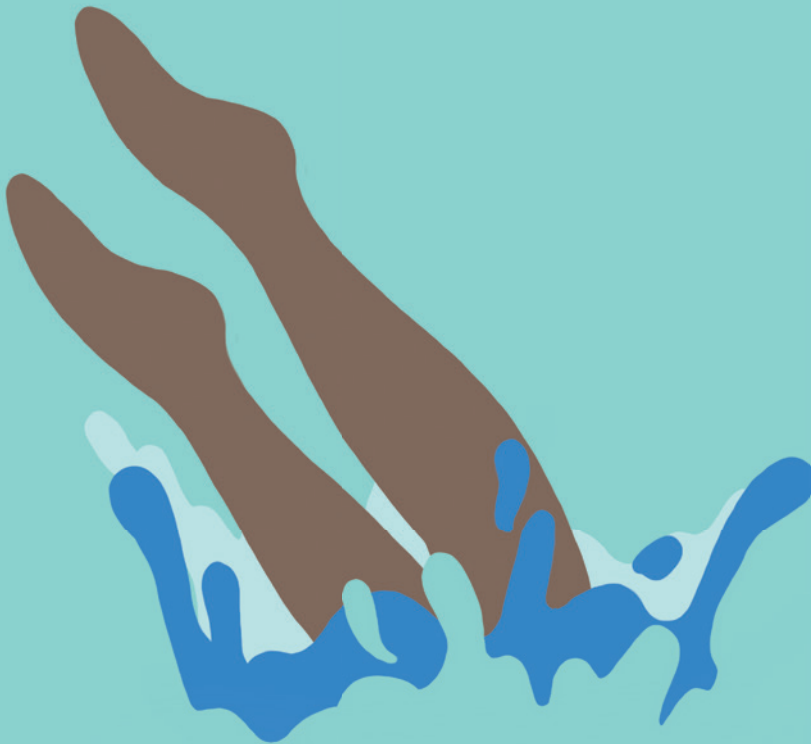


Rise



universität
wien
uniport

Das Karrieremagazin für Studierende
und Young Professionals der Universität Wien



S. 26

Einfach springen!

Der erste Job erfordert Mut.

S. 10

studium

Die spannendsten
Workshops und Events
von Uniport.

S. 32

job

So gründest du ein
Cybersecurity-Start-up.

S. 40

leben

Wie Entspannung
zum Erfolg führt.

GO YOUR WAY. GO WALTER!



Great Place To Work®

Certified
JUL 2024-JUL 2025
AUSTRIA™



Trainee-Programm
Job Rotation



35+
Sprachen



Reisen in
ganz Europa

Du suchst nicht nur einen Job, sondern internationales Business. Willkommen in der WALTER GROUP!
career.walter-group.com



Das erste Mal

... bleibt in Erinnerung. Zum ersten Mal auf eigenen Beinen stehen, eine*n Chef*in haben, sich in ein Team integrieren und endlich anwenden, was man jahrelang gelernt hat. Der erste Job prägt uns und ist doch nur ein Puzzlestein. Mehr über das Gefühl zwischen „endlich erwachsen“ und „Was mache ich hier eigentlich?“ gibt's in der Coverstory zu lesen.

Genauso wichtig wie der Hustle ist die Entspannung - wie so das für jede*n was anderes bedeutet und wie du Pausen priorisierst, findest du ebenso in dieser Ausgabe wie drei richtig coole Frauennetzwerke in Wien.

Außerdem: Cyberkriminalität ist so fies wie noch nie, Startups zur Bekämpfung daher genau am Puls der Zeit - genauso wie unsere Buchempfehlungen, Tipps für ein erfolgreiches Praktikum und Insights in den Uni-Wien-Alltag.

Viel Spaß beim Durchblättern, Lesen, sich inspirieren lassen - und natürlich beim Start ins Arbeitsleben.

Alles Gute für das neue Semester - ihr macht das schon!

Alles Liebe
Anna & Valerie

Valerie Josephin Lechner
& Anna Gugerell
Konzeption & Chefredaktion

Foto: Christin König

studium

Tipps & Infos für die Uni

Events

- S. 10 **Semesterfahrplan für die Karriere**
Vom Bewerbungsgespräch-Workshop bis zur Podiumsdiskussion.
- S. 12 **Berufsbildertag**
Lass dich bei dem neuen Karriere-Event inspirieren.

Rund um die Uni

- S. 14 **Engagier dich!**
Das Legal-Literacy-Projekt verbreitet Rechtsgrundlagen.

Skills

- S. 16 **Das Praktikum meistern**
Bewerbungstipps & Erfahrungsberichte.

job

Alles über den Einstieg ins Berufsleben

Coverstory

- S. 26 **Einfach springen**
Der erste Job verlangt etwas Mut. Es zahlt sich aus.

Start-up

- S. 32 **Vendetta gegen Cyberkriminalität**
Felix und Christian haben „Clickwise“ gegründet.

Leben

Was uns beschäftigt

Aus dem Leben

- S. 40 **Wie entspannst du?**
Warum Pausen für deinen Erfolg gleich wichtig sind wie Arbeit.
- S. 44 **Girls support girls**
Wir stellen drei Wiener Frauennetzwerke vor.
- S. 48 **20-Minuten-Sabbatical**
Mal dir die Welt, wie sie dir gefällt.
- S. 50 **Wie ich wurde, was ich bin**
Franziska möchte in die Politikberatung. Monika ist Pressereferentin in einem Kabinett.

Deine Stimme für Wien!

Am 27. April ist Wien-Wahl.



Auch deine Stimme entscheidet bei den Gemeinderats- und Bezirksvertretungswahlen über die Zukunft Wiens mit.

Übrigens: Die Bezirksvertretung dürfen alle EU-Bürger*innen mit Hauptwohnsitz in Wien wählen.

Informiere dich jetzt über die Wien-Wahl 2025 unter **01/4000-4001** oder auf **wien.gv.at/wahlen**



Impressum, Offenlegung (§ 14 UGB, §§ 24, 25 MedienG)

Rise ist das Karrieremagazin für Studierende und Young Professionals der Universität Wien. Es ist eine Koproduktion der Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH und der Marble House GmbH.

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger:

Uniport Karriereservice Universität Wien GmbH

Geschäftsführer: MMag. Bernhard Wundsam

Beteiligungsverhältnisse:

Universität Wien

Anteil: 74,99 %

Innovationszentrum Universität Wien GmbH

Anteil: 25,01 %

FN 201097g

Spitalgasse 2, A-1090 Wien

uniport.at

und

Marble House GmbH

Unternehmensgegenstand: Projekt-, Marken- und

Medienentwicklung sowie Verlagswesen

Geschäftsführerin: Mag.ª Sabrina Klatzer

Co-Geschäftsführerin: Mag.ª Miriam Kummer

Gründer und Gesellschafter:

MMag. Romed Neurohr (100 %)

FN 348488h (HG Wien)

Schwindgasse 14/6, A-1040 Wien

marblehouse.at

Chefredaktion: Mag.ª Anna Gugerell und

Valerie Lechner, BA

Redaktion: Jelena Čolić, MA; Laura Jacqué,

Nicole Neumann; Katharina Opletal-Lang, BA;

Sophie Ströbitzer, MA, Mag.ª Daniela Wittinger,

Cover & Layout: Christin Küinig, MA

Herstellung/Druck: Walstead NP Druck GmbH, St. Pölten

Anzeigenleitung:

Mag. Alexander Nagel, alexander.nagel@uniport.at,

Tel. 01 4277 10072

Mag.ª Sabrina Klatzer, sabrina.klatzer@marblehouse.at,

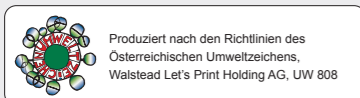
Tel. 0664 247 69 40

Erscheinungsweise: halbjährlich

Blattlinie: Rise ist das Karrieremagazin von Uniport und richtet sich an Studierende, Absolvent*innen und Young Professionals der Universität Wien. Thematisch stehen Aus- und Weiterbildung auf Hochschulniveau, wirtschaftlich und unternehmerisch interessante Themen sowie die persönliche Entwicklung im Hinblick auf den Berufseinstieg oder eine Unternehmensgründung im Fokus.

Disclaimer: Trotz sorgfältiger Recherchen können wir keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen, Zahlen und Artikelinhalte geben. Eine Haftung des Verlages, des Herausgebers und der Autor*innen ist somit ausgeschlossen. Wir sind bestrebt, Rise stetig weiterzuentwickeln und hoffen auf Ihre Mithilfe. Bitte schicken Sie uns Feedback und Verbesserungsvorschläge an rise@uniport.at oder office@marblehouse.at

Fotos, sofern nicht anders angegeben: Unsplash/Pexels/Shutterstock/Privat



Stadt
Wien

wien.gv.at/wahlen





uniport

S. 10

Semesterfahrplan

Die wichtigsten Events und coole Uniport-Formate.

S. 14

Engagier dich!

Beim Legal-Literacy-Projekt werden immer Jus-Studierende gesucht!

S. 16

Das Praktikum meistern

Das Uniport-Beratungsteam gibt Tipps.

KOMPLEXE FRAGEN, LEICHT ERKLÄRT

Was ist Superposition?

Superposition ist ein zentrales Prinzip der Quantenphysik. In der klassischen Welt hat jedes Objekt immer einen bestimmten Zustand – ein Lichtschalter ist entweder an oder aus. In der Quantenwelt hingegen kann der Zustand eines Teilchens vor einer Messung unbestimmt sein. Ein berühmtes Experiment dazu ist das Doppelspaltexperiment: Schickt man einzelne Elektronen oder Photonen auf eine Wand mit zwei Spalten, würde man erwarten, dass sie entweder durch den einen oder den anderen Spalt fliegen. Doch solange man nicht misst, welcher Weg genommen wird, zeigen die Teilchen ein spezielles Muster auf dem Schirm dahinter – als

wären sie durch beide Spalte zugleich gegangen und hätten sich wie eine Welle selbst überlagert. Erst wenn man nachschaut, welchen Spalt das Teilchen tatsächlich passiert, verschwindet dieses Muster, und das Teilchen verhält sich, als hätte es von Anfang an nur einen bestimmten Weg genommen. Superposition ist nicht nur eine theoretische Idee, sondern eine experimentell bestätigte Eigenschaft der Quantenwelt. Sie ist auch der Schlüssel zu Quantencomputern, die durch die Überlagerung von Zuständen viele Berechnungen gleichzeitig ausführen können – eine Technologie, die unsere Welt grundlegend verändern könnte.

Anne-Catherine de la Hamette ist Physikerin an der Uni Wien.

Foto: Daniel Hinterramskogler



Info:

+ Im Zuge der Semesterfrage „Wie verändert Quantenforschung unsere Wirklichkeit?“ gibt's bald noch mehr spannende Inputs und Events zu dem Thema!



ACCOUNT TO FOLLOW

@langenachtderunternehmen

Die Lange Nacht der Unternehmen ist jetzt auch auf Instagram. Folge und verpasse keine wichtigen News!

STUDIUM IN ZAHLEN

An der Uni Wien gibt es **29.500** internationale Studierende, davon sind **62%** Frauen und **38%** Männer.

TIPP

„Ask a Librarian – Recherchesprechstunde“

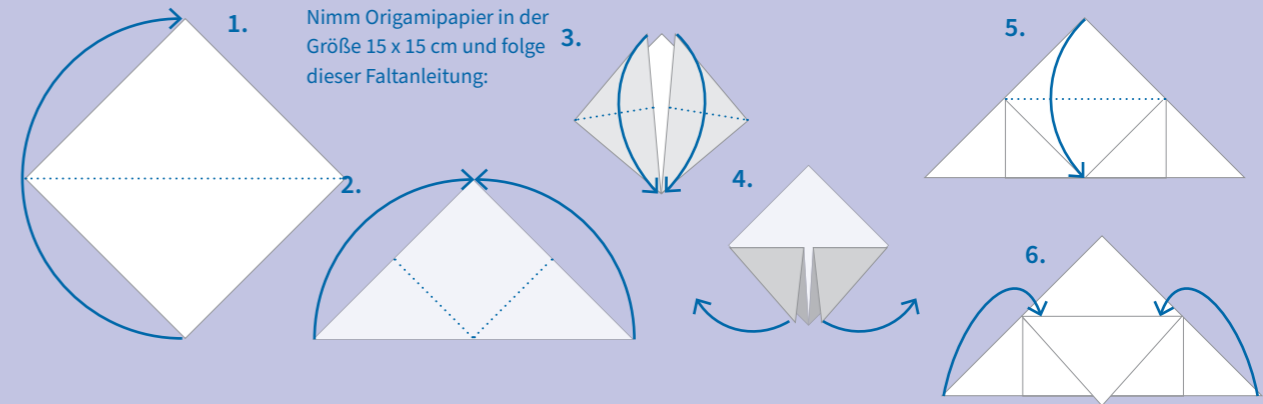
Hole dir Unterstützung bei allen Themen rund um Literatursuche und Literaturverwaltung. Von der Recherchestrategie über die Wahl der richtigen Datenbank bis hin zum sinnvollen Einsatz von KI-Recherche-Tools sind alle Fragen will-



Schau außerdem mal hier rein:

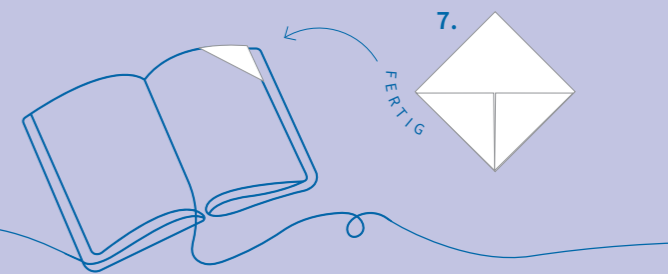
„Was Studierende über die UB Wien wissen sollten“

kommen. Jeden Mittwoch von 9.30 bis 11 Uhr im Raum 197 des Hauptgebäudes (Büro AG AV-Medien im Unterricht, neben Seminarraum 8). Keine Anmeldung oder Vorkenntnisse notwendig!



