

# MEIN BERUFLICHES UMFELD. WISSENSVIDEO.

## NETWORKING

Im beruflichen Alltag treffen viele Menschen aufeinander. Berufliche Kontakte sind wichtig, um das Wohlbefinden zu steigern, Informationen zu erhalten, Wertschätzung zu erfahren, Feedback zu bekommen, Projekte zusammen zu realisieren und gemeinsame Ziele zu verfolgen.

### Online-Kontakte

Mithilfe von sozialen Netzwerken und Fachforen können Menschen unabhängig von ihrem Aufenthaltsort über das Internet Kontakt halten und sich austauschen. Viele Plattformen ermöglichen es, ein persönliches Profil mit Foto, einem Lebenslauf und Inhalten wie Interessen, Gruppenzugehörigkeiten und Neuigkeiten zu erstellen. Diese Informationen helfen dabei, Gleichgesinnte anzusprechen und Aufmerksamkeit zu erhalten. Jedoch nicht nur das – ein solches Profil ist ein Platz der Selbstdarstellung. Aus diesem Grund sollten die Inhalte gut ausgewählt werden und zum jeweiligen Kontext passen. Angefangen beim Profilbild bis hin zum Benutzernamen: In Businessnetzwerken ist es angemessen, sich eher formell und mit seinem realen Namen zu präsentieren, wohingegen in hauptsächlich privat genutzten Netzwerken individuellere Darstellungen akzeptabel sind.

Mit dem einmaligen Erstellen eines Profils ist es jedoch noch nicht getan, es muss gepflegt, genutzt und aktuell gehalten werden, da sich Lebensumstände, Interessen und Kontakte mit der Zeit ändern können. In den meisten sozialen Netzwerken ist es möglich, bestimmten Interessengruppen beizutreten. Nach außen hin dient dies zur Darstellung der eigenen Interessen. Zudem findet man innerhalb einer solchen Gruppe viele Gleichgesinnte. Jedoch muss sich bewusst gemacht werden, wem man sich wie präsentieren möchte. Beispielsweise dürfen engere Kontakte innerhalb einer Plattform vielleicht mehr Persönliches erfahren als unbekannte Benutzer oder die Öffentlichkeit. Daher sollte in den Privatsphäre-Einstellungen des Profils genau festgelegt werden, welche Informationen von wem einsehbar sein dürfen.

Nicht nur gegenüber anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sondern auch gegenüber der Betreibergesellschaft einer Plattform gilt ein bedachter Umgang mit persönlichen Daten. Schon während der Registrierung sollte aufmerksam nachgelesen werden, welcher Verwendung der Daten bei der Anmeldung zugestimmt wird. Oftmals wird auf Internet-Plattformen angeboten, ganze E-Mail- oder Handyadressbücher mit vielen Details zu importieren, die diesen dann dauerhaft zur Verfügung stehen. Es sollte gut überlegt werden, ob dies selbst gewünscht ist und insbesondere auch, ob dies im Sinne der Kontakte ist.

Auch bei Bildern, Videos und Texten sollten die Rechte anderer Personen beachtet werden. Zum einen unterliegen Bilder, Videos und Texte dem Urheberrecht und Urheberrechtsverletzungen können teure Abmahnungen nach sich ziehen. Zum anderen können einige Personen mit der freien Verfügbarkeit von Fotos, auf denen sie abgebildet sind, nicht einverstanden sein. Gleiches gilt für das Markieren von Personen in Texten, Bildern oder an Orten.

Das Annehmen von Kontaktanfragen sollte auch gut überlegt sein. Wie soll man reagieren, wenn beispielsweise ein Kunde eine Kontaktanfrage sendet? Darf diese Anfrage abgelehnt werden oder kommt eine digitale Ablehnung auch immer einer realen Ablehnung gleich? Es könnte hilfreich sein, weitere Informationen über die anfragende Person einzuholen. Nicht nur das Profil wird im Internet präsentiert, sondern auch die Kontakte.

Um Online-Bekanntschäften im realen Leben kennenzulernen, eignen sich für das erste Treffen öffentliche Veranstaltungen.

### Offline-Kontakte

In sozialen Netzwerken, in Foren oder über Suchmaschinen sind Informationen über Veranstaltungen in der näheren Umgebung zu finden.

Konferenzen, Kongresse, Tagungen und Messen bieten die Möglichkeit, sich mit Personen, die in der gleichen Branche arbeiten oder ähnliche Interessen haben, über Erfahrungen, Ideen und Ansichten auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

# MEIN BERUFLICHES UMFELD. WISSENSVIDEO.

Wer an einer Veranstaltung teilnimmt, sollte eigenes Informationsmaterial dabei haben und die eigenen Visitenkarten nicht vergessen. Begegnet man anderen Menschen freundlich und interessiert und schafft Situationen, in denen ein Kontakt zustande kommt, so wächst das soziale Netzwerk mit der Zeit immer stärker an.

Auch bei Kontakten gilt: Qualität ist wichtiger als Quantität. Hin und wieder sollte das Adressbuch einem Frühjahrsputz unterzogen werden und beispielsweise alte Visitenkarten entsorgt oder nicht mehr aktuelle Einträge gelöscht werden.

## Energiebilanz

Außerdem ist es sinnvoll, ab und zu eine „Energiebilanz“ zu ziehen. Dabei wird geprüft, ob ein Kontakt mehr Energie fordert oder gibt – im Idealfall ist das Verhältnis zwischen beiden Parteien ausgeglichen. Wenn der energieraubende Zustand länger anhält, sollte der Kontakt zu der betreffenden Person auf den Prüfstand gestellt werden: Lässt sich ein Gleichgewicht wiederherstellen? Wenn nicht, sollte der Kontakt reduziert oder abgebrochen werden.

Im Trainingsbereich dieses Online-Coaches können zum Beispiel auch bestehende Kontakte analysiert werden. Außerdem kann das eigene Networking-Verhalten und die Kommunikation mithilfe des Coaches verbessert werden.