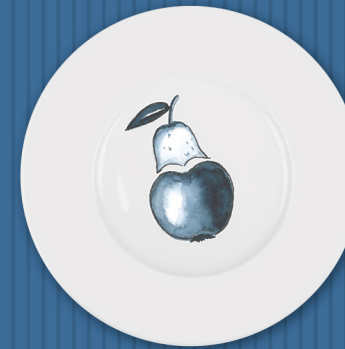
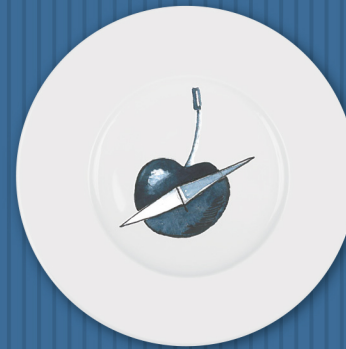


ASTRID BRAUN-HÖLLER KATHARINA POHL

WIE HÄTTEN SIE'S
DENN GERN?



ERFOLGSREZEPTE
FÜR EIN GLÜCKLICHES
BERUFSLEBEN

GABAL

ASTRID BRAUN-HÖLLER
KATHARINA POHL

WIE HÄTTEN SIE'S DENN GERN?
ERFOLGSREZEPTE FÜR EIN GLÜCKLICHES BERUFSLEBEN

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-757-6

Lektorat: Lina Raake, GABAL Verlag, Offenbach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen |
www.martinzech.de

Layoutkonzept: Romana Schuld

Illustrationen: Katharina Pohl

Autorenfotos: Arne Flander

Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg |
www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch
auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.twitter.com/gabalbuecher

www.facebook.com/Gabalbuecher



GRUSS AUS DER KÜCHE

Statt mit einem Amuse-Gueule überraschen wir Sie mit einem Amuse-Job, der aus Ihrem Berufsleben eine Genusswelt macht. Kosten Sie aus unseren Töpfen. Sie müssen nur Ihrem Appetit folgen und können sich das Menü ganz nach Ihrem Gusto zusammenstellen – auch wenn Sie mit dem Dessert beginnen wollen.

WIR BITTEN ZU TISCH.



APPETIZER

EIN REZEPTBUCH der etwas anderen Art. Mit leicht verdaulichen Verarbeitungshinweisen, Zutatenlisten und Geheimtipps. Nicht geeignet für die Zubereitung von Linseneintopf, Brathähnchen oder Armen Rittern. Sondern zusammengestellt **FÜR EIN GLÜCKLICHES BERUFSLEBEN.**

Serviert werden Ihnen Erfolgsrezepte zum Nachkochen, die Sie je nach Geschmack mit Ihrer individuellen Würze verfeinern können. Berufliche Tipps als Schritt-für-Schritt-Anleitungen, geschmackvoll, energiegeladen und reich an lebenswichtigen Inhaltsstoffen. Mit Liebe für Sie ausgesucht und auf dem Silbertablett serviert.

**DAS BUCH IST ERÖFFNET.
GREIFEN SIE ZU.**



Wenn du
immer wieder
das zubereitest,
was du schon immer
gekocht hast -
wirst du bekommen,
was du schon immer
auf deinem Teller hattest.

INHALTSVERZEICHNIS

LEBENS-MITTEL-KUNDE

Zutaten, die Sie immer griffbereit auf Vorrat haben sollten

12



VORSPEISEN

Kalt-warme Vorspeisenplatte

18



HAUPTSPEISEN

Wie Sie anderen – auch dem Chefkoch – zeigen, was Sie auf der Pfanne haben

24

Wie Sie in Führung gehen und auch Fressfeinde nach Ihrem Kochlöffel tanzen

28

Wie Ihre Präsentation für Sie und Ihr Publikum ein unvergesslicher Hochgenuss wird

