

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

MÄRZ 2018

DEUTSCHLAND € 3,00

ÖSTERREICH € 3,20 | SCHWEIZ DM 6,20



KOPF AUS, HERZ AN!

DIE FANTASIE-FALLE: Wenn die eigenen Gedanken Ihre Gefühle sabotieren

DIE IDEALE WORK- LOVE- BALANCE

Wie viel Job verträgt die Liebe? Typische Konflikte, praktische Lösungen

MEGAN FOX 

Fuuuck...
Was tun, wenn's im Bett mal schräg wird? Experten geben Pannen-Hilfe

JEDEN TAG EIN FRISCHES ICH
5 heiße Make-up-Ideen, die Ihren Look komplett verändern

IHR NAME IST (ERFOLGS-) PROGRAMM

So beeinflusst er die Karriere - und so motzen Sie ihn clever auf: S. 134

SEXOBJEKT: MANN

Wie es sich anfühlt, wenn Frauen nur das Eine wollen. Ein heißer Kerl zieht blank

Mach ich im Schlaf!

Geniale Schlummer-Tipps für Aufgeweckte

46 GREEN PIECES

Super aussehen, Gutes tun: nachhaltige Mode und Beauty
PLUS: WIE MACHBAR IST DER ÖKO-LIFESTYLE?

IHR
NAME
IST
(ERFOLGS-)
PROGRAMM

**RICHTIG
AUFGEMOTZT**
...können Vor- und
Nachnamen
tatsächlich Karriere-
Hochs bescheren

*Schon klar, dass Sie nix dafür können,
wie Sie heißen. Dennoch beeinflussen Sie
damit Ihre Karriere. Positiv, wenn Sie
Ihren Namen geschickt in Szene setzen*

TEXT: THERESA HAGEN

 12 MIN.
LESEDAUER



Je einfacher, desto vorteilhafter

Ina oder Konstantina - auf wen würden Sie sich eher verlassen? Forscher der Universität Köln haben dazu eine eindeutige Meinung: Menschen mit einfachen Vornamen wirken vertrauenswürdiger. Das fanden sie während eines Spiele-Experiments heraus, bei dem es um Geldvermehrung ging. Die Teilnehmer vertrauten ihr Geld eher Personen mit simplen, leicht und schnell auszusprechenden Namen an. Verantwortlich dafür ist der „Name Pronunciation Effect“, der besagt, dass sich Namen, die leicht über die Lippen gehen, größerer Beliebtheit erfreuen. Das Karriereportal LinkedIn kam außerdem zu dem Ergebnis, dass Firmenchefs (leider wurden nur Männer unter die Lupe genommen) häufig lediglich vier bis fünf Buchstaben im Vornamen haben: Fred oder Peter etwa. Der Grund: Namen werden unterbewusst mit Eigenschaften in Verbindung gebracht. Kurzer Name? Zielstrebig und effizient. Langer Name? Komplex und undurchschaubar.

Pädagoge und Autor Joachim Schaffer-Suchomel (der heißt übrigens gern so) beruhigt aber alle mit ausgefallenen Variationen: „Auch komplizierte Namen können der Karriere helfen. Sie sind einprägsam und bleiben beim Gegenüber in Erinnerung - dieses Prinzip wird besonders erfolgreich, wenn Sie Ihren Namen mit Persönlichkeit füllen.“ Auch Jürgen Udolph, Professor für Namenskunde, teilt diese Meinung: „Klassische Namen wie Müller und Maier werden leichter mal vergessen. An Frau Himmelstoß oder Herrn Pinkepank erinnern sich andere eher.“

Er ist nicht selbstgewählt, wird Ihnen bei der Geburt einfach verpasst und klebt an Ihnen wie ein - in der Regel - ewiges Etikett: Ihr Name. Vor allem im Job ist er omnipräsent: Sie stellen sich mit ihm vor, unterschreiben damit Papiere und Mails, verteilen Visitenkarten. Und kommunizieren so unentwegt mit ihm. Denn er kann positive Assoziationen auslösen, aber auch negative Vorurteile wecken, Ihre Karriere pushen oder Sie benachteiligen.

Das fängt schon im Kindesalter an. Längst ist nämlich wissenschaftlich bestätigt, dass Grundschüler mit exotisch klingenden Vornamen (etwa Chantal, Malika und Tyrone) unter Lehrern als verhaltensauffälliger gelten. Kids mit klassischen Vornamen, die eher gebildeten Schichten zugeordnet werden, zum Beispiel Hannah und Jakob, halten die Pauker hingegen für leistungsstark. Klingt etwas gemein, passt aber zum Thema: das Fazit der Studie der Uni Oldenburg, dass Kevin kein Name sei, sondern eine Diagnose.

Mit seiner eigenen Namensdiagnose wollte sich übrigens der TV-Moderator Dieter Moor („titi“) nicht abfinden und hat sich vor fünf Jahren in Max umbenannt. Mit dieser Geschichte war er ein beliebter Talkshow-Gast und brachte auch noch eine fiktive Biografie („Als Max noch Dieter war“) heraus. Sie gab der, ohnehin erfolgreichen Karriere, einen weiteren Kick.