BASTELTIPP

Als fleißige*r Student*in oder #booktook-Lover kann man ein Lesezeichen immer gut gebrauchen. So kannst du dir welche selbst basteln, wenn du das Rise ausgelesen hast.



FETZIGE FORSCHUNG

Nicht sichtbar, aber hörbar:

Wie sich Raumakustik in Hörsälen auf Menschen auswirkt

Wie klingen Hörsäle an der Uni Wien? Stell dir vor, deine nächste Vorlesung würde nicht im Hörsaal, sondern im Stephansdom stattfinden. Je nach Zweck des Raums sollte Sprache oder Musik unterschiedlich lange nachklingen – solche Unterschiede in der Nachhallzeit können in Kirchen, Klassenzimmern oder im Großraumbüro beobachtet werden. In meinem Forschungsprojekt geht es darum, Schallausbreitung in Bildungsräumen durch Nachhallzeitmessungen und Befragungen zu beschreiben.

Fällt es jemandem schwer, Hintergrundgeräusche beim Lernen auszublenden, wird er*sie sich in lauten, hallenden Hörsälen schlecht konzentrieren können. Durch solche Erkenntnisse wird das Bewusstsein für Raumakustik geschärft und individuelle Bedürfnisse sichtbar. Akustik ist zwar nicht sichtbar, kann aber unser aller Konzentration, Kommunikationsverhalten und Lernen beeinflussen!



Deine Meinung ist gefragt!

Mach bei der Umfrage mit und beschreibe einen Hörsaal deiner Wahl!



Sarah Ambros ist Praedoc am Institut für Musikwissenschaft.

Gemeinsam mit Kolleg*innen erforscht sie am SInES-Lab der Uni Wien, wie wir Klänge und Geräusche wahrnehmen und wie sie uns beeinflussen.

Foto: Valerie Lechner

Semesterfahrplan SoSe 2025

Folge
@langenachtderunternehmen
auf Instagram, um up to date
zu bleiben!

INFO

04

April

1. April
**Studying and working
in Austria as a third-
country national**

Webinar

10–11.30 Uhr

Online

Are you a third-country national planning to work and settle in Austria? Whether you're nearing the end of your degree program or you're already looking for a job, this webinar will give you the key insights you need to confidently navigate the Austrian labor market.

uniport.at/studying-working-at

9. April
**Die Lange Nacht der
Unternehmen**

Karriereevent

14–21 Uhr

**Rathaus und Unternehmens-
standorte**

Per Shuttle zum ersten Job – unter diesem Motto steht die Lange Nacht der Unternehmen. 44 Arbeitgeber*innen öffnen ihre Türen zu Büros, Produktionsstandorten oder Filialen und geben exklusiven Einblick. Egal, ob du aktuell auf Jobsuche bist oder dir einfach einen Überblick über deine Jobmöglichkeiten verschaffen magst – so wie bei der Lange Nacht der Unternehmen wirst du Arbeitgeber*innen kein zweites Mal erleben.

langenachtderunternehmen.at

15. April
**Sicher auftreten im
Bewerbungsgespräch**

Workshop

9–15 Uhr

Hauptgebäude der Universität Wien

Freude und Aufregung zugleich – die Einladung zum Bewerbungsgespräch liegt vor dir. Im Kopf beginnt es zu ratern: Bin ich die richtige Person für den Job? Wie präsentiere ich mich? Wie überzeuge ich? Welche Fragen erwarten mich? Bereite dich mit unserem Workshop auf dein nächstes Jobinterview vor.

uniport.at/sicher-auftreten

24., 25. & 26. April
**Ideenworkshops mit
u:start**

Workshop

9–17 Uhr

Campus

Reflektiere mit anderen Gründungsinteressierten und Expert*innen in einem kostenlosen Ganztagsworkshop deine Idee und hole dir Feedback. Achtung: Eine Bewerbung ist notwendig!

uniport.at/ustart

05

Mai

6. Mai
**Entrepreneurship
Night**

Event

18–22 Uhr

Festsaalbereich der Universität Wien

Erhalte Einblicke in die Welt erfolgreicher Gründer*innen und Start-ups. Programme für Gründungsinteressierte präsentieren sich am Marktplatz der Möglichkeiten.

alumni.ac.at/portal/berufkarriere/entrepreneurshipnight

8. Mai
**Mit Praktika zum
erfolgreichen Berufs-
einstieg**

JobTalk

18–21 Uhr

SkyLounge

Wie wichtig sind Praktika? Was erwartet mich als Praktikant*in? Und wie bekomme ich überhaupt eines? Darüber diskutieren wir mit Seniors und Juniors aus der Arbeitswelt.

uniport.at/praktikum

Mai–Juni
**Impulsvorträge mit
u:start**

Vortrag mit Q&A

Learning Lab

Tauche in die Themen Ein-Personen-Unternehmen, Intellectual Property, Business-Modelle, Unternehmensnachfolge, Social Entrepreneurship und Nachhaltigkeit ein. Erfahre mehr über Programme zu Gründung und Selbstständigkeit.

uniport.at/ustart/impulsvortrag

06

Juni

5. Juni
Pitch Yourself mit KI

Workshop

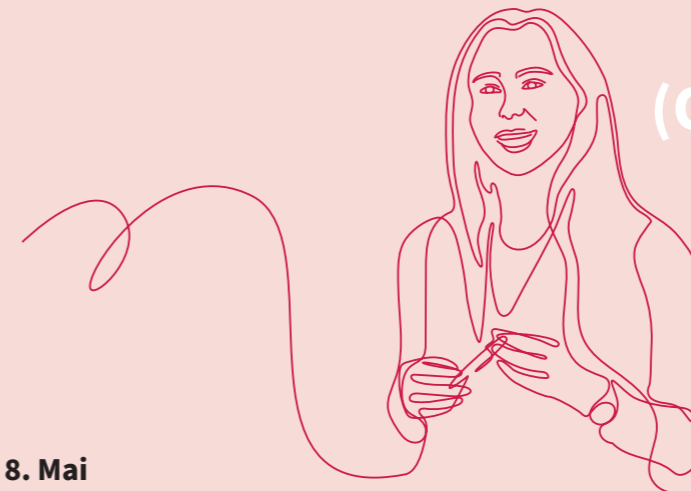
9–14 Uhr

Hauptgebäude der Universität Wien

„Erzählen Sie etwas über sich!“ – eine Aufforderung, die in jedem Bewerbungsgespräch erfolgt. Damit du dich und deine Skills professionell präsentieren kannst, bedarf es guter Vorbereitung; lass dir dabei von künstlicher Intelligenz helfen.

uniport.at/pitch-yourself

Interessante
(Online-)Events und
wichtige Termine



16. Juni
**Neues Spiel, neue
Regeln: Wie verändert
Quantenforschung
unsere Wirklichkeit?**

Semesterfrage

ab 18 Uhr

Großer Festsaal der Universität Wien

Die Quantenforschung stellt die Gesetze der Physik auf den Kopf und eröffnet Wege zu Technologien, die noch vor wenigen Jahren undenkbar waren. Forschende und Alumni der Uni Wien spielen ganz vorne mit.

rudolphina.univie.ac.at/quantenforschung

11. Juni Berufsbildertag

Karriereevent

Festsaalbereich der
Universität Wien

44 Berufsbilder stellen sich im Interview vor. Verfolge die Gespräche live via Kopfhörer und informiere dich an Ständen über Jobchancen und Arbeitgeber*innen. Lasse dich von den Berufsbildern überraschen und entdecke neue Möglichkeiten!

berufsbildertag.at

Berufsbildertag: Die Inspiration für deine berufliche Zukunft

Was macht eine Diversity-Managerin? Wie schaut der Arbeitsalltag eines Consultants aus? Wie wird man Content-Creator*in? Und was steckt hinter Ökotoxikologie?

Diese vier und weitere 40 Berufsbilder stellen sich am 11. Juni beim Berufsbildertag vor. Erfahre, was sich hinter Berufsbezeichnungen verbirgt und welche Möglichkeiten es für dich gibt. Die Berufsbilder werden live im Festsaalbereich der Universität Wien interviewt. Damit du den Interviews ungestört folgen kannst, erhältst du beim Eingang Kopfhörer und kannst alle 15 Minuten zwischen vier Live-Gesprächen auswählen.

Nach den Interviews stehen dir die Berufsbilder an Ständen noch für weitere Fragen zur Verfügung. Dort warten auch potenzielle Arbeitgeber*innen auf dich.

Verewige deinen Besuch beim Berufsbildertag mit unserer Fotobox. Bei unserem Gewinnspiel kannst du Uni-Wien-Merchandise sowie einen Persönlichkeits- und einen Berufsorientierungstest gewinnen.

Der Berufsbildertag ist eine einmalige Gelegenheit, um dich über verschiedene Berufsfelder zu informieren und dich für deine berufliche Zukunft inspirieren zu lassen.

SPAR International Management
Traineeprogramm:



Ausbildung zum Handels-Profi

Das internationale Management Traineeprogramm bei SPAR bildet zukünftige Fach- und Führungskräfte aus und startet mit dem nächsten Durchgang am 25. August 2025. Ab 2025 startet die Ausbildung zudem jährlich.

Nutze jetzt die Chance und bewirb dich!

Wer einen Abschluss einer Uni oder einer FH in der Tasche hat, sich für Retail und Lebensmittel interessiert und die Karriereleiter bei SPAR erklimmen möchte, der kann sich über die Jobbörse auf spar.at/karriere/jobboerse bewerben. Nach einem virtuellen Erstgespräch findet das Assessmentcenter im Mai 2025 statt. Anschließend startet das 18-monatige Traineeprogramm am 25. August 2025. Am Ende der Ausbildung wartet auf die Teilnehmenden eine spannende Position im SPAR-Konzern.

Maßgeschneidert und international

Im „Training on the Job“ lernst du deinen Kernbereich von Grund auf kennen. Während des Programms arbeitest du selbstständig im Tagesgeschäft an Projekten und baust ein Netzwerk an Kontakten auf. Mentorinnen und Mentoren stehen mit Rat und Tat zur Seite. Neben zahlreichen Weiterbildungsmodulen ist eine Benchmark-Reise ins Ausland ein weiteres Highlight. So können internationale Beziehungen ausgebaut werden. Alle Informationen zum Programm und zu den Fachbereichen, in denen wir Trainees suchen (z. B. Brand Development Management, Sortimentsstrategie Digital Development und viele mehr) unter: spar.at/imt

Das sagen ehemalige Trainees:

ANITA EHRENSTRASSER,
Bereichsleiterin nationale und regionale
Sortimentskoordination der SPAR-Zentrale Wörgl:

„Mit dem Start als International-Management-Trainee in der SPAR-Hauptzentrale wurde mir ein perfekter Einstieg ins Unternehmen ermöglicht. Ich profitiere bis heute von den zahlreichen Lehrgängen und dem Netzwerk, das ich mir damals aufbauen konnte.“

SRDJAN KORUGA,
Leitung Vertrieb SPAR-Filialen und
EH international:

„Gestartet habe ich als International-Management-Trainee im Bereich Vertrieb Einzelhandel. Heute habe ich eine beratende Funktion inne und unterstütze die vertrieblichen Aktivitäten in den SPAR-Ländern. Das Traineeprogramm war eine bereichernde Erfahrung mit vielfältigen Herausforderungen.“



Engagier dich!

14 RUND UM DIE UNI

Wir stellen euch jedes Semester spannende Projekte, Vereine und Initiativen rund um die Universität vor. Mitmachen erwünscht!

Legal Literacy Project

Womit beschäftigt ihr euch?