32

Wie Sie Projekte so managen, dass alles den perfekten Garpunkt erreicht

36

Wie Sie optimal loben und mit einer Extraportion Zucker motivieren

40

Wie Sie Gespräche führen, wenn es um die Gehaltswurst geht

44

Wie Sie ein heikles Thema leicht verdaulich auf den Tisch bringen

48

Wie Sie überzeugend ein »Nein« servieren

52

Wie Sie mit notorischen Nachsalzern umgehen

56

Wie Sie eine Küchenschlacht führen – ohne dabei die Messer zu wetzen

60

Wie Sie den passenden Arbeitgeber herauschmecken

64

Wie Sie sich bei einem Assessment-Center nicht die Zähne ausbeißen

68



EINGEMACHTES

Wie Sie Ihr Feuer immer wieder selbst entfachen	74
Wie Sie mit dem zufrieden werden, was das Leben Ihnen serviert	78
Wie Sie eine Life-Balance zubereiten und damit müde Lebensgeister wecken	82
Wie Sie die Wahl zwischen Schlafrock und Speckmantel treffen	86
Wie Sie mit der richtigen Portion Ordnung mehr Zeit zum Genießen finden	90
Wie Sie mit Mobbing umgehen und nicht zum Opferlamm werden	94
Wie Sie sich Misserfolge nicht länger selbst aufs Brot schmieren	98
Wie Sie Ängste bewältigen und weder alles fressen noch gefressen werden	102
Wie Sie sich zwischen Fisch und Fleisch entscheiden	106
Wie Sie vom Hefekrümel zur Pizza Speciale über sich hinauswachsen	110




DESSERT

- Wie Sie die Umsetzung Ihrer Träume gebacken kriegen **116**
- Wie Sie die Schokoladenseiten des Lebens entdecken und genießen **120**
- Wie Sie aus Fallobst Passionsfrüchte machen **124**
- Wie Sie den Mut finden, in fremden Töpfen zu rühren **128**
- Wie Sie sich das große Fressen gönnen **132**



TYOLOGIE

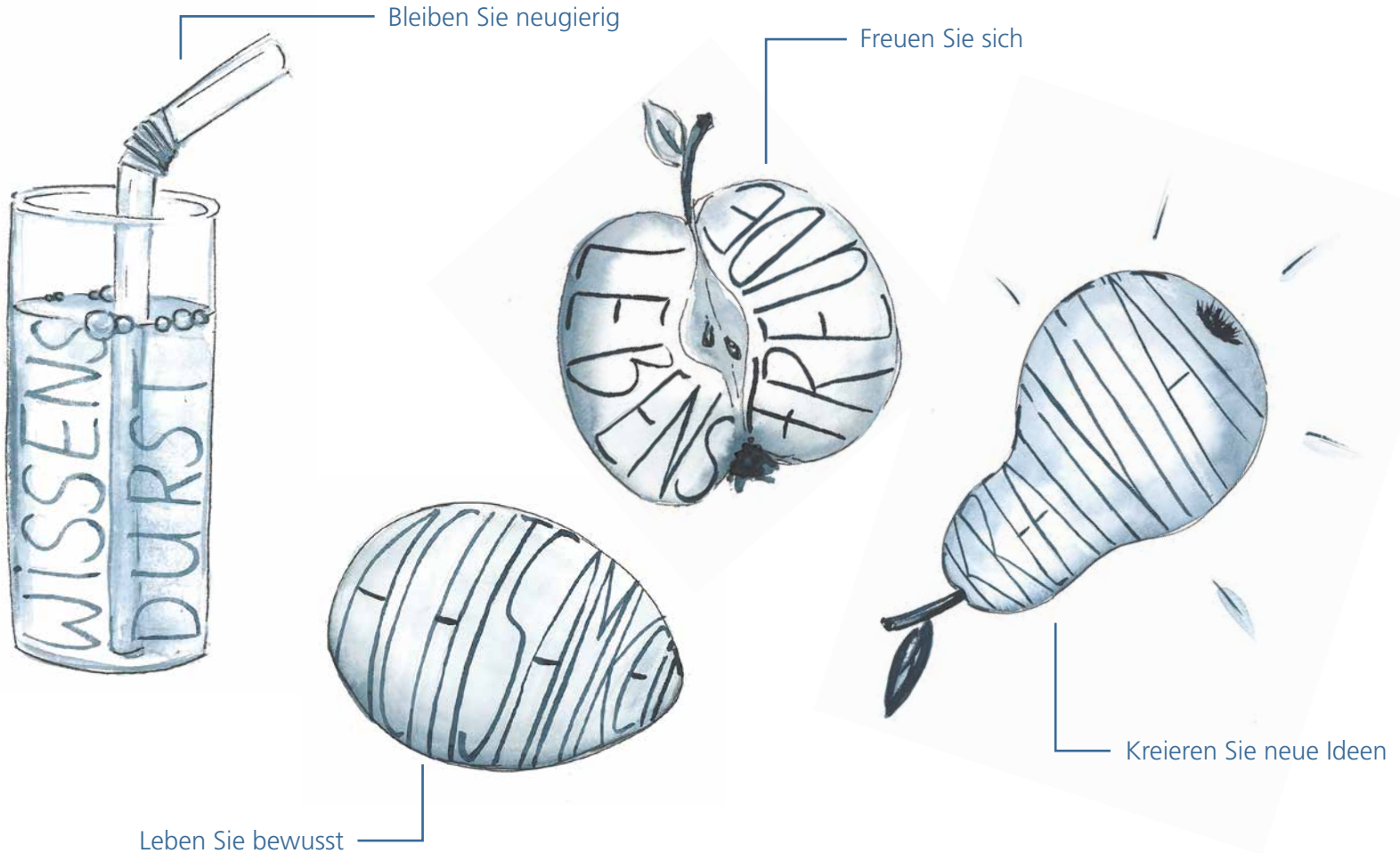
- Wie Sie mit Kollegen und anderen Futterneidern professionell umgehen
- Der Schaumschläger **138**
- Der Messlöffel **139**
- Der Pfannenwender **140**
- Der Tauchsieder **141**
- Der Kochlöffel **142**
- Der Eierpikser **143**



