpointconsulting.com  
Gabriele Cepko, Tel.: +43 (1) 50632-5434  
1010 Wien, Schwarzenbergplatz 16, www.bearingpoint.com