Wir setzen uns dafür ein, juristisches Wissen auf verständliche und praxisnahe Weise zu vermitteln. Unser Fokus liegt auf der Durchführung von interaktiven Workshops zu verschiedenen rechtlichen Themen, die wir in Schulen sowie in außerschulischen Einrichtungen für Jugendliche und junge Erwachsene anbieten. Durch Gruppenarbeiten, Fallbeispiele und Diskussionsrunden gestalten wir die Workshops lebendig und fördern das kritische Denken der Teilnehmenden.

Was wollt ihr erreichen?

Unser übergeordnetes Ziel ist es, das rechtliche Grundwissen in der Bevölkerung, insbesondere bei jungen Menschen, zu fördern. Wir möchten dazu beitragen, dass sich Jugendliche frühzeitig mit verschiedenen rechtlichen Themen auseinandersetzen. Gleichzeitig wollen wir auch zeigen, dass Recht nicht nur eine abstrakte Materie ist, sondern unser tägliches Leben unmittelbar beeinflusst. Langfristig erhoffen wir uns, zu einer mündigen und rechtsbewussten Gesellschaft beizutragen.

Welche regelmäßigen Treffen/ Events gibt es?

Das Herzstück unseres Vereins sind die Workshops, die unsere geschulten Speaker*innen ehrenamtlich an Schulen und anderen Bildungseinrichtungen halten. Daneben treffen wir uns regelmäßig zu Stammtischen und Exkursionen, bei denen der Austausch und das Netzwerken im Vordergrund stehen. Wir veranstalten auch Podiumsdiskussionen mit Expert*innen aus Bildung und Recht.

Was macht dabei am meisten Spaß?

Wenn wir bei unseren Workshops komplexe juristische Inhalte auf kreative und verständliche Weise vermitteln können

„Wir wollen zeigen, dass Recht nicht nur eine abstrakte Materie ist, sondern unser tägliches Leben beeinflusst.“

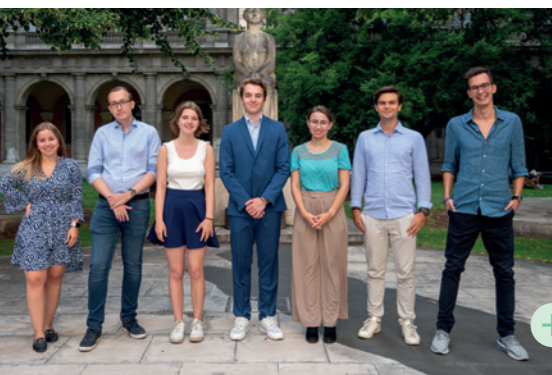
Sebastian Wurm, Vizepräsident für Interne Kommunikation

und dabei die Begeisterung der Jugendlichen erleben dürfen. Diese Aha-Momente sind für uns immer wieder besonders motivierend. Gleichzeitig profitieren unsere Mitglieder davon, wertvolle didaktische und rhetorische Erfahrungen zu sammeln und neue Kontakte knüpfen zu können.

Wie kann man mitmachen?

Eine Möglichkeit ist die Teilnahme an unserem Wahlfachkurs am Juridicum, der jedes Semester im Wahlfachkorb Strafrecht angeboten wird. In diesem Kurs erarbeiten die Studierenden eigenständig einen Workshop zu einem juristischen Thema und erhalten die Möglichkeit, dem Verein als aktive Mitglieder beizutreten. Im Wintersemester 2025 bieten wir dieses Wahlfach auch an der WU Wien im Bachelorstudium Wirtschaftsrecht an.

Alternativ dazu können Interessierte auch an unserem vereinsinternen Jahrgang teilnehmen. Dabei werden sie gezielt auf ihre Rolle als Speaker*innen vorbereitet und die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Workshop-Gestaltung vermittelt.



legalliteracy.at

[@legal.literacy.project.wien](https://www.instagram.com/legal.literacy.project.wien)

Deloitte.



Blumenkisterl.

Bring deine Ideen mit uns zum Blühen!

Bewirb dich jetzt!



What impact will you make?
connect at deloitte.at/karriere

© 2025. Deloitte Services Wirtschaftsprüfungs GmbH.

Das Praktikum meistern

Erfahrungsberichte, Tipps & Tricks

Praktika bieten eine einzigartige Gelegenheit, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, berufliche Netzwerke aufzubauen und theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen. Doch sie sind nicht nur eine Chance, sondern auch eine Herausforderung. Warum sind Praktika so wichtig? Sie sind oft der erste Schritt in die Berufswelt und können dir den Weg für deine erfolgreiche Karriere ebnen.

Karriereberaterin Nicole Neumann hat ein Interview mit Konstantin (31) geführt, dessen Praktikumserfahrung wegweisend für seine heutige Tätigkeit war, und Karriereberaterin Laura Jacqué berichtet von ihren Erfahrungen als Coach und Supervisorin.



Für Konstantin (31) war sein Praktikum der Start in die Immobilienbranche.

Foto: Raiffeisen Immobilien



Vom Praktikum zum Traumberuf

Wie viel Einfluss haben Praktika auf unser Berufsleben?

Uniport: Konstantin, du bist nun seit einem Jahr Abteilungsleiter in der Immobilienbewertung. Was hat das mit deinen Praktika, die du absolviert hast, zu tun?

KONSTANTIN: Ich habe durch Zufall mein Pflichtpraktikum während der HTL in einer Immobilienbewertungskanzlei gemacht. Da habe ich aber noch wenig mit der tatsächlichen Materie gearbeitet, sondern mit einfachen, administrativen Tätigkeiten gestartet. Ein paar Jahre später habe ich wieder ein Sommerpraktikum im Immobilienbereich absolviert. Das hatte für mich damals auch noch keine konkrete Bedeutung, sondern war Mittel zum Zweck.

Nach der Matura herrschte bei mir, wie bei so vielen, Ratlosigkeit. Es gibt so viele Optionen heutzutage und ich hatte keine Idee, welche die Richtige ist. Dann habe ich meinen Lebenslauf aktualisiert und beim Anschauen den Branchenfokus im Immobilienbereich entdeckt – davor hatte ich das noch gar nicht am Schirm. Und so bin ich beim Studium Immobilienmanagement gelandet und dadurch in meinem jetzigen Beruf als Immobilienbewerter.



Text von
Nicole Neumann

Das heißt, dein erstes Praktikum wurde Jahre später zu deiner Berufung?

Ja, durch Zufall wurde mein Praktikum vor über zehn Jahren zu meiner jetzigen Berufung als Immobilienbewerter. Das Praktikum hat mir definitiv die Türen dorthin geöffnet, auch wenn ich das damals nicht wusste.

War deine Praktikumserfahrung bei der Bewerbung in deiner jetzigen Position relevant?

Auf jeden Fall! Und genauso ist es auch für mich als Abteilungsleiter, wenn wir Bewerbungen erhalten. Immobilienbewertung ist zwar ein sehr spezifischer Bereich, der selten vorkommt. Aber wenn generell Praktikumserfahrung in der Immobilienbranche oder einem ähnlichen Bereich vorhanden ist, vor allem bei jungen Bewerber*innen, die noch in Ausbildung sind oder gerade fertig mit dem Studium, ist das absolut von Vorteil! Praktika haben in dem Zusammenhang einen ähnlichen Stellenwert für mich wie kurze Festanstellungen.

Was ist aus deiner Sicht wichtig bei Bewerbungen als Praktikant*in? Wie erhöht man die Chancen, zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden?

Also meine persönliche Präferenz ist erstens ein strukturierter und übersichtlicher Lebenslauf, mit einem sympathischen Bewerbungsfoto, das nicht

+ **JobTalk** am 8. Mai „Mit Praktika zum erfolgreichen Berufseinstieg“.

MEHR INFOS UNTER
uniport.at/praktikum

aus den sozialen Medien genommen wurde. Und zweitens ein authentisches und individuelles Motivations Schreiben.

Was bedeutet das konkret für das Motivationsschreiben?

Das heißt, ich möchte erkennen, warum die Person Interesse an der Stelle in unserem Unternehmen bzw. unserer Abteilung hat. Ich möchte ein Alleinstellungsmerkmal im Motivationsschreiben herauslesen. Das ist meistens der Freifahrtschein zu einem persönlichen Kennenlernen.

Motivation und Begeisterung für die Branche sind für mich absolut ansteckend. Das ist ein klarer Vorteil für jede Kandidat*in, wenn ich merke, mein Gegenüber brennt für das potenzielle Aufgabengebiet. Unabhängig davon, ob schon Erfahrung vorhanden ist oder nicht.

Hast du noch einen abschließenden Tipp für Berufseinsteiger*innen?

Unterschätze niemals die Wirkung einer Begegnung im Leben. Auch wenn es vorerst nur ein Bewerbungsgespräch für ein Praktikum ist, hinterlasse einen guten Eindruck. Man glaubt nicht, wie viele Möglichkeiten sich im Leben durch Zufall ergeben, und da verschafft ein guter erster Eindruck viele Möglichkeiten.

Aus der Perspektive einer Karriere-Coach:

Herausforderungen und Lösungsansätze für Praktikant*innen

Ein Praktikum bietet dir die Möglichkeit, dich persönlich weiterzuentwickeln und wertvolle Soft Skills zu erwerben. Um das Beste aus einem Praktikum herauszuholen, ist eine Kombination aus Proaktivität und Achtsamkeit entscheidend. Warte nicht darauf, dass dir Aufgaben zugewiesen werden, sondern suche aktiv nach Möglichkeiten, dich einzubringen und zu lernen. Stelle Fragen, fordere Feedback ein und sei bereit, zusätzliche Verantwortung zu übernehmen.

Gleichzeitig ist Achtsamkeit wichtig, um das Praktikum bewusst und reflektiert zu erleben. Erkenne und kommuniziere sowohl deine Fähigkeiten als auch deine Grenzen. Sei dir deiner eigenen Erwartungen, Stärken und Schwächen bewusst. Achte darauf, wie du auf Herausforderungen reagierst, und nutze diese Erkenntnisse, um dich weiterzuentwickeln. Achtsamkeit hilft dir auch, Stress zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und persönlichem Wohlbefinden zu finden.

In meiner Arbeit als Coach und Supervisorin habe ich viele Praktikant*innen begleitet und unterstützt. Dabei tauchen immer wieder ähnliche Anliegen auf, die ich in drei Themen zusammenfassen würde:

1. Überqualifikation und Erwartungsmanagement

Viele Praktikant*innen fühlen sich überqualifiziert für die Aufgaben, die ihnen zugewiesen werden. Gleichzeitig weichen die Erwartungen an die Praktikumsstelle oft von der Realität ab. Praktikant*innen

PORSCHE
HOLDING CAREERS
got the drive?



ARE YOU READY TO DRIVE YOUR CAREER?

**JETZT
BEWERBEN –**
Start:
September
2025

STARTE DURCH ALS INTERNATIONAL TRAINEE!

Du hast den Bachelor oder Master in der Tasche und bist bereit für eine Karriere in einem internationalen Umfeld in den Bereichen Sales, Finance, IT & Digitalisierung oder HR?

**29 Länder, 18 Monate, 25 Plätze –
das ist unser International Trainee Program bei der Porsche Holding.**



**CHALLENGE
ACCEPTED?**
Bewirb dich jetzt!



erwarten möglicherweise anspruchsvollere oder relevantere Aufgaben. Das kann unangenehm und frustrierend sein.

MEIN TIPP: Jede Aufgabe bietet eine Lernmöglichkeit. Trau dich, nach zusätzlichen Projekten zu fragen und sprich offen über deine Erwartungen, bleib dabei aber flexibel.

2. Theorie vs. Praxis und Anpassung

Die akademische Ausbildung ist oft sehr theoretisch, was es schwierig macht, dieses Wissen in praktische Aufgaben umzusetzen. Zudem unterscheidet sich die Arbeitskultur stark von der akademischen Umgebung. Praktikant*innen müssen sich an neue Kommunikationsstile, Hierarchien und Arbeitsweisen gewöhnen. Ein weiteres häufiges Problem ist, dass sich Praktikant*innen oft nicht ernst genommen fühlen und sich nicht als vollwertige Arbeitskräfte akzeptiert und respektiert fühlen.

Diese Punkte solltest du in einem Praktikumsinserat beachten. Sofern dort nicht alle Fragen beantwortet werden, frag spätestens beim Bewerbungsgespräch nach!

- Handelt es sich um ein Pflichtpraktikum?
- In welchem Zeitraum findet das Praktikum statt?
- Sind die Aufgaben/Anforderungen klar definiert?
- Was kann ich dort Neues lernen?
- Werde ich eigenständig arbeiten, bei spannenden Tätigkeiten unterstützen oder nur administrative Aufgaben übernehmen?
- Wie ist die Bezahlung und das Anstellungsverhältnis?
- Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen?
- Kann das Praktikum zu einer Festanstellung führen?



Text von
Laura Jacqué

MEIN TIPP: Stell proaktiv Fragen, suche aktiv nach Möglichkeiten, theoretisches Wissen anzuwenden und bring dich aktiv ins Team ein, um die Arbeitskultur besser kennenzulernen. Fordere Respekt ein, indem du deine Aufgaben gewissenhaft erledigst und mit Fug und Recht deine Meinung einbringst – höflich, aber klar.

3. Zeitmanagement und Netzwerken

In der akademischen Welt sind Deadlines oft flexibler, während in der Arbeitswelt strikte Deadlines und ein schnelleres Arbeitstempo herrschen. Zudem kann das Knüpfen von beruflichen Kontakten eine Herausforderung sein, besonders für schüchterne oder introvertierte Praktikant*innen.

MEIN TIPP: Nutze Techniken des Zeitmanagements wie Priorisierung und das Setzen von Deadlines. Nimm aktiv an Networking-Events teil und knüpfe regelmäßig neue Kontakte.

Ein Praktikum ist mehr als nur ein Eintrag im Lebenslauf – es ist eine wertvolle Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Nutze diese Zeit, um deine Fähigkeiten zu schärfen, wertvolle Kontakte zu knüpfen und einen klaren Blick auf deine berufliche Zukunft zu gewinnen. Denke daran, dass jede Herausforderung eine Chance ist, zu wachsen und zu lernen. Indem du das Beste aus deinem Praktikum herausholst, legst du den Grundstein für eine erfolgreiche und erfüllende Karriere.

Finde deinen Flow mit einer (neuen) Sprache!

Kennst du das Gefühl, vollkommen in einer Tätigkeit aufzugehen? Die Zeit verfliegt, du bist hoch konzentriert, motiviert und alles fließt. Dieser Zustand, bekannt als „Flow“, fördert nicht nur Höchstleistung, sondern auch mentale Gesundheit. Gerade für Studierende, die häufig zwischen Prüfungsstress, Nebenjob und sozialen Verpflichtungen jonglieren, kann der Flow-Zustand eine echte Geheimwaffe sein.

Flow – Das Geheimnis für besseres Lernen und Wohlbefinden

Flow wurde vom Psychologen Mihály Csikszentmihályi als ein Zustand beschrieben, in dem Menschen vollständig in einer Tätigkeit aufgehen. Die Vorteile: höhere Produktivität, mehr Kreativität und gesteigertes Wohlbefinden. Besonders beim Lernen kann Flow helfen, sich besser zu konzentrieren und Wissen effektiver aufzunehmen.

Sprachenlernen als Schlüssel zum Flow

Eine neue Sprache zu lernen, bietet ideale Bedingungen für Flow. Warum? Weil es genau die richtige Balance zwischen Herausforderung und Fähigkeit erfordert. Beim Sprechen, dem Lösen von Sprachrätseln oder dem Schauen von Serien in der Fremdsprache trittst du oft automatisch in diesen Zustand ein.

1. Herausforderung und Fortschritt

Flow entsteht, wenn eine Aufgabe fordernd, aber nicht überfordernd ist. Beim Sprachenlernen kannst du genau das erleben: Mit jedem neuen Wort und jeder gemeisterten Grammatikregel kommst du deinem Ziel näher.

2. Kreativer Ausdruck

Eine neue Sprache eröffnet dir neue Ausdrucksmöglichkeiten. Du spielst mit Worten, findest kreative Lösungen, um dich verständlich zu machen, und erweiterst deinen sprachlichen Horizont. Das macht das Lernen lebendig und spannend.

3. Fokus und Achtsamkeit

Beim Lernen einer Sprache bist du voll im Moment. Du konzentrierst dich auf Aussprache, Wortbedeutung und Satzstruktur – eine Form der Achtsamkeit, die dich entspannt und zentriert.

Sprachenlernen als Selbstfürsorge

In einer Welt voller Ablenkungen und Leistungsdruck ist es wichtig, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Sprachenlernen vermittelt nicht nur eine wertvolle Fähigkeit, sondern trainiert auch dein Gehirn, stärkt dein Selbstbewusstsein und dient als mentale Auszeit. Während du neue Sprachkenntnisse erwirbst, gönnst du dir gleichzeitig eine bewusste Pause vom Alltagsstress.

Also warum nicht heute noch loslegen? Ob für Reisen, neue Kontakte oder

persönliche Herausforderungen – Sprachenlernen steigert deinen Flow und dein Wohlbefinden. Denn es ist weit mehr als Vokabeln pauken – es ist ein Schlüssel zu mehr Leichtigkeit, Erfolg und Selbstfürsorge.

Und wie geht's los?

Es gibt viele Wege, eine Sprache zu lernen: Sprachkurse, Apps, Tandempartner oder Onlinekurse. Wichtig ist, dass du regelmäßig dranbleibst und Spaß daran hast!

Am Sprachenzentrum der Universität Wien kannst du aus über 30 Sprachen wählen. Studierende aller Universitäten erhalten 25 % Ermäßigung auf die Kursgebühren!



Get the
FLOW!



www.sprachenzentrum.at



Info

S. 26

Einfach springen

Wie du Inspiration und Mut
für den ersten Job findest.

S. 32

Start-up

Die Gründer von „Clickwise“
geben Einblick in Cybersecurity.

Die neuesten Trends, News und Diskussionen aus der Arbeitswelt sind hier das Thema. Tipps, wie du deinem ersten Job gelassener entgegenblickst, und alles über die Gründung eines Cybersecurity-Start-ups findest du auf den nächsten Seiten.

BULLSHIT BINGO

Onkel Richards Karriere-Tipps

Nicken, lächeln, Karriere-Tipps lieber von Uniport holen.

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| Ohne Fleiß kein Preis. | Nur die Harten kommen in den Garten. | Die Jungen sollen sich erst mal beweisen. |
| Da muss jeder {sic!} durch! | Überstunden zahlen sich aus. | So haben wir das schon immer gemacht. |
| Du solltest das lieber ausdrücken. | Social Media gehört nicht an den Arbeitsplatz. | Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. |



ZITAT

„Work smarter, not harder.“



KOSMISCHE HILFE Job-Horoskop

Wir haben in deine Karriere-Sterne geblickt und haben die passenden Services für die ersten sechs Tierkreiszeichen parat.

Pssst! Lies nicht nur dein eigenes Zeichen, auch bei den anderen könnte ein spannender Tipp dabei sein!

Widder

Zielstrebigkeit ist eine wichtige Eigenschaft im Berufsleben. Halte dein Ziel fest im Blick und der Berufseinstieg wird ein wahrer Erfolg. Schau regelmäßig in die **Jobbörse von Uniport**, um keine spannenden Stellen zu verpassen.

Stier

Als zuverlässige Person ist eine gute Vorbereitung für dich das A und O. Hole dir für den letzten Schliff deiner Bewerbungsunterlagen Feedback in einem **CV-Check**.

Zwillinge

Kommunikation ist deine Stärke. Besuche viele Diskussions- und Netzwerkveranstaltungen wie einen **Job-Talk**, wer weiß, welche Möglichkeiten dort warten.

Krebs

Du fühlst dich in der Rolle der Beobachter*in wohl und beäugst deine Mitmenschen genau. Höre beim **Berufsbildertag** den Interviews aufmerksam zu und entdecke neue Perspektiven.

Löwe

Als Löwe stehst du gerne im Mittelpunkt. Nutze diese Eigenschaft und perfektioniere deine Präsentationsfähigkeiten. Vielleicht stehst du bald bei **Pitch Your Thesis** auf der Bühne?

Jungfrau

Analytisches Denken wurden dir in die Wiege gelegt. Finde einen Ort, wo du damit glänzen kannst, zum Beispiel als **Schreibmentor*in beim CTL**.

BUCHTIPP

„Alles Überstanden?“

von Christian Drosten & Georg Mascolo



Cover: Ullstein Verlag

Ein überfälliges Gespräch zu einer Pandemie, die nicht die letzte gewesen sein wird.

Gehört ihr auch zu denen, die der „Coronavirus-Update“-Podcast zwei Jahre lang begleitet hat? Geht euch Christian Drostens Eloquenz und angenehme Stimme schon etwas ab? Dann haben wir einen idealen Buch-Tipp für euch: Der Wissen-

schaftler hat gemeinsam mit dem Journalisten Georg Mascolo ein Buch herausgebracht, wo die beiden die Pandemie kritisch reflektieren. Wurden damals die richtigen Maßnahmen ergriffen, wie kann sich Europa vor der nächsten Pandemie schützen (jap, die wird mit hoher Wahrscheinlichkeit kommen) und welche Lehren können wir ziehen? In einer Zeit in den Fakten gefühlt immer weniger gehört werden, umso lesenswerter.

Ullstein Verlag, 2024
Taschenbuch, 272 Seiten, 16 Euro

PRO | KONTRA

Selbstständigkeit



Eigene Entscheidungen treffen und unabhängig arbeiten, danach sehnen sich viele. Man kann seine eigenen Ideen und Visionen umsetzen. Die Arbeitszeiten und -orte können nach den eigenen Bedürfnissen ausgewählt werden. Durch neue Herausforderungen wächst man über sich hinaus.



Zu Beginn gibt es viele Unsicherheiten und es ist schwierig, ein geregeltes Einkommen zu erzielen. Man ist für alles verantwortlich, außer man kann sich eine*n Buchhalter*in leisten, und die Work-Life-Balance ist meistens auch nicht so ausgeglichen, wie man es sich vorstellt.

UNIPORT-TIPP

Wie viel zählen Noten und wann ist der richtige Zeitpunkt, sich zu bewerben?

Es klingt paradox: Firmen wünschen sich Berufseinstieger*innen mit möglichst viel Berufserfahrung. Gute Noten im Studienabschlusszeugnis oder sogar eine Auszeichnung sind von Vorteil, aber was vor allem zählt, sind Erfahrungen aus der Praxis. Deshalb mach dir zur Maxime: Wenn du während deines Studiums ein Praktikum oder einen Job in deiner favorisierten Branche ergreifen kannst, tu es.

Ob eine Bewerbung schon vor Studienabschluss abgeschickt werden soll? Wieso nicht, wenn der passende Job gerade ausgeschrieben und dein Abschluss in greifbarer Nähe ist? In den Bewerbungsunterlagen solltest du den voraussichtlichen Zeitpunkt des Studienabschlusses angeben, damit ein potenzieller Arbeitgeber weiß, ab wann ein Berufseinstieg im Unternehmen für dich realistisch ist.

von
Daniela Wittinger,
Karriereberaterin und Coach





Einfach springen!

Wie der Start ins Berufsleben samt Selbstzweifeln, Selbstreflexion und Selbstvermarktung klappt? Mit Inspiration und etwas Mut für den Absprung.

Text von **Anna Gugerell**

Wenn Sarah um 8.50 Uhr morgens aus dem 71er steigt und das Bürogebäude der Kanzlei Schönherr am Ring betritt, geht sie im Kopf schon ihre ersten To-dos für den Tag durch, quatscht kurz mit einem Kollegen am Eingang oder bestätigt ihr nächstes Buchclub-Treffen mit den anderen Konzipient*innen per Nachricht. Von so einem selbstbewussten und zielstrebigem Start in den Montag hat die 26-Jährige an ihrem ersten Tag im Job vor etwas mehr als einem Jahr nur träumen können. „Natürlich hatte ich Sorge, dass alles ganz anders ist, als ich dachte, dass es gar nichts für mich ist oder dass ich noch vor Ende der Probezeit rausfliege“, erinnert sich die Rechtsanwaltsanwältin zurück und muss dabei lachen. Mittlerweile ist Sarah im Team integriert, begleitet ihren Chef auf internationale Konferenzen, darf erste eigene Verhandlungen führen und wurde am Weg dorthin Dutzende Male aus ihrer Komfortzone geholt. Aber irgendwo muss man eben mal anfangen.

Die Erwartungen an den ersten „richtigen“ Job sind groß. Du hast nach jahrelanger Lernerei das Studium beendet, Eltern, Freund*innen und Studienkolleg*innen haben alle eine Meinung zu deiner Zukunft und du fragst dich währenddessen: Was kann ich überhaupt? Damit bist du nicht allein. Andrea Waldbrunner ist Karriereberaterin bei Uniport und identifiziert, neben der Frage nach den eigenen Fähigkeiten, Unsicherheiten in Bezug auf Bewerbungsunterlagen und

das Thema „Welcher Job passt zu mir?“ als die drei drängendsten Sorgen von frischgebackenen Absolvent*innen. Allerdings sprechen die Zahlen für sich und laut Absolvent*innen-Tracking der Uni Wien starten sowohl Bachelor- als auch Master-Absolvent*innen nach durchschnittlich zwei Monaten in ihren ersten Job. Ob hier alle sofort ihren Traumberuf finden? Wohl kaum. Das ist aber auch nicht der Anspruch. „Natürlich prägt der erste Job. Der bleibt in Erinnerung. Aber er ist eben auch nur ein Puzzlestein in einer Karriere“, meint Bernhard Wundsam, Geschäftsführer von Uniport. Beraterin Andrea Waldbrunner meint ebenfalls: „Die Zeit linearer oder planbarer Karriereverläufe ist vorbei, weil der Arbeitsmarkt hohe Flexibilität und Anpassung verlangt und derzeit einem heftigen Strukturwandel unterliegt. Der erste Job ist keine Entscheidung für den Rest deines Arbeitslebens. Er ist nur ein Beginn.“ Also nimm den Druck raus!