Das Nudelholz	144
Der Nussknacker	145
Der Sparschäler	146
Die Teflonpfanne	147
Der Schnellkochtopf	148
Der Slow Cooker	149
DIGESTIF	
Über die Autorinnen	152

LEBENS-MITTEL-KUNDE

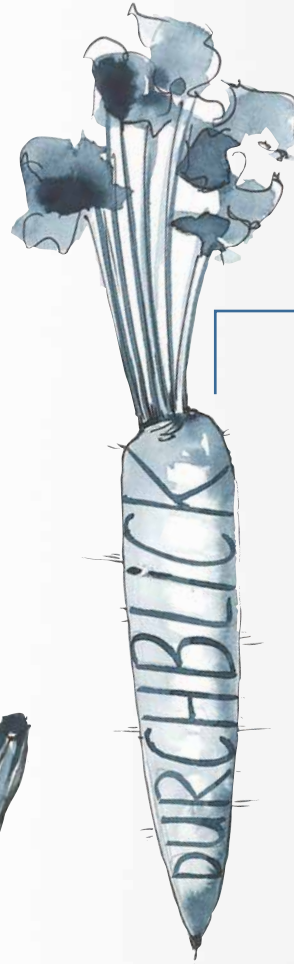
ZUTATEN, DIE SIE IMMER GRIFFBEREIT AUF VORRAT HABEN SOLLTEN



Seien Sie mit
vollem Herzen
dabei



Halten Sie
die Augen
offen



Bleiben Sie sich und
anderen treu



Würzen Sie Ihr Leben
mit einem Lachen





VORSPEISEN



Lassen Sie sich den Mund auf eine Vielfalt von Möglichkeiten und Chancen wässrig machen.

Holen Sie sich Appetit auf mehr und **WERDEN SIE GERNE ZUM NIMMERSATT.**

Eine gute Arbeit
sollte mit
Hunger beginnen.