Und was Sie alles mit Ihrem Namen anstellen, wie Sie ihn im Berufsleben geschickt einsetzen und, ja, im Notfall sogar ändern können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten...



Der Bonus-Name

Alle mit zweitem Vornamen dürfen jetzt jubeln: Eine Studie der University of Southampton belegt, dass Menschen mit Mittelnamen klüger wirken. Vor allem, wenn dieser als Initial angegeben wird wie bei John F. Kennedy. Liegt daran, dass solche meist in einem intellektuellen Kontext auftreten, bei akademischen Publikationen beispielsweise und Sachbüchern. Experte Schaffer-Suchomel erklärt: „Durch den Buchstaben zwischen Vor- und Nachname wird ein Anker gesetzt. Außerdem haben Mittelnamen etwas Geheimnisvolles an sich.“ Karriereberaterin Cathrin Eggers rät: „In Bewerbungen den Namen besser weiterhin ausschreiben. Stellen Sie sich schriftlich immer in Gänze vor.“ >

★ Die Monarchen-Masche

Arbeit adelt, äh, Adel arbeitet! Das „Journal of Psychological Science“ hat Nachnamen erforscht und dabei festgestellt: Mit König oder Kaiser fällt einem die Topverdiener-Position eher in den Schoß. Hintergrund: Solche Nachnamen suggerieren unterbewusst einen sozialen Status, selbst dann, wenn dieser nichts mit der tatsächlichen Stellung gemein hat. Gleiches gilt übrigens auch für Vornamen wie (Queen) Elisabeth und Katharina (die Große). Hurra, der Prinzessinnen-Traum lebt weiter!

★ Im Doppel stärker

Behalten oder nicht behalten? Die Frage stellen sich viele Frauen vor der Eheschließung. „Familiennamen haben meist eine jahrhundertlange Tradition. Natürlich ist es schwer, diese nach 25 oder 30 Jahren einfach aufzugeben“, sagt Onomatolgie Jürgen Udolph, der die Herkunft von Namen erforscht. Der Kompromiss wäre eine Doppelname. Bevor Sie jetzt „wie spiiiießig!“ schreien, hören Sie sich das an: Eine Studie der Greven Medien hat gezeigt, dass vor allem jüngere Befragte Doppelnamen hoch bewerten. Die Sängerin Lena Meyer-Landrut schnitt hier überproportional positiv ab. Zur Erklärung: Doppelnamen vereinen Gleichberechtigung und Tradition, bei Frauen signalisierten sie Selbstvertrauen, erklärt Cathrin Eggers.

Es geht sogar noch stärker: indem Sie den Mädchennamen nach der Hochzeit behalten. Frauen, die nach der Heirat heißen wie zuvor, werden für ambitionierter, bestimmter und machtvoller gehalten, so die Erkenntnis einer Untersuchung der University of Nevada. Und das sowohl in der Partnerschaft als auch im Job.

★ Vorsicht vor der Praktikantenfalle!

Die da wäre: sich nur mit dem Vornamen vorzustellen. Schon klar, dass die Intention dahintersteckt, möglichst locker und sympathisch zu wirken. Bewerbungs-Coach Cathrin Eggers allerdings warnt: „Das macht Sie automatisch kleiner und unbedeutender.“ Deshalb stets Ihre Kompletterfassung wählen und diese laut und deutlich aussprechen. Und wer sich nur mit Nachnamen vorstellt, gilt übrigens als altmodisch.

Wer beim ersten Eindruck dennoch unbedingt Pluspunkte sammeln will, der macht das auf diese smarte Art: „Überlegen Sie sich zu Ihrem Namen eine nette Anekdote oder erzählen Sie von dessen Herkunft“, rät die Expertin. Und fügt hinzu: „Damit bleiben Sie in Erinnerung.“ Oder Sie fragen umgekehrt den Gesprächspartner danach. „Fast jeder hat etwas zu berichten“, weiß Jürgen Udolph.

★ Weg damit? So klappt der Namenswechsel

Max Moor mochte seinen ursprünglichen Vornamen Dieter schon als Kind nicht, erzählte er mal in einem Interview. Wenn's Ihnen ähnlich geht, dann haben Sie die Möglichkeit einer offiziellen Änderung. Dafür ist die Stadt oder Gemeinde zuständig und es „bedarf eines wichtigen Grunds“, erläutert die Hamburger Rechtsanwältin Filiz Sen. „Dazu können zählen: ein religiöser Hintergrund, eine komplizierte Aussprache, ein anstößiger Wortlaut (wie Fick, Schwanz, Geil) oder der auffällige Name eines bekannten Straftäters“, erklärt sie. Beamte überprüfen also immer den Einzelfall. „Auch wer einzelne Buchstaben ändern lassen will, muss einen relevanten Grund bei der Behörde erbringen“, so die Juristin. Kostenpunkt: beim Vornamen bis zu 255 €, beim Familiennamen sogar bis zu 1022 €. Außerdem fallen natürlich noch Gebühren für die Änderung Ihres Personalausweises und anderer Dokumente an.

Eine Alternative ist der Eintrag eines Künstlernamens. Die Rechtsanwältin weiß: „Dieser ist frei wählbar. Er kann, aber muss dem eigenen Namen nicht ähneln. Wer in der Kreativwirtschaft arbeitet, zum Beispiel als Schauspieler, Sänger, Autor oder DJ, hat auf seinen Künstlernamen ein Urheberrecht.“ Sind Sie in einem Normalmetier tätig, sieht das anders aus. „Ihren Mädchennamen nur im Job einzusetzen, eigentlich aber den Namen des Ehemanns zu tragen, ist nicht erlaubt. Ihre Signatur muss eindeutig zu verstehen geben, mit wem genau es Ihre Kunden, Kollegen und so weiter zu tun haben“, sagt Filiz Sen. Haben Sie sich einmal entschieden, müssen Sie also konsequenterweise dabei bleiben.

CHEN



Die Nicole-Martin-Sauerei

Es war der simple Tausch der E-Mail-Signatur, der den Amerikanern Martin R. Schneider und Nicole Hallberg eine erschreckende Erkenntnis brachte. Aus Neugier entschieden sich die beiden zu einem Job-Experiment und korrespondierten geschäftlich für zwei Wochen mit dem jeweiligen Namen des anderen. Nicole, die zuvor häufig vom Chef ermahnt wurde, dass sie ihre Arbeit angeblich zu langsam erledige, arbeitete als „Martin“ plötzlich schneller und produktiver. Für ihren Kollegen hingegen war das Ergebnis frustrierend: „Ich war schockiert, denn ich wusste endlich, warum Nicole manchmal länger brauchte: Sie musste Klienten erst von sich überzeugen. Meine Mail-Korrespondenz als ‚Nicole‘ wurde eindeutig komplizierter.“ Dass sich seine Kollegin längst daran gewöhnt hatte, fand er besonders bitter.

Der Versuch zeigt, dass Geschlechtervorurteile immer noch ein Problem sind. Das stützt auch eine Studie der Yale University: Weibliche und männliche Studenten sollten jemanden für einen Labor-Manager-Job auswählen. Heraus kam, dass weibliche Bewerber bei gleicher Qualifikation als weniger kompetent als die männlichen Konkurrenten eingeschätzt wurden. Auch von Frauen! Eine echte Sauerei, die nach dem wiederholten Appell schreit: Ladys, unterstützt euch endlich gegenseitig!

EXPERTEN-INTERVIEW

Cathrin Eggers von der Düsseldorfer Agentur Sternbewerbung weiß, wie man mit Namensdiskriminierung umgeht

Sandra Schulz hat es leichter als Merym Öztürk, belegt eine Studie der Universität Linz. Ausländische Stellenbewerber werden also trotz Top-Referenzen benachteiligt - was sagen Sie als Job-Profi dazu?

Aus meiner Erfahrung heraus kann ich - glücklicherweise - nicht bestätigen, dass ausländische Namen per se aussortiert werden. Die können ja schließlich auch auf eine besonders gute Ausbildung hinweisen. Ich denke da zum Beispiel an den viel besprochenen IT-Experten aus Indien.

Was würden Sie einer Klientin raten, die dennoch den Eindruck hat, dass ihr Name ein Problem ist?

Ich würde empfehlen, mögliche Vorurteile direkt in der Bewerbung zu entkräften - etwa, indem sie auf das fließende Sprachniveau hinweist oder den frühen Zeitpunkt der Immigration ihrer Familie angibt.

Und wenn das auch nichts bringt?

Dann könnte sie sich Hilfe bei Personalvermittlungen, Headhuntern und Recruitern holen, die Kandidaten anfangs ohne Angabe des Namens oder Geschlechts an Unternehmen empfehlen. Auch auf Online-Job-Portalen wie StepStone und Indeed kann sie anonym bleiben. Dort werden Bewerber wirklich ausschließlich anhand ihrer Qualifikationen ausgewählt.

Ganz ehrlich: Denken Sie wirklich nicht mal kurz an Klischees, wenn sie Namen wie Kevin und Peggy hören?

Auch wenn der Name einen ersten Eindruck vermittelt - am Ende kommt es auf die Leistung und den Lebenslauf an. Jeder hat es selbst in der Hand, seinen Namen in ein positives Licht zu rücken! Eine Peggy hat nur dann einen Nachteil, wenn sie das Klischee erfüllt, das andere hinter ihrem Namen vermuten könnten.

Ok, gekauft. Lässt hoffen, dass bald alle so denken wie Sie...

Ich glaube tatsächlich überhaupt nicht daran, dass im entscheidenden Moment nur der Name eine Rolle spielt. Es wird immer um den Menschen gehen und seine Leistung. Die erste Vorstandsvorsitzende „Chantal Schulz“ wird es uns beweisen. Darauf freue ich mich.