„Natürlich prägt der erste Job. Der bleibt in Erinnerung. Aber er ist eben auch nur ein Puzzlestein in einer Karriere.“

Bernhard Wundsam ist Geschäftsführer vom Uniport-Karrierezentrum.



Probieren geht über studieren!

Als Sarah nach Jus-Studium und Gerichtsjahr Bewerbungen ausschickte, war sie noch sehr breit aufgestellt. „Ich habe mich bei kleinen und großen Kanzleien beworben, aber auch bei Ministerien“, erzählt sie. „Während der Gerichtspraxis habe ich gemerkt, dass mir Verhandlungen Spaß machen, und so war das einer meiner Anhaltspunkte. Außerdem war mir das Teamgefüge sehr wichtig und ich fand den Themenbereich Healthcare & Life Sciences, mit dem ich mich hier neben meiner Tätigkeit im Bereich Litigation beschäftige, schon immer spannend“, sagt Sarah. Mit diesem groben Konzept ging sie offen in verschiedene Bewerbungsgespräche und entschied letztendlich nach Bauchgefühl. „Trotz diverser Vorbehalte und Vorurteile gegenüber Großkanzleien wusste ich: Ich muss es ausprobieren, um wirklich zu wissen, ob es etwas für mich ist.“ Heute ist Sarah froh über ihren Mut und versucht alles aufzusaugen und mitzunehmen. „Ich genieße diese Entwicklung, dass ich mich jeden Tag besser auskenne“, sagt sie. Sarah weiß, was ihre Chefs von ihr erwarten, in welchem Tempo sie arbeiten muss und wen sie in welchen Belangen anrufen kann. Gleichzeitig ist das Team an Konzipient*innen eine große Stütze, um sich persönlich auszutauschen und die gleichen Erfahrungen zu teilen.

Damit hat Sarah, laut Bernhard Wundsam, schon einen der größten Brocken im Berufseinstieg geschafft. Wer ganz am Anfang steht, muss Gepflogenheiten des Arbeitslebens erst neu lernen: Wie formuliere ich Mails oder Telefonate, um mein Anliegen am besten

vorzubringen, wen muss ich fragen, um das Projekt voranzutreiben, und wie haben wir das im Vorjahr gelöst? „Dieses Wissen im Unternehmen und dieses Netzwerk ist unglaublich wertvoll und für den Einzelnen auch bequem“, erklärt Wundsam. Ein Faktor, der dafürspricht, den Job nicht zu häufig zu wechseln, da diese erste Phase natürlich die anstrengendste ist. Die Zeiten, wo Arbeitnehmer*innen von Schulabschluss bis Pension in einem Unternehmen bleiben, sind vorbei. Sich ausprobieren ist erlaubt, sogar er-



„Ich genieße diese Entwicklung, dass ich mich jeden Tag besser auskenne.“

Sarah (26) ist seit einem Jahr Konzipientin in der Kanzlei Schönherr.

Elias (25) arbeitet in seinem ersten Job als Aufseher im Team Finanzinnovationen bei der Österreichischen Finanzmarktaufsicht (FMA).

„Ich wollte einen Job, der mich sowohl fachlich als auch persönlich fordert. Ich darf nicht nur beobachten, sondern aktiv mitarbeiten. Das ist genau die Mischung aus Praxis und Weiterentwicklung, die ich mir erhofft habe. Ich merke, dass ich an jeder neuen Herausforderung wachse.“

wünscht. „Die Verweildauer in einem Job ist im Vergleich zu vor zehn Jahren kürzer geworden, wobei ich meistens empfehlen würde, zwei bis drei Jahre in einer Position zu bleiben und nicht sofort beim ersten Widerstand das Handtuch zu werfen. Das gilt natürlich nicht für größere Themen. Wer unglücklich ist im Job, sollte gehen, aber ich möchte dazu ermutigen, auch etwas zu investieren, Herausforderungen anzunehmen und durchzuhalten, bevor man vorschnell aufgibt“, rät der Karriere-Experte.

Ohne Selbstreflexion kein Traumjob

Der Zeitraum zwischen Studienabschluss und Berufseinstieg ist auch auf persönlicher Ebene ein spannender Prozess, der sehr viel Selbstreflexion erfordert. Beraterin Andrea Waldbrunner empfiehlt: „Werde dir über deine Kompetenzen und Fähigkeiten klar!“ Dabei ist es sinnvoll, sich nicht zu sehr auf das Studium zu fokussieren, sondern darüber hinaus zu denken. Für manche Berufsbilder, wie Jurist*innen oder Naturwissenschaftler*innen, ist der Weg klarer vorgegeben als für andere. „Man sollte sich nicht rein über das Studium identifizieren. Wir sind mehr als nur unsere Studienrichtung“, meint Wundsam. „Für manche Berufe braucht es etwas mehr Fantasie. Ich finde diese Offenheit sehr wichtig, weil Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen in unterschiedlichen Branchen und Tätigkeitsfeldern eine Bereicherung für Unternehmen darstellen“, ergänzt er.

Klar ist auch, dass sich die meisten Menschen ihren idealen Beruf mit den Jahren zusammenbasteln. Ein cholerischer Chef? Passiert dir nur einmal. Un-



Bettina Hauser, Leiterin HR bei HOFER

Welche Angebote gibt es bei HOFER, um es Berufseinsteiger*innen einfacher zu machen?

Berufseinsteiger*innen erhalten bei HOFER ein strukturiertes Onboarding durch ein umfangreiches Einschulungsprogramm, einen detaillierten Einarbeitungsplan sowie einen Welcome Day. An diesem Tag lernen sie gleich die neuen Teamkolleg*innen kennen und erhalten Infos zu internen Abläufen, Benefits und Unternehmensstrukturen. In der Einarbeitungsphase gibt es zudem regelmäßige Feedbackgespräche mit der Führungskraft.

Wie sticht man trotz wenig Berufserfahrung bei einer Bewerbung heraus?

Beschäftige dich im Vorhinein mit der Stellenanzeige – welche Soft Skills oder Ausbildungen decken sich mit der Position? Betone auch absolvierte Praktika sowie ehrenamtliche Tätigkeiten und zeige, wie diese deine Stärken widerspiegeln. Authentizität, Ehrgeiz und Motivation machen hier den entscheidenden Unterschied!

„Werde dir über deine Kompetenzen klar!“



Andrea Waldbrunner ist Karriereberaterin bei Uniport.

flexible Arbeitsstrukturen nach starren Regeln? Kann man ausprobieren, muss man aber nicht mögen. Erst nach einigen Monaten oder sogar Jahren Erfahrung weiß man, was einem selbst wirklich wichtig ist und kann dann bei der Jobsuche darauf achten. Wie in allen Lebensbereichen lernen wir im Berufsleben täglich dazu – vor allem über uns selbst. „Auch nach einem Jahr komme ich immer wieder in Situationen, wo ich gefordert bin oder anfangs nicht weiß, wie ich das schaffen soll. Und dann schaffe ich es doch“, berichtet Sarah. Durch sehr selbstbestimmtes Arbeiten hat Sarah gelernt, ihr Zeitmanagement zu optimieren. Durch den internationalen Fokus kann es schon mal vorkommen, dass sie spontan auf Englisch präsentieren oder ein vermeintlich fertiges Paper noch einmal machen musste. „Die Verantwortung war am Anfang eine Herausforderung, aber man wächst eben mit seinen Aufgaben“, gesteht die 26-Jährige.

Gleichzeitig ist der Start ins Berufsleben das Tollste. Wofür hat man denn die Nachtschichten vor Prüfungen sonst gemacht? „Nach so einer langen Zeit endlich praktisch was mit dem zu machen, was man jahrelang gelernt hat, macht extrem viel Spaß“, bestätigt Sarah. Gleichzeitig bekommt das ganze theoretische Wissen endlich

Hand und Fuß. Der Zivilprozess ist in der Praxis nämlich noch einmal ganz etwas anderes als im Lehrbuch.

„Nach so einer langen Zeit endlich praktisch was mit dem zu machen, was man jahrelang gelernt hat, macht extrem viel Spaß.“

– Sarah (26), Konzipientin bei Schönherr

Eine der größten Herausforderungen auf dieser Reise ist aber auf jeden Fall, die Balance zu fin-

Isabel (27) ist seit einem Jahr Projektmanagerin im Bereich Lebensmittelchemie.

„Ich habe mir für meinen ersten Job eine Kombination aus Laborarbeit und Bürojob gewünscht. Umso mehr freut es mich, dass ich eine Stelle gefunden habe, die mir genau das ermöglicht. Ich kann mir neues Wissen aneignen, welches ich dann auch direkt in der Praxis anwenden kann. Wichtig war mir außerdem, dass mir der Job Spaß macht, dass die Tätigkeit spannend ist und das Arbeitsklima gut ist. Ich möchte durch meine Forschungsarbeit außerdem gesellschaftlich etwas beitragen.“

den zwischen „Was kann ich?“, „Was will ich?“ und „Welche Jobs gibt es für mich?“ „Einer der häufigsten Fehler im Bewerbungsprozess für den ersten Job ist entweder ein zu enger Fokus auf vermeintlich studienadäquate Berufsbilder oder andererseits eine zu willkürliche Bandbreite, nach dem Motto: Ich weiß nicht, was mich interessiert, darum bewerbe ich mich überall“, meint Bernhard Wundsam. Hier kommt man wieder ums Thema Selbstreflexion nicht herum. Das Beratungsteam von Uniport empfiehlt: Lass dich inspirieren! Geh zu spannenden Veranstaltungen, rede mit Leuten, stelle Fragen und befrei dich vom familiären und gesellschaftlichen Druck. Schließlich machst du es für dich. Und nach einiger Zeit wird es dir wie Sarah gehen: „Ich würde mir selbst vor einem Jahr gerne sagen: Mach dir nicht so viele Gedanken, es wird sich alles zum Besten entwickeln. Und jetzt bis du wirklich erwachsen.“



Inspiration incoming!

Beim Berufsbildertag am 11. Juni werden 44 verschiedene Berufe vorgestellt. Vielleicht ist ein Anstoß für dich dabei.

MEHR INFOS auf Seite 12 und unter berufsbildertag.at



Progress through Teamwork

Von der Vision zur Innovation. Machen wir es gemeinsam möglich.

Neues entdecken, Dinge bewegen, Menschen inspirieren, und die Welt mit Innovation und Sorgfalt voranbringen. Darum geht es bei PwC Österreich.



www.pwc.at

Progress
with Care

Clickwise: Eine Vendetta gegen Cyberkriminalität

Christian Orłowski und Felix Marcial heben Cybersecurity-Trainings auf ein neues Level.

Text von **Katharina Opletal-Lang**

Foto: derknopfdrucker.com

GRÜNDER
**Christian Orłowski
und Felix Marcial**

GRÜNDUNGSJAHR
2024



Mit ihrem Start-up Clickwise setzen die beiden Gründer auf erfahrungsbasiertes Lernen. Beide fanden über das Digital iLab der Universität Wien den Einstieg in die Start-up-Welt und brachten ihre unterschiedlichen Hintergründe aus Informatik, Wirtschaft und Technik zusammen.

Mehr Infos unter clickwise.at

Rise: Was hat euch inspiriert, Clickwise zu gründen?

Christian: Zum einen die Erfahrung aus dem Corporate-Bereich – dieses Gefühl, nur ein kleines Zahnrad zu sein, und der Wunsch, etwas Eigenes aufzubauen. Dann kam ein Newsletter der Uni Wien zum iLab, und ich dachte sofort: „Hey, das könnte passen!“ Felix sah das ähnlich, und wir hatten ohnehin schon über eine gemeinsame Gründung nachgedacht.

Und wieso im Cybersecurity-Bereich?

C: Das Thema hat uns beide interessiert – unter anderem, weil ich mit 14 selbst auf Phishing hereingefallen bin. Das hat eine persönliche Vendetta gegen Cyberkriminalität ausgelöst. Zudem habe ich selbst erlebt, wie ineffektiv viele Cybersecurity-Trainings sind. Angesichts der wachsenden Bedrohungslage durch KI-gestützte Angriffe sahen wir hier großes Potenzial.

Welches Problem genau wollt ihr mit Clickwise lösen?

Felix: Die aktuellen Schulungsmethoden sind normalerweise Webinare, Videos oder Multiple-Choice-Tests und zum Großteil sehr theoretisch. Wir haben selbst erlebt, dass praxisnahe Ansätze viel effektiver sind. Durch realistische Beispiele wollen wir mehr Awareness für Cybersecurity schaffen. Bereits im Studium lernten wir

an praktischen Beispielen, in denen wir in die Rolle von Experten schlüpften und Angriffe simulieren mussten. Diese Erfahrungen haben uns wesentlich stärker sensibilisiert als klassische Schulungen.

Angenommen, ich komme auf euch zu und möchte eine Schulung für mein Unternehmen. Wie kann ich mir das vorstellen?

C: Wir arbeiten mit ersten Entwicklungspartnern und erforschen, wie erfahrungsbasiertes Lernen in die Cybersecurity-Schulung integriert werden kann. Aktuell wäre es so: Unternehmen kommen zu uns, weil klassische Trainings zu theoretisch sind. Mit unserer Software können sie die Schulungen individuell anpassen oder wir machen das für sie. Mitarbeitende trainieren dann in einer realistischen Simulationsumgebung, die wie ein regulärer Windows-PC aussieht.

Die Mitarbeiter*innen wissen also, im Gegensatz zu einer klassischen Phishing-Simulation, dass sie in einer Schulung sind?

C: Ja, wir schaffen dadurch ein Safe-Space-Training. Die Teilnehmenden sind mitten im Szenario und lernen nicht passiv, sondern durch direktes Handeln. Fehler wie falsche Passwörter oder Klicks auf unsichere Links werden getrackt, um individuelles Feedback an Mitarbeitende und IT-Teams zu geben. Das Training ist anpassbar für verschiedene Abteilungen wie HR, Finance oder Leadership.

F: Phishing-Simulationen sind immer ein zweischneidiges Schwert, gerade in Bezug auf das Vertrauen der Mitarbeitenden. Viele fühlen sich dabei eher getäuscht – ich selbst habe das erlebt, als ich auf eine solche Mail hereingefallen bin. Statt eines Aha-Effekts hat es mich eher geärgert.

Let's create the future of retail. Together.

Tradition & Innovation, Fashion & Fakten, Retail Stores & Onlineshops – bei P&C bringen wir Dinge zusammen, die gegensätzlich erscheinen. Da ist es nur konsequent, dass wir auch Menschen vereinen, die so vielfältig sind wie die Styles, die wir verkaufen. Was uns verbindet: Eine Hands-on-Mentalität und Gestaltungswille.

Erkennst Du Dich wieder? Dann entdecke unsere vielfältigen Einstiegsmöglichkeiten auf unserer Karriereseite.

karriere.peek-cloppenburg.at



Peek&Cloppenburg

Jetzt bewerben



„Wir haben selbst erlebt, dass praxisnahe Ansätze viel effektiver sind. Durch realistische Beispiele wollen wir mehr Awareness für Cybersecurity schaffen.“

– Felix Marcial, Gründer

Also euer Ansatz ist die Verbesserung von theoretischen Schulungen?

F: Genau! Statt nur eine Präsentation über Voice-Cloining oder CEO-Fraud zu zeigen, rufen wir dich mit der Stimme deines Chefs an, um realistisch zu demonstrieren, wie solche Angriffe ablaufen. So schaffen wir praxisnahe Awareness.

C: Anders als bei herkömmlichen Methoden lernen Teilnehmer*innen nicht nur theoretisch, sondern wenden die richtigen Verhaltensmuster direkt an. Zum Beispiel führt der Download einer gefährlichen Datei zum Bluescreen – wer dann nicht wie empfohlen das IT-Department kontaktiert, wird selbst angerufen.

Cyberattacken verändern sich schnell. Wie beobachtet ihr die „Szene“?

C: Wir bleiben durch Netzwerke, Communities, Newsletter und Fachkonferenzen auf dem neuesten Stand. Bei Cyberangriffen geht es meist um Social Engineering – egal, ob es Phishing, Pretexting oder CEO-Fraud ist. Der Mensch wird getäuscht, um sensible Informationen preiszugeben oder schädliche Aktionen auszuführen.

Die Angriffe reichen von simplen Mails mit Tippfehlern bis hin zu KI-gestützten Attacken, die täuschend echt personalisierte Nachrichten oder gefälschte Stimmen erzeugen. Solche Entwicklungen beobachten wir genau, um realistische Bedrohungsszenarien für unsere Trainings abzuleiten.

Wo steht ihr gerade mit eurem Start-up?

C: Wir validieren aktuell unseren Prototyp mit einem ersten Partner aus der Wirtschaft in einem Pilotprojekt. Dabei testen wir erste Use Cases und sammeln wertvol-

Christian und Felix gewannen 2024 den Univie Entrepreneurship Award (Studierende). Die Entrepreneurship Awards werden auch dieses Jahr wieder auf der Entrepreneurship Night am 6. Mai im Festsaalbereich der Uni Wien verliehen.

Phishing ist eine Betrugsmethode, bei der Cyberkriminelle versuchen, durch gefälschte E-Mails, Websites oder Nachrichten persönliche Daten wie Passwörter, Kreditkartendaten oder andere vertrauliche Informationen zu stehlen.

„Langfristig wäre es ein Erfolg, wenn wir nachweislich dazu beitragen, dass Unternehmen durch unser Training weniger anfällig für Cyberangriffe werden.“

– Christian Orłowski, Gründer

les Feedback. Zudem sind wir mit KMUs und IT-Dienstleistern in Kontakt.

Wir freuen uns immer über weiteren Austausch – sei es mit Expert*innen, die unseren Ansatz spannend finden, oder Unternehmen, die Interesse an einem Test haben.

Ab wann seht ihr Clickwise als Erfolg?

C: Für mich persönlich ist Clickwise schon ein Erfolg, weil wir es von einer groben Idee zu einem konkreten Produkt geschafft haben und mit Unternehmen zusammenarbeiten. Ein großer Schritt war, Förderungen zu gewinnen, die es uns ermöglichen, das Konzept weiterzuentwickeln. Der nächste Meilenstein ist, dass Kund*innen nicht nur Interesse zeigen, sondern auch dafür zahlen. Langfristig wäre es ein Erfolg, wenn wir nachweislich dazu beitragen, dass Unternehmen durch unser Training weniger anfällig für Cyberangriffe werden.

Welchen Tipp würdet ihr jungen Menschen mitgeben, die sich ebenfalls selbstständig machen wollen?

F: Einfach machen! Wir können uns glücklich schätzen, dass wir es irgendwann einfach angepackt und durchgezogen haben – denn es war bisher definitiv die beste Entscheidung!



Du willst ein Unternehmen gründen oder dich selbstständig machen?

u:start unterstützt Studierende und Absolvent*innen bei den ersten Schritten in die Selbstständigkeit und Gründung.

MEHR INFOS UNTER
uniport.at/ustart



Shape your individual career!



Lena Feuchtenhofer

Von der Praktikantin zur Steuerberaterin

„Im Berufsleben wird dir nichts geschenkt, aber bei Forvis Mazars habe ich die Bedingungen dafür gefunden, meinen Karriereweg so zu gehen wie ich es mir vorstelle.“

Von der Buchhaltung zum SAP Manager

Stefan Köchl



„Meine Erfahrungen aus der Buchhaltung bereiten mir ein solides Fundament für das Verständnis der Prozesse des Rechnungswesens. Im Wirtschafts-Informatikstudium habe ich dieses Wissen vertieft und bin dabei stärker in technische Aspekte eingetaucht. So wurde der Wechsel in die SAP-Beratung zum logischen nächsten Schritt.“



Margarita Kurcz

Von der Wirtschaftsprüfung zur Nachhaltigkeitsprüfung

„Nach 8 Jahren in der Wirtschaftsprüfung ist es interessant, Unternehmen aus einem anderen Blickwinkel kennenzulernen. Die CSRD-Berichterstattung ist für alle (relativ) neu, es ist spannend, diese ersten Schritte gemeinsam zu gehen.“



Werde auch DU Teil der GEN YOU - unserer neuen Generation von smarten Köpfen bei Forvis Mazars

forvis
mazars



Leben

S. 40

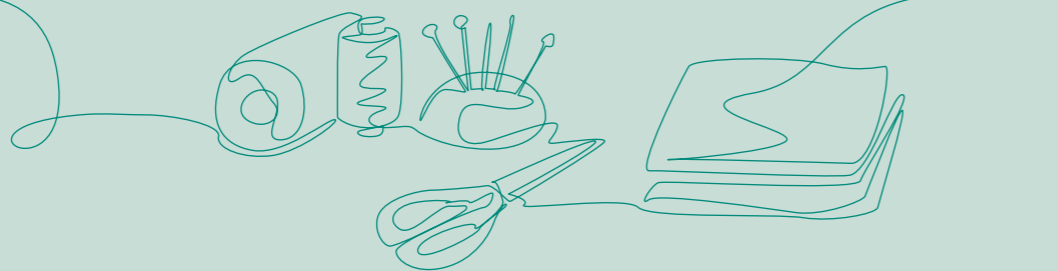
Wie entspannst du?

Warum Pausen für deinen Erfolg genauso wichtig sind wie Arbeit.

S. 44

Girls support girls

Wir stellen drei Wiener Frauennetzwerke vor.

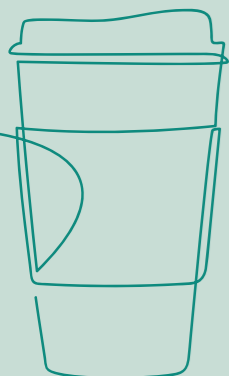


ANALOGE HOBBYS

Ich bin dann mal offline!

„Brain Rot“ ist das Wort des Jahres 2024 des Oxford English Dictionary. Gemeint ist der hirnlose Zustand, in den man durch Dauerscrollen gerät.

Kein Wunder, dass sich in einigen Ländern – oder vor allem Städten – bereits der Trend zu Offline-Cafés finden lässt. Hier wird das Smartphone für ein paar Stunden in der Tasche gelassen. Was also tun? Ein Buch lesen, stricken, eine Unterhaltung führen, Kuchen essen oder Zeichnen wären ein paar Ideen.



PODCAST-TIPP

Die Macht-Zentrale

von Vera Steinhäuser
u. a. bei Spotify



Das Patriarchat als Macht-Zentrale kennen wir. Coach und Unternehmerin Vera Steinhäuser möchte in ihrem Podcast die gute Seite der Macht präsentieren. Sie spricht in jeder Folge mit spannenden Frauen, die inspirieren und zur Nachahmung anregen. Von Gründerinnen über Aktivistinnen bis zu Wissenschaftlerinnen ist alles dabei. Eignet sich perfekt für den Weg zur Uni, zum Praktikum oder dem ersten Job – Motivationsschub garantiert!

FRAGEN FÜRS LEBEN

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

WIEN-TIPP

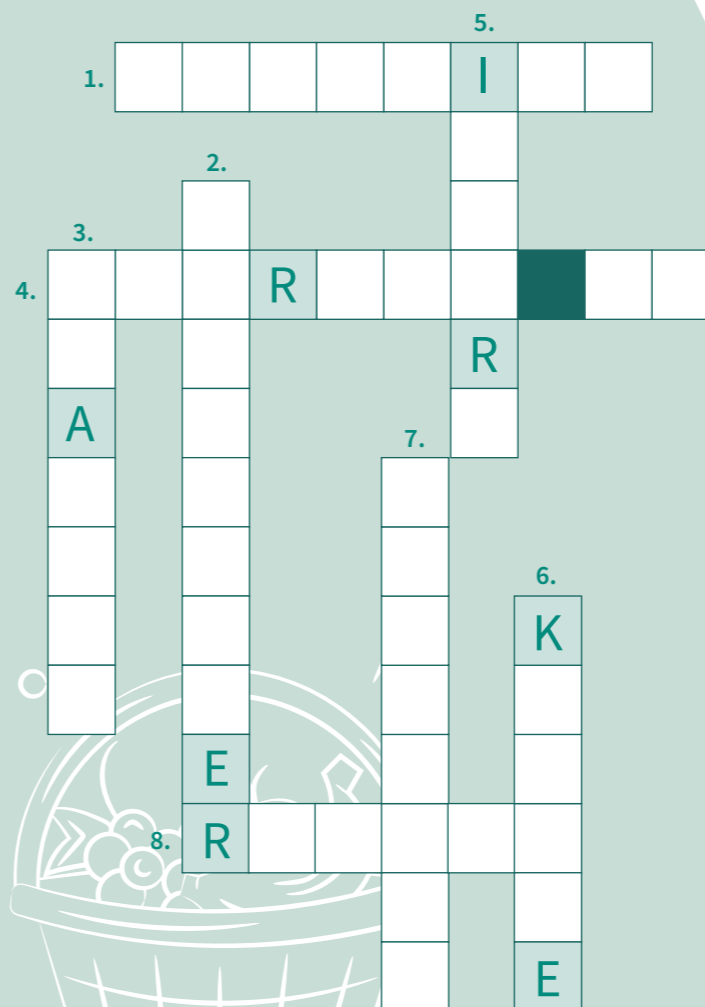
Was ist perfekt, um den Kopf freizukriegen, neue Inspiration zu finden, sich die Beine zu vertreten und dabei noch Freund*innen zu treffen?