KALT-WARME VORSPEISENPLATTE



WAS SIE KALTLASSEN SOLLTE:

Hausgemachte Kollegensülze
Gerüchteküche, Klüngerleien, Mobbing



Altbackene Neidpäckchen mit Minderwertigkeits-Kruste
Missgunst, Eifersucht, Lästereien



Süß-saures Intrigen-Carpaccio mit kaltgepresstem Ego-Öl
Machenschaften, Ränkespiele, Verschlagenheit



Ausgekochte Überheblichkeitsterrine mit Macho-Senf
Respektlosigkeit, Arroganz, Selbstüberschätzung



Zähes Opferlamm an Selbstmitleid-Pesto
Jammern, Klagen, Unzufriedenheit



Eiskalte Schlacht-Platte an eigenem Vorteil
Ausbeuten, Ausnutzen, Schmarotzen



Rohes Schuld-Tatar an Hackordnung
Anschwärzen, Bezichtigen, Unterstellen





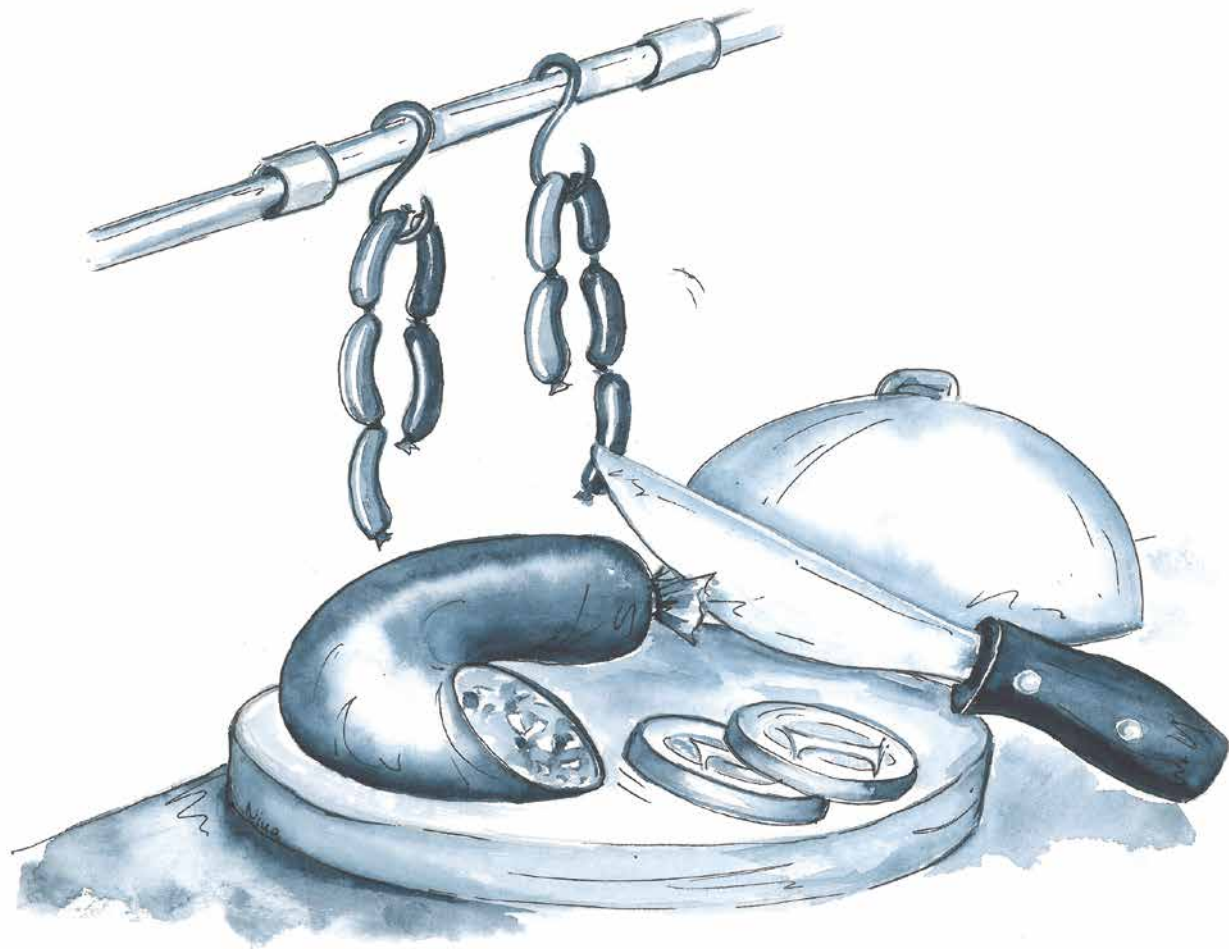
HAUPTSPEISEN

Wir lüpfen die Deckel und weihen Sie in die Geheimnisse eines glücklichen Berufslebens ein.

**SCHAUEN SIE UNS RUHIG IN DIE TÖPFE
UND HABEN SIE FREUDE DARAN.**



Die geheime Zutat
ist immer Freude.





WIE SIE GESPRÄCHE FÜHREN, WENN ES UM DIE GEHALTSWURST GEHT

Die kochende Leidenschaft für Ihren Job lässt Sie täglich mit viel Know-how gewürzte Filetstücke zubereiten. Umso ärgerlicher ist es, dass Sie dafür als Gehalt nur den mageren Gegenwert eines Schnitzels serviert bekommen. So langsam verhagelt Ihnen dieser Zu-

stand nicht nur die Petersilie, sondern auch den Genuss an Ihrer Arbeit? Dann ist der Garpunkt erreicht, an dem Sie Ihrem Chefkoch einmal brühwarm erzählen, dass Ihre Arbeit eine größere Portion Honorierung verdient hat.

Wenn Sie ein Gehaltsgespräch führen, sollten Sie die Zutatenliste Ihrer Stärken mutig mit Ihrem Wert für das Unternehmen unterfüttern und auf einem Bouquet persönlicher Trüffelscheiben anrichten.

UNSER REZEPTVORSCHLAG:

MEHRWERTHÄPPCHEN AUF EINEM BETT BESONDERER SCHMANKERL

VORBEREITUNG

Wir alle lieben den Moment, wenn der Teller mit der hochglänzenden Silberhaube vor uns steht und sich dann – genau im richtigen Moment, wenn sich alle Aufmerksamkeit auf das richtet, was sich darunter offenbart – der Deckel hebt.

Der Wert der Produkte, die professionelle Art der Zubereitung, die Harmonie des Arrangements begeistern uns und lassen uns jeden Gedanken an die später zu zahlende Rechnung vergessen.

Inszenieren Sie den Wert und die Wichtigkeit Ihrer Fähigkeiten genauso. Überlassen sie nichts dem Zufall. Achten Sie auf jede Zutat, jede Dosierung und vor allem auf das richtige Timing, dann wird Ihrem Chef der Wert Ihrer Arbeit bewusst und er setzt dafür die Höhe Ihres Gehaltsschecks gerne ins richtige Verhältnis.

ZUBEREITUNG

1. Machen Sie sich Ihre Passionsfrüchte und deren unverzichtbare Bedeutung für Ihre Firma bewusst. Was lässt Sie zu einer wichtigen Zutat für den Unternehmenserfolg werden? Welche fachlichen Delikatessen erweitern seit der letzten Gehaltserhöhung Ihr Speisenangebot?
2. Schichten Sie Ihre Stärken abwechselnd mit besonders leckeren Beispielen aus Ihrer jüngsten Erfolgsgeschichte in eine feuerfeste Form. Schließlich sollen Ihre Fähigkeiten auch bei starker Hitze von oben nicht verbrennen, sondern glühend heiß in Erinnerung bleiben.
3. Definieren Sie realistische Ziele. Wie sieht Ihr Wunschmenü aus: mehr Geld, Fortbildungen, flexible Küchenzeiten oder mehr Urlaub?
4. Passen Sie den perfekten Zeitpunkt ab. Ein Gehaltsgespräch führen Sie am besten dann, wenn Sie frisch geerntete Kunden, kleingekochte Kosten oder neue Marktplätze auf der Tageskarte haben.
5. Achten Sie darauf, Ihrem Chef diese Schmankerl nie zwischen Küchentür und Mixer zu servieren. Verabreden Sie einen Termin. Etwa bei einem Tea for Two, bei dem Sie die volle Aufmerksamkeit Ihres Vorgesetzten genießen.
6. Überlegen Sie vorher, was Sie Ihrem Geldgeber als Erstes kredenzen. Ein nettes Kompliment als Gruß aus der Küche? Einen bunten Salat Ihrer Fähigkeiten als Appetizer? Oder direkt den Hauptgang mit knochenharten Forderungen? Richten Sie sich danach, wie Ihrem Chef die Gehaltswurst am besten schmeckt und wie er sie am leichtesten verdaut.



