

Wie starte ich neu?

Text Maria Preuß

Bei vielen von uns sind die Energiereserven durch die Pandemie weitgehend aufgebraucht – der Trend geht daher zum „Mental Management“: Menschen versuchen, sich und ihre Bedürfnisse zu stärken. Das bedeutet auch, dass wir im Beruf nicht mehr bereit sind, zu große Kompromisse einzugehen. Wie erkennt man, ob jetzt der Moment ist, den Job gegen einen besseren zu tauschen? Antworten von Life-Coach Dr. Anne-Katrin Petsch

F

Frau Petsch, woran merke ich, dass es an der Zeit ist, den Job zu wechseln?

Gute Anhaltspunkte sind Überlastung oder Erschöpfung. Oder wenn ich keine Entwicklungsmöglichkeiten mehr sehe. Es kann aber auch das Gefühl sein, schon alles erreicht zu haben. Das erlebe ich oft bei Frauen im mittleren Alter. Und aktuell sehe ich noch eine dritte Motivation besonders oft: die Suche nach der Sinnhaftigkeit eines Jobs. Viele Menschen reflektieren ihr Leben und ihre Arbeit gerade sehr stark und wollen etwas tun, das sie wirklich wichtig finden.

Woran erkenne ich, dass meine Unzufriedenheit wirklich nur job- und nicht situationsbedingt ist?

Da würde ich reflektieren: Wie war die Situation, als es im Sommer wieder zurück ins Büro ging und die Kinder vielleicht wieder in der Schule waren? War es da wieder besser? Und kenne ich diese Unzufriedenheit auch schon aus der Zeit vor Corona? Wenn ich feststelle, dass die Rückkehr ins Büro und meine erprobten Methoden gegen Verdruss nicht helfen und die Unzufriedenheit länger als ein paar Wochen oder Monate anhält, dann ist es Zeit etwas zu ändern.

Wie finde ich heraus, was mich beruflich glücklicher machen würde?

Sie können sich fragen: Was brauche ich eigentlich im Job, um mich wohlzufühlen?

Will ich mit anderen Menschen zusammenarbeiten oder brauche ich meine Ruhe? Will ich Verantwortung oder Sicherheit? Wichtig ist auch, sich seiner Stärken bewusst zu werden: Was kann ich gut? Wobei werde ich um Rat gefragt? Als Nächstes sollten Sie sich die Frage stellen, was Ihnen Freude macht und Sie in einen Flow bringt. Die vierte Frage zielt dann auf die Werte: Was ist mir wichtig im Beruf? Da gibt es viele Listen im Internet, die helfen, sich darüber klar zu werden, welche Kernwerte einen ansprechen.

Sie sagen auch, man solle sich fragen, auf wen man neidisch ist.

Genau. Neid ist ja ein bisschen verpönt. Aber er kann ein sehr guter Ratgeber sein. Wenn ich zum Beispiel eine Freundin beneide, die selbstständig ist, ist das ein Indiz dafür, dass mir Selbstbestimmung wichtig ist. Wenn ich auf einen Kollegen neidisch bin, weil über seine Arbeit in den Medien berichtet wird, ist mir selbst Anerkennung offenbar wichtig. Als Bonusfrage können Sie sich auch überlegen: Wie sieht mein perfekter Tag aus? Wenn ich nicht scheitern könnte und Geld keine Rolle spielen würde, wann und wo würde ich gerne aufwachen und mit welchen Aufgaben?



Dr. Anne-Katrin Petsch ist Lifecoach in München und berät Menschen, die sich beruflich verändern wollen

Wie leite ich aus diesen Antworten meinen Traumjob ab?

Überlegen Sie sich zehn Alternativen, die es für einen Menschen mit Ihren Neigungen und Fähigkeiten gibt. Am Anfang kommen Sie vielleicht nur auf zwei oder drei. Aber es geht wirklich darum, offen zu bleiben und nicht gleich zu sagen: Das kann ich nicht oder dafür bin ich zu alt.

Und wie mache ich mich damit dann am besten auf die Suche nach meinem neuen Traumjob?

Schauen Sie in Ihrem Netzwerk, vielleicht kennen Sie schