

Quelle: Stuttgarter Zeitung vom 30.04.2005

# Das Vertraute loslassen

Die Lust auf berufliche Veränderung ist trotz aller Negativmeldungen groß

Eine aktuelle Umfrage des Onlinestellenmarktes Monster hat ergeben, dass annähernd zwei Drittel der deutschen Arbeitnehmer sich beruflich verändern wollen. Auf die Frage: „Planen Sie, in diesem Jahr ihren Job zu wechseln?“ antworteten 59,5 Prozent von 14 076 Nutzern des Portals: „Definitiv, je eher desto besser.“ Ein Viertel gab an, über einen Wechsel nachzudenken. Nur fünf Prozent verneinten mit dem Hinweis, mit ihrem Job zufrieden zu sein, und zehn Prozent sehen überhaupt keinen Anlass für einen Stellenwechsel.

In den Nachbarländern sieht es nicht viel anders aus. Knapp 60 Prozent möchten schnellstmöglich eine neue Stelle, ein Drittel spielt mit dem Gedanken an einen Berufswechsel. Am unzufriedensten sind die Spanier: 72 Prozent wollen wechseln, 20 Prozent denken darüber nach. Die Iren sind am zufriedensten: Ein Drittel sieht keinen Grund für einen Wechsel, aber auch auf der grünen Insel möchten 44 Prozent einen neuen Arbeitgeber. 31 780 Besucher der Monster-Webseiten in 13 europäischen Staaten, von Finnland bis Italien, hatten sich an der Umfrage beteiligt.

Trotz schlechter Konjunktur und hoher Arbeitslosenzahlen denken offenbar viele über einen beruflichen Neuanfang nach. Will ich bis zur Rente jeden Tag so weitermachen? War das schon alles? Wenn einem diese Fragen durch den Kopf gehen, ist der erste Schritt oft schon getan.

Eine Studie der Unternehmensberatung Gallup hat bereits vor zwei Jahren festgestellt, dass nur 15 Prozent der deutschen Beschäftigten sich als „engagiert“ bezeichnen. Dienst nach Vorschrift oder innere Kündigung sind weit häufiger anzutreffen. Arbeitsdruck, mangelnde Anerkennung, Mobbing und Kündigungen vermitteln das Gefühl, austauschbar zu sein und nur noch als Masse, „Human Ressource“ genannt, hin und her geschoben zu werden. Das motiviert nicht gerade, und mit der Loyalität zum Unternehmen ist es dann so eine Sache.

Für andere wiederum ist einfach die Zeit gekommen, statt dem Beruf der Berufung zu folgen. Da geistert immer noch der Traumjob aus Jugendtagen im Kopf herum, reift die Idee von der Selbstständigkeit, will man das Studium nachholen oder in eine ganz andere Sparte wechseln.

Veränderung erfordert Mut, sagt die Karriereberaterin Madeleine Leitner: „Schließlich kann man sich durch einen Wechsel auch verschlechtern.“ Viele seien zwar verunsichert angesichts der vielen Negativmeldungen, dennoch plädiert die Münchnerin dafür, „der inneren Stimme zu folgen und den roten Faden im Leben zu suchen“. Das zahle sich aus: „Ich kenne eine frühere Personalberaterin, die macht jetzt bei einem Unternehmen in Berlin das Marketing für die Weltmeisterschaft 2006 und hat damit ihren Traumjob bekommen.“

Veränderungswillige sollten zunächst klären, wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen: Was brauche ich, um gut und zufrieden im Job zu sein? Selbstreflexion beginnt damit, sich hinzusetzen und aufzuschreiben, was wirklich Spaß macht, rät Coaching-Expertin Christine Öttl aus München. Erklären? Organisieren? Verkaufen? Die Hobbys sollte man nicht außer Acht lassen, denn auch spezielles Knowhow kann zu einem Betätigungsfeld führen, an das man bisher gar nicht gedacht hat.

Realismus ist wichtig. Wer Flugbegleiter werden will, braucht nunmal eine bestimmte Körpergröße. Öttl: „Es gibt einfach Wege, die bleiben einem verschlossen.“ Dennoch, man sollte flexibel bleiben und, wenn Plan A nicht funktioniert, nicht gleich aufgeben: Wer nicht Sportlehrer werden kann, könnte als Fitnesstrainer arbeiten. Idealerweise entwickelt man schon am Anfang des



Beruf oder Berufung: manchmal sorgt erst die zweite Karriere für Auftrieb.

Foto: Bilderbox

Berufslebens eine konkrete Vorstellung über die eigenen Fähigkeiten, nicht erst mit der Midlife-Crisis, findet Madeleine Leitner.

Vielleicht hat die Scheu, in der Lebensmitte den beruflichen Neubeginn zu wagen, aber auch etwas mit dem typisch deutschen Sicherheitsdenken zu tun. Amerikaner beispielsweise haben weit weniger Angst, nochmals durchzustarten: „mid-career crisis“ nennen sie den keineswegs unüblichen Vorgang, in vorgerücktem Alter sich für einen anderen Job zu entscheiden.

Eigentlich ist der Wunsch, sich in der Lebensmitte neu zu orientieren, ja auch nachvollziehbar, findet Brigitte Scheidt. Die Berlinerin begleitet als Psychologin und Coach Menschen auf dem Weg der persönlichen und beruflichen Veränderung. Ihre Erfahrungen sind in einen Ratgeber für Um- und Einsteiger eingeflossen, in dem es heißt: „Zu diesem Zeitpunkt haben wir Berufs- und Lebenserfahrung erworben, haben zum Teil

gute Positionen erreicht. Nun beginnen viele offensichtlich, ihre Lebensplanung erneut zu überdenken, und dazu gehört selbstverständlich der Beruf.“

Dass es mit der Aneignung von neuem Fachwissen aber nicht getan ist, sondern immer auch ein psychologischer Entwicklungsprozess vorausgehen muss, wenn am Ende eine neue berufliche Identität stehen soll, davon ist Scheidt überzeugt: „Einsicht alleine genügt nicht.“ Fünf Phasen listet sie auf, die man hinter sich bringen müsse bis zur bewussten Entscheidung für die zweite Karriere. Nur schrittweise gelingt nach ihrer Erfahrung, den Blick zu weiten, das Vertraute loszulassen – um schließlich die eigenen Bedürfnisse zuzulassen. Gisela Fechner

Brigitte Scheidt: Neue Wege im Berufsleben. Bertelsmann Verlag. 176 Seiten, 14,90 Euro. Christine Öttl, Gitt Härter: Zweite Chance Traumjob. Redline Wirtschaft. 208 Seiten, 15,90 Euro.