

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Mein berufliches Netzwerk

Sich beruflich zu vernetzen ist anstrengend: Man sollte sympathisch, bescheiden, aber auch selbstbewusst und kompetent wirken. Spaß macht es trotzdem

VON SUSANNE ACKERMANN

 16. NOV 2022

Social Networking gilt in vielen Branchen als unverzichtbar, um beruflich voranzukommen. Aber es ist auch anstrengend und erfordert Disziplin. Dies stellten die Psychologin Laura M. Wingender und ihr Kollege Hans-Georg Wolff in drei Experimenten fest, in denen Studierende in Rollenspielen soziales Netzwerken trainierten oder auf Anweisung praktizierten und im Anschluss ausführlich befragt wurden. Die Wissenschaftlerin und der Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: Networking ist Arbeit, die Spaß macht. Es ist aber keine alltägliche soziale Situation, in der man locker oder unbefangen sein kann.

Die Forschenden ließen die Teilnehmenden, alle Studierende, entweder Rollenspiele trainieren, in denen die Vernetzung geübt wurde oder teilten sie in Gruppen ein, die einfach untereinander netzwerken sollten. Die Kontrollgruppen sollten entweder am Computer kognitive Aufgaben erledigen oder sich in kleinen Gruppen verhalten wie bei einem privaten Treffen. Dabei wurden allen kalorienreiche Snacks mit vielen Kalorien angeboten, ausgehend von der Annahme, dass umso mehr davon konsumiert würde, je angestregter, erschöpfter und disziplinierter die Personen sich fühlten. Anschließend füllten alle Fragebögen aus, ob das Experiment ihnen Spaß gemacht hatte, wie sie sich danach fühlten und inwieweit sie versucht hatten, einen guten Eindruck zu machen. Mit erhoben wurde auch, wie extravertiert die Personen waren.

Netzwerken ist strategisch

Social Networking bedeutet nach Auffassung der beiden Forschenden viel mehr als ein einfaches soziales Miteinander bei einem Workout-Treffen, schreiben die Forscherin und der Forscher. Man müsse sich angemessen und empathisch präsentieren, nicht zu bescheiden, nicht zu prahlerisch sein, sympathisch und kompetent außerdem. Spontane oder emotionale Reaktionen müssten unterdrückt werden. Es gelte, die eigenen Ziele zu verfolgen und sich entsprechend zu verhalten.

Zugleich aber berichteten die Teilnehmenden, dass ihnen das Netzwerken Spaß machte und zwar umso mehr, je extravertierter sie waren. Dies könnte darauf hindeuten, dass das emotionale „Kosten-Nutzen-Verhältnis“ des Networkings bei Extravertierten unterm Strich positiv ausfalle, während bei Introvertierten die negative Wirkung stärker sei - für sie sind Gruppen und viele laute Menschen oft ermüdender.

Für alle könnte es jedoch hilfreich sein, an die Schattenseiten des Netzwerkens zu denken, damit man gute Entscheidungen treffen könne, wie viel Netzwerken für die eigene Karriere notwendig sei. Die Autorin

und der Autor schlagen außerdem vor, die Tatsache, dass Netzwerken zwar sehr anstrengend sei, aber auch sehr positiv erlebt werden, in Trainings und in der Praxis zu berücksichtigen. Personen, die es ungern machten, könnten aufgeklärt werden, dass die Anstrengung normal sei. Bei Firmenveranstaltungen könnten Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt werden.

Laura M. Wingender, Hans-Georg Wolff: The dark and bright side of networking behavior: Three studies on short-term processes of networking behavior. Journal of Vocational Behavior, 2022. DOI: 10.1016/j.jvb.2022.103811

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?