Ein Museumsbesuch! In die **Kunsthalle Wien** könnt ihr jeden Donnerstag von 17 bis 20 Uhr super günstig zum „Pay-what-you-can“-Tarif! Das Studi-Jahresticket kostet aber auch nur 19 Euro. Also auf ins Museumsquartier!

+ ALLE INFOS UNTER [kunsthallewien.at](https://www.kunsthallewien.at)

KREUZWORTRÄTSEL

Gehirntraining



1. Wie heißt die Studienabschlussfeier?
2. Immer spannender, wenn man sie selbst zusammenstellt:
3. Lieblings-Lernhilfe
4. Beliebter Ort fürs After-Prüfungs-Bier
5. Praktikant*in auf Englisch
6. Lebenselixier am Morgen
7. Beliebtes oldschool Firmen-Incentive
8. Vorname des Gründers der Uni Wien

„Trust the magic of new beginnings“

Meister Eckhart,
Theologe und Philosoph im 13. Jh.

APP-TIPP

healthyminds innovations



Was tun gegen Monkey Mind? Das Gedankenkarussell, das dir keine Ruhe lässt. Meditation ist gesund, super für den Geist und dabei aber auch total schwierig – we know. Geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen und kurze Einheiten können dir den Einstieg erleichtern und ein Step-by-Step-Guide motiviert dich, dranzubleiben. Fünf Minuten weg vom Laptop, in denen du lernst, deine Gedanken zu kontrollieren, können deinen gesamten Tag verändern! Das Beste: Die App ist gratis.



Wie entspannst du?

Warum mehr Arbeit nicht gleich
mehr Erfolg bedeutet

Text von Jelena Čolić

Hustle Culture ist out – zumindest bei den meisten. Trotzdem fällt es uns oft noch schwer, zu entspannen. Warum ist Entspannung ein Recht, essenziell beim Erfolg im Beruf und nicht etwas, das wir uns zuerst verdienen müssen?

„Working 9 to 5, what a way to make a living, barely getting by. It's all taking and no giving“,

so lautet der Refrain von „9 to 5“

von der US-amerikanischen Sängerin Dolly Parton aus dem Jahr 1980. Sie zeichnet ein ziemlich düsteres Bild: viel arbeiten, viel geben und trotzdem reicht es gerade noch so bis zum Monatsende. Zum Glück scheint sich der Diskurs heute etwas geändert zu haben. Wir werfen mit Buzzwords wie Mindfulness, Work-Life-Balance und Entschleunigung um uns. Aber bei der Umsetzung hapert es dann doch noch ein wenig. Wie war das noch mal mit den Pausen?

Kapitalismus und Schuldgefühle

Aber wer kann es uns verübeln? Leistungsdruck und Produktivitätszwang wurden uns fast in die Wiege gelegt. Unser Selbstwert ist oft an die Produktivität gekoppelt. Der Bösewicht dazu ist schnell gefunden: der Kapitalismus. Er zieht sich durch unsere Gesellschaft und Lebensrealitäten wie ein roter Faden, an den wir uns klammern. Nur wer etwas leistet und aktiv ist, wird bewundert. Menschen, die sich ausruhen, gelten schnell als weniger ambitioniert und faul. Das kann zu Selbstaussbeutung oder Burn-out führen. Wenn man sich aber doch entspannt, schleicht sich leicht ein Begleiter dazu: die Schuld. Der Trugschluss lautet: Man könnten die „freie“ Zeit für etwas Sinnvolleres nutzen.

Mehr ist nicht immer mehr

Langsam, aber sicher gibt es vor allem bei Millennials und der Gen Z ein immer besseres Verständnis für die Gefahren und Auswirkungen des Produktivitätszwanges. Hustle Culture oder Grind Mode, die immer nach mehr streben und Überarbeitung glorifizieren, sind out. Für viele war die Covid-19-Pandemie ein Wendepunkt. 2022 ergab eine Umfrage des Versicherungsunternehmens Prudential unter 2000 US-Arbeitnehmer*innen, dass 70 Prozent ihr Privatleben über ihre Arbeit und ihre Karriere stellen und 20 Prozent erklärten, dass sie bereit wären, Gehaltskürzungen in Kauf zu nehmen, wenn sie dadurch eine bessere Work-Life-Balance erreichen könnten. Auch Karriere-Coach Christina Strasser beobachtet diesen Wandel: „Besonders die älteren Generationen tun sich schwer, aktiv Pausen zu nehmen und auf ihre Bedürfnisse zu achten. Aber ich habe während der Corona-Pandemie einen generellen Shift durch die Generationen bemerkt. Der Wunsch, an etwas Sinnvollem und Selbsterfüllendem zu arbeiten, ist viel stärker geworden. Ebenso das Bedürfnis, die eigene Freizeit ernster zu nehmen.“

Pausen sind keine Zeitverschwendung

Zahlreiche Studien beweisen, dass regelmäßige Pausen sich extrem positiv auf den Arbeitsalltag und folglich die Karriere auswirken. Auch wenn es zunächst wie ein Widerspruch wirkt, weil man sich in der freien Zeit nicht auf die Arbeit konzentriert. Aber die Neurowissenschaft zeigt: Unser Gehirn braucht Pausen. In diesen Pausen werden Informationen verarbeitet, Stresslevel reguliert und Kreativität gefördert.

Foto: Christoph Mühlbauer



„Eine gute und richtige Pause bedeutet, dass man aus der aktuellen Tätigkeit herauskommt. Wenn ich ruhig vor dem Laptop sitze, sollte ich in der Pause aufstehen und mich bewegen. Umgekehrt, wenn mein Beruf sehr körperlich anstrengend ist, sollte ich mich in der Pause ausruhen. Beispiele dazu sind Stretchen, Spaziergänge oder Meditation“, erklärt die diplomierte psychologische Beraterin Christina Strasser. Bereits 15 Minuten reichen hier schon aus und können extrem hilfreich sein.

„Mach halt einfach“

In der Theorie kennen wir die Vorteile und Notwendigkeit von Pausen. Im Alltag ist es manchmal aber unmöglich. Die Deadline ist zu nah, der Druck zu groß oder es gibt nicht mal die Möglichkeit. Das kennt auch Julia. Ein Jahr lang musste sie eine Dreifachbelastung aushalten: Endphase des Masters in vergleichender Literaturwissenschaft, Verkaufsjob und Leitung eines Übersetzungsprojektes. „Ich musste es einfach durchziehen. Auch wenn ich wollte, gab es keinen Raum für Pausen oder Entspannung. Es war extrem anstrengend und isolierend. Ich hatte am Ende des Tages keine Energie mehr, Leute zu treffen, oder kognitive Kapazitäten für irgendetwas anderes“, sagt die 28-Jährige.

Der ständige Stress und Mangel an Entspannung hinterließen Spuren in ihrem Alltag in Form von Konzentrationsschwierigkeiten und psychischer Erschöpfung. „Es ist wie eine Abwärtsspirale. Man ist bereits so erschöpft und kann das fast nicht mehr aufholen an freien Momenten. Dadurch wird es schwierig, das persönliche Glücksempfinden zu kultivieren und man handelt nur aus dem Mangel heraus.“

Davor warnt auch Christina Strasser: „Man muss unbedingt seinem eigenen Gespür vertrauen und sich darin ernst nehmen, wenn Pausen notwendig sind und für sich herausfinden, wie man am besten entspannt. Ansonsten kann ein Dominoeffekt einsetzen

„Man muss unbedingt seinem eigenen Gespür vertrauen und sich darin ernst nehmen, wenn Pausen notwendig sind und für sich herausfinden, wie man am besten entspannt. Ansonsten kann ein Dominoeffekt einsetzen und im Extremfall ein Burn-out oder Depression entstehen.“

Christina Strasser ist diplomierte psychologische Beraterin.

und im Extremfall ein Burn-out oder Depression entstehen.“ Entspannung und Pausen sind keine Privilegien, sondern essenziell für unser Wohlbefinden.

Umdenken

Der Fokus auf Entspannung und Pausen als wichtiger Bestandteil für einen erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben und Weiterentwicklung zwingt uns auch zum Umdenken. Unterschiede bei den jeweiligen Branchen sind enorm. Einige Berufe, wie Arzt oder Ärztin, lassen kaum Erholung während der Arbeitszeit zu, bieten aber zumindest eine bessere Entlohnung. In Branchen wie der Gastronomie, Produktion oder Pflege gibt es hingegen oft strenge Schichtsysteme mit begrenzten oder vorgeschriebenen Pausen. Die Flexibilität fehlt. Diese strukturelle Ungerechtig-

keit beeinflusst die Gesundheit und das Wohlergehen der Arbeiter*innen. Wer über Work-Life-Balance spricht, muss auch diese Realität anerkennen: Nicht jede*r kann sich eine Pause gönnen – auch wenn sie dringend notwendig wäre. Hier ist ein Umdenken im Arbeitsrecht gefragt.

Zukunft

Es zeigt sich, ein Umdenken ist auf allen Ebenen notwendig: persönlich, gesellschaftlich und seitens der Arbeitgeber*innen. Einige Unternehmen sind schon innovativ und integrieren konkrete Maßnahmen: Vier-Tage-Woche, flexible Arbeitszeiten und Möglichkeit auf Home-Office. Studien zeigen, dass sich diese Maßnahmen positiv auf Produktivität und Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen auswirken. „Wir müssen weg von den Schuldgefühlen bei Pausen kommen. Das muss bei der Führungsebene schon anfangen. Keine starren Arbeitszeiten mehr und Pausen ohne schlechtes Gewissen sind notwendig, damit Mitarbeiter*innen wirklich Work-Life-Balance ausleben können“, mahnt Christina Strasser.

Julia würde Studierenden und Berufseinsteiger*innen ebenfalls raten, schon von Anfang an eine gute Entspannungsroutine zu haben und sich besser abzugrenzen. „Ich glaube, für eine nachhaltige Entspannung ist es wichtig, sich verschiedene Räume zu schaffen und die Sorgen dort zu lassen, wo sie hingehören – bei der Arbeit oder an der Uni – und nicht mit nach Hause zu nehmen. Auch wenn es manchmal schwerfällt.“

Es ist höchste Zeit, dass wir Entspannung nicht mehr als Belohnung, sondern als festen Bestandteil eines gesunden Arbeitslebens sehen. Pausen machen uns nicht faul – sie machen uns produktiver, kreativer und ausgeglichener. Unternehmen, Politik und Gesellschaft müssen mitziehen, damit Pausen nicht nur für einige möglich sind, sondern für alle. Ohne Pause läuft man irgendwann auf Reserve – und das hält niemand lange aus.

„Ich glaube, für eine nachhaltige Entspannung ist es wichtig, sich verschiedene Räume zu schaffen und die Sorgen dort zu lassen, wo sie hingehören – bei der Arbeit oder an der Uni.“

Julia (28) priorisiert Entspannung nach einem besonders belastenden Jahr.



Pausen machen uns nicht faul – sie machen uns produktiver, kreativer und ausgeglichener.



Girls
Support
Girls

Text von
Sophie Ströbitzer

Warum Frauennetzwerke die ultimativen Karrierebooster sind

Man arbeitet hart, gibt sein Bestes – und trotzdem scheinen andere schneller voranzukommen. Frauen stoßen in ihrer Karriere immer wieder auf Hindernisse und sind in den Führungsriege der meisten Branchen unterrepräsentiert. Netzwerken ist Empowerment, darum stellen wir euch drei Frauennetzwerke in Wien vor.

Während deinen Kommiliton*innen Traumjobs einfach so in den Schoß fallen, weil ihre Tante dort im Vorstand ist, ihr Nachbar jemanden kennt oder sie mit dem Sohn der Chefin schon seit dem Kindergarten befreundet sind, wartest du vergeblich, dass dir deine drei Suchagenten endlich eine neue Stellenanzeige reinspülen.

Frust und Selbstzweifel sind da vorprogrammiert. In vielen Branchen gilt für eine steile Karriere immer wieder die Devise: „Du brauchst Kontakte“ oder „Du brauchst ein gutes Netzwerk“. Als Berufseinsteiger*in steht man mit diesem Rat erst einmal vor dem Nichts. Dazu kommt gerade für junge Frauen eine bereits bestehende Kluft. Genderbias, ungleiche Bezahlung und fehlende Vorbilder – all das sind Hürden, die es zu überwinden gilt.