7. Zeigen Sie sich kompromissbereit, wenn sich Ihre Vorstellungen und die Ihres Chefs zunächst einmal beim Zwischengang treffen und das Dessert erst später in Aussicht gestellt wird. Balancieren Sie geschickt den Gehaltsspielraum aus und sorgen Sie dafür, dass Sie die Schüssel immer ganz auskratzen.

GEHEIMTIPP

Besonders gut gelingt es Ihnen, wenn Sie zum geeigneten Zeitpunkt noch ein paar zusätzliche Kaviarperlen Ihrer Erfolge aus dem Ärmel schütteln können.



VERARBEITUNGSHINWEIS

Es wird nicht nur gegessen, was aufs Konto kommt, sondern man darf und sollte um Nachschlag bitten. Aber packen Sie sich nicht zu viel auf einmal auf den Teller, das macht Sie unglaublich.

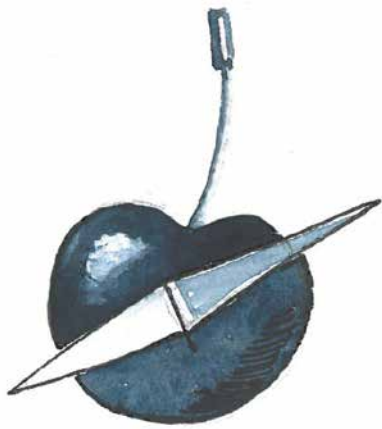
FERTIGREZEPT

Hier ein paar Gehaltswürstchen aus der Dose:

- »Ich möchte mit Ihnen über den Wert meiner Arbeit sprechen.«
- »Für die Arbeit, die ich leiste, fühle ich mich nicht angemessen honoriert.«
- »Ich möchte über eine Gehaltserhöhung sprechen, da sich mein Verantwortungsbereich vergrößert hat.«
- »Ich möchte Ihnen anhand von folgenden Beispielen erläutern, warum meine Forderung nach mehr Gehalt aus meiner Sicht berechtigt ist.«

ZUTATEN

- so viele feuerfeste Stärken wie vorhanden
- ein Bouquet persönlicher Trüffelscheiben
- frische, tagesaktuelle Schmankerl zum Unterfüttern
- eine Portion zusätzlicher Kaviarperlen
- klar kommunizierte Vorstellungen
- ein perfektes Timing



DESSERT

Das krönende Finale kann nicht reich, gehaltvoll und süß genug sein. Langen Sie mutig und ohne Sorgen zu. Probieren Sie alles aus – **DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST JETZT!**



Versuchungen
sollte man nachgehen,
wer weiß, ob sie
noch mal serviert werden.



WIE SIE DIE UMSETZUNG IHRER TRÄUME GEBACKEN KRIEGEN

Nur was Kleines zum Dessert? Kommt nicht infrage! Man lebt doch nicht nur, um zu arbeiten!

Oder gehören auch Sie zu den Menschen, die sich die süßen Träume des Lebens standhaft

verkneifen? Schließlich kann man sich das nicht erlauben ... und überhaupt, was sollen denn die Tischnachbarn denken, wenn Sie sich – einfach so – ein Sahnehäubchen samt Cocktailkirsche gönnen?

Träume sind das Salz in der Suppe des Lebens – vergessen wir sie, schmeckt das Leben fad.



> WIE SIE DIE UMSETZUNG IHRER TRÄUME GEBACKEN KRIEGEN

UNSER REZEPTVORSCHLAG:

TRAUMHAFTER MUTCOCKTAIL MIT STERNFRUCHT

VORBEREITUNG

Haben auch Sie so viele Ziele auf Ihrem Menüplan, dass Sie Ihre Träume darüber ganz vergessen? Dann sollten Sie zunächst einmal ganz tief kramen.

Welche Idee verstaubt bereits seit Jahren in Ihrem Kellerregal und wartet darauf, endlich als Hauptspeise Ihres Lebens zubereitet zu werden?

Welche Idee treibt Sie wie Hefe zur doppelten Größe an? Und ist das wirklich Ihr Wunschmenü oder träumen Sie nur jemand anderem nach dem Mund?



ZUBEREITUNG

1. Holen Sie Ihre Träume mutig ans Tageslicht. Waschen Sie sie gründlich ab, prüfen Sie, ob sie inzwischen lange genug gereift sind, und schneiden Sie faule Stellen heraus.
2. Haben Sie immer noch einen Bärenhunger auf die Umsetzung Ihres Traumes und läuft Ihnen schon bei dem Gedanken daran das Wasser im Munde zusammen?
3. Dann probieren Sie mutig das Unbekannte. So, wie Sie als Kind den Finger ins Marmeladenglas gesteckt haben. Picken Sie neugierig die Möglichkeiten heraus und lassen Sie Ihre Bedenken, Ihre Bequemlichkeit und Ihre Unsicherheit einfach auf dem Tellerrand liegen.
4. Wenn es Ihnen schmeckt, dann hauen Sie ordentlich rein. Machen Sie aus Ihren Ideen ein Festmahl, bei dem Sie jeden Gang genießen.
5. Greifen Sie zu – und gerne auch nach den Sternen. Selbst wenn Ihre Küche keinen Stern bekommt, so machen Sie sie trotzdem zu einem Ort, wo Milch und Honig fließen.
6. Glauben Sie an sich und lassen Sie sich nicht von anderen Köchen, die für nichts mehr überschäumen, Ihre Suppe versalzen.
7. Zwischen Ihrem Traum und der Realisierung liegt nur ein kleiner Zwischengang: das »Tun-Sorbet«. Leider wird es nicht auf Kommando serviert, man findet es auch nicht am Tischlein-deck-dich oder in der Instant-Tüte, aber es lohnt sich, alle Löffel dafür in Bewegung zu setzen.

GEHEIMTIPP

Besonders gut gelingt es Ihnen, wenn Sie das Feuer Ihrer Leidenschaft nicht durch jeden Spritzer der Vernunft löschen lassen. Ideen brauchen Unvernunft wie Kuchen die Unterhitze.

VERARBEITUNGSHINWEIS

Um sich neuen Mut für Ihre Träume zu holen, reicht ein Blick auf die Ideen, die Sie schon erfolgreich zubereitet haben. Ganz wichtig: Werfen Sie dabei auch die kleinen Erfüllungen mit in den Topf.

FERTIGREZEPT

Erinnern Sie sich an das Kühlschranksdilemma? Jeden Tag packt man irgendetwas vorne in den Kühlschrank. Logischerweise geraten die Dinge, die bereits im Kühlschrank standen, damit immer weiter nach hinten. Auf diese Weise fristen viele Ideen in dunklen Gefilden ein unterkühltes Dasein.

Reißen Sie die Kühlschranktür weit auf, so dass auf alles ein neues Licht fällt:

- Welche meiner Ideen ist bis heute – und wahrscheinlich noch lange – haltbar?
- Auf welche Idee habe ich richtig Appetit?

Erstellen Sie eine Löffel-Liste der fünf Ideen, die Sie unbedingt in Angriff nehmen möchten, bevor Sie beruflich den Löffel an Ihren Nachfolger abgeben und in Rente gehen.



ZUTATEN

- ein reifer Traum
- ein Bärenhunger auf die Umsetzung dieses Traumes
- je eine Dose Mut und Begeisterung
- ein Sack voll Neugier
- Glaube an sich selbst
- eine Löffel-Liste
- jede Menge Herzblut und Power zur Umsetzung