Besonders in der Medienbranche zeigt sich die Kluft zwischen Männern und Frauen deutlich. Die Mehrheit der internationalen Top-Redakteur*innen ist männlich – selbst in Ländern, in denen mehr Frauen als Männer journalistisch tätig sind. Laut dem Reuters Institute variiert der Anteil von Frauen in leitenden redaktionellen Positionen stark, liegt aber 2023 in allen untersuchten Ländern unter 50 Prozent: von 5 % in

Mexiko bis 44 % in den USA. Ohne gezielte Maßnahmen wird es laut den Expert*innen bis 2074 dauern, bis eine Geschlechterparität in den Führungsetagen der Redaktionen erreicht ist.

Studien zeigen zudem, dass Frauen in der Wirtschaft nicht nur mit ungleichen Gehältern zu kämpfen haben, sondern auch mit einem Mangel an Aufstiegschancen. Laut einer Untersuchung der Wirtschaftskammer Österreich werden fast 45 Prozent der Unternehmen von Frauen gegründet, doch in Spitzenpositionen sind sie immer noch in der Minderheit.

Genau hier setzen Frauennetzwerke an: Sie sind essenzielle Stützen, um Frauen eine Plattform zu geben, ihre Sichtbarkeit zu erhöhen und bestehende Strukturen aufzubrechen. Netzwerke helfen nicht nur bei beruflichen Herausforderungen, sondern auch dabei, Selbstbewusstsein zu stärken und neue Möglichkeiten zu entdecken. Netzwerke bieten außerdem Austausch und können als Safe Space fungieren, wenn dir dein Imposter-Syndrom mal wieder die Beförderung versaut hat.

Wer sich vernetzt, profitiert von Insiderwissen, spannenden Mentoring-Programmen und neuen Chancen – und genau deshalb stellen wir drei Netzwerke vor, die in Wien Großartiges leisten.

Foto: Katharina Schiffl



FRAUENNETZWERK MEDIEN
frauennetzwerk.at

📷 @frauennetzwerk_medien

✉ office@frauennetzwerk.at

Fraunennetzwerk Medien

Für mehr Sichtbarkeit und Gleichberechtigung in der Medienbranche

„Die gläserne Decke ist real – und wir helfen, sie zu durchbrechen“, erzählt Nadja Riahi, ehemalige Vorstandin des Fraunennetzwerks Medien. 1999 in Wien gegründet, verbindet das Netzwerk heute rund 400 Journalistinnen und Medienfrauen und setzt sich für mehr Gleichberechtigung in der Branche ein.

Das Fraunennetzwerk Medien hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen in der Branche sichtbarer zu machen und ihnen den Weg in Führungspositionen zu ebnen. Dazu organisiert das Netzwerk regelmäßige Netzwerktreffen, Speed-Dating-Events zum Kennenlernen, Sommer- und Winterfeste sowie ein Mentoring-Programm. Über einen internen Newsletter gibt es zudem exklusive Weiterbildungsangebote, Tipps zur Karriereplanung und Eventtickets.

Zudem setzt sich das Netzwerk aktiv für eine gerechtere Medienbranche ein, indem es Studien zur Gleichstellung veröffentlicht, Kampagnen zur Sichtbarkeit von Journalistinnen unterstützt und sich für faire Bezahlung starkmacht. Durch Kooperationen mit Medienhäusern und Hochschulen arbeitet das Netzwerk daran, systematische Barrieren abzubauen und nachhaltige Veränderungen herbeizuführen.

→ Wie können sich Frauen in der Branche am besten unterstützen?

„Wir können uns in der Branche am besten unterstützen, indem wir einander die ‚Räuberinnenleiter‘ machen – also Chancen weitergeben, statt Türen zu verschließen.“

NADJA RIAHI, EHEMALIGE VORSTÄNDIN

G:URL*s Coding Club

Mehr FLINTA*-Personen in die Tech-Welt bringen

Die Tech-Branche ist immer noch eine Männerdomäne. „In den meisten Coding-Clubs gibt es kaum Raum für FLINTA*-Personen. Diese männliche Dominanz führt oft dazu, dass sie sich unwohl fühlen oder gar abgeschreckt werden“, erklärt Lara Mijanovic vom G:URL*s Coding Club. Gemeinsam mit Emily Grubb und Laura Kathleen Goebel hat sie den Club gegründet.

Hier setzt der Club an: Er bietet Workshops in verschiedenen Programmiersprachen, von Grundlagenkursen bis zu fortgeschrittenen Themen. Regelmäßige Talks über Technologie-Trends, Karrierechancen und inspirierende Speakerinnen sollen FLINTA*-Personen ermutigen, sich in der

The Sorority – Solidarität, Sister!

Ein feministisches Netzwerk für alle Branchen

Seit zehn Jahren setzt sich The Sorority für Geschlechtergerechtigkeit am Arbeitsmarkt ein. „Wir wollten eine Lobby für Frauen schaffen, die strukturelle Ungleichheiten aufzeigt und aktiv dagegen arbeitet“, erzählt die Vorstandin des Netzwerks Marlene Fischer. Mit Formaten wie „Female Lead“-Workshops, CV-Checks, Gehaltsverhandlungs-Seminaren und branchenübergreifenden Vernetzungstreffen bietet die Sorority Frauen eine starke Plattform.

Das Angebot der Sorority ist vielseitig: Es umfasst professionelle Coachings, Sprechtrainings, Karriereseminare und Workshops zu Themen wie Verhandlungsstrategien, Führungskompetenzen und diskriminierungsfreie Sprache. Besonders beliebt sind die Netzwerkabende, bei denen Frauen sich branchenübergreifend austauschen und unterstützen können. Zudem gibt es kulturelle Veranstaltungen wie feministische Museumsführungen, Theaterbesuche oder Buchclubs, die ein tiefgehendes Verständnis für feministische Themen fördern.

Zusätzlich setzt sich The Sorority mit politischen und gesellschaftlichen Themen auseinander und entwickelt Projekte, die sich mit Arbeitsmarktdiskriminierung, Gender-Pay-Gap und Vereinbarkeit von Beruf und Familie befassen. Durch Kooperationen mit Unternehmen und Bildungseinrichtungen sorgt das Netzwerk für nachhaltige Verbesserungen im Arbeitsumfeld von Frauen.



THE SORORITY
sorority.at

📷 @solidarity_sisters

✉ office@sorority.at

Foto: The Sorority

→ Warum sind Frauennetzwerke so wichtig?

„Die Sorority sieht sich als wahres Gegenstück zum Konzept von jenen Männernetzwerken, die auf informellen Seilschaften beruhen, sowie homogen aufgestellten Frauennetzwerken. Divers, intersektional, solidarisch bezieht sie möglichst viele Lebens- und Arbeitsrealitäten ein.“

MARLENE FISCHER, VORSTÄNDIN

G:URL*s CODING CLUB
codingclubvienna.wixsite.com

📷 @gurlscodingclubvienna

✉ info@gurlscodingclub.com

Tech-Welt sicherer zu fühlen. Besonders spannend: Wer Mitglied wird, kann seinen Lebenslauf hochladen und bekommt Zugang zu Unternehmen, die aktiv auf Diversität setzen. Zudem gibt es lockere Events wie Game Nights oder Hackathons, um die Gemeinschaft zu stärken.

Darüber hinaus ist der Club auch eine Plattform für gegenseitige Unterstützung: Mitglieder helfen einander bei Bewerbungen, teilen Jobangebote und bieten sich gegenseitig Lernmöglichkeiten. Die Gründerinnen setzen sich aktiv für mehr Diversität in der IT-Branche ein, indem sie mit Unternehmen zusammenarbeiten, um FLINTA*-Personen gezielt zu fördern.

Foto: Lane Duskin



Meditation gefällig?

Ob schwierige
E-Mail, nervige Che-
fin oder Absage fürs
Praktikum – Kopf ab-
schalten hilft. Also
mal drauflos!



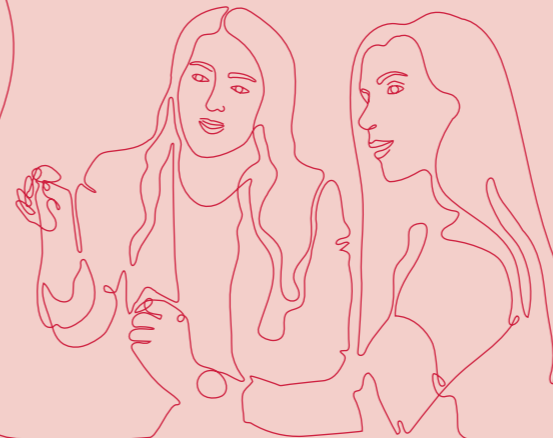
universität
wien
uniport



Der rote Faden für deinen Berufseinstieg

Karriereservice der Universität Wien | Uniport

- EVENTS MIT ARBEITGEBER*INNEN
- WORKSHOPS & WEBINARE
- BERATUNG FÜR STUDIERENDE & ABSOLVENT*INNEN
- JOBBÖRSE
- CV-CHECKS
- NEWSLETTER
- INFOS & TIPPS



Was ich werden will?

Aktuell studiere ich Internationale Betriebswirtschaft im Master, im zweiten Semester. Eigentlich wollte ich immer in der Kulturlandschaft arbeiten, doch durch eine Vertiefung in meinem Bachelorstudium wurde ich auf den Bereich Public Affairs aufmerksam. Der lehrende Professor ist selbst

in diesem Feld tätig und seine Erzählungen aus dem Arbeitsalltag weckten mein Interesse.

Durch mein Engagement in der Studierendenvertretung und das Programm Circle U konnte ich bereits erste Erfahrungen in der politischen Arbeit sammeln. Ich wünsche mir später einen abwechslungsreichen Alltag, in dem man nicht nur im Büro sitzt, sondern viel im direkten Austausch mit Interessensvertreter*innen steht.

„Mein Professor hat mein Interesse für Public Affairs geweckt.“



Franziska Fuchs (22) möchte im Bereich Public Affairs Fuß fassen.

Foto: Privat

Wie ich wurde, was ich bin

Was mich an meinem Job besonders fasziniert, ist die Abwechslung. Der Beruf ist nah am Tagesgeschehen, erfordert ständige Aufmerksamkeit und schnelles Reagieren. Mal befasse ich mich hauptsächlich mit Recherche, mal

begleite ich ein Event oder fahre spontan auf eine Dienstreise.

Das enorme Tempo ist aber auch die größte Herausforderung. Man muss blitzschnell reagieren, was ich einerseits sehr schätze – der Druck bringt einen gewissen Kick und sorgt dafür, dass viel weitergeht. Gleichzeitig kann es stressig sein, besonders wenn schnelle

Entscheidungen gefragt sind, auf die sich andere verlassen. Glücklicherweise arbeitet man im Team. Gerade wenn man Politiker*innen begleitet, muss man stets den Überblick behalten, sich auf die betreute Person konzentrieren und gleichzeitig die vielen Personen um einen herum managen, die ein Selfie oder ein kurzes Gespräch wollen.

Ich kann aber nur allen raten: Traut euch und sucht nach Jobs, die euch begeistern! Ich habe eigentlich Deutsch und Biologie auf Lehramt studiert. Man sollte sich erlauben, groß zu träumen, denn oft kommt es anders – und manchmal sogar besser –, als man denkt.

„Die Unvorhersehbarkeit macht die Arbeit spannend.“

Monika Ertl (29) ist Pressereferentin im Kabinett vom ehem. Vizekanzler Werner Kogler.

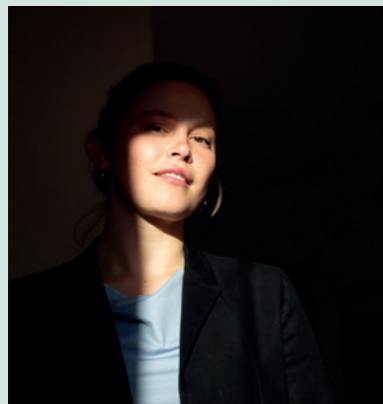


Foto: Gerald Geier

Studium GESCHAFFT?

BEI HOFER FINDEST DU DEN RICHTIGEN WEG FÜR DICH!



Da bin ich mir sicher.



ADMINISTRATION



EINKAUF



FINANZEN



FILIALENTWICKLUNG



FILIALLEITUNG



IT



NACHHALTIGKEIT



PERSONAL



RECHT & COMPLIANCE



MARKETING & KOMMUNIKATION



REGIONAL-VERKAUFSLEITUNG



TECHNISCHE BEREICHE



SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



JETZT BEWERBEN!



Entdecke unsere vielfältigen Karrieremöglichkeiten!



Entdecke die Wirkung deiner Ideen.

Join as the true you. Denn bei BCG musst du weder BWL studiert haben noch in ein Raster passen. Du wirst Teil einer Gruppe aus kreativen und analytischen Denker:innen verschiedenster Fachrichtungen, die alle ein Ziel vor Augen haben: gemeinsam Großes zu schaffen. Und wenn du die Zukunft aktiv mitgestalten willst, sind genau deine Ideen und deine besondere Art zu denken gefragt.

Join the Group: karriere-bcg.de/ohne-bwl

Beyond is
where we begin.

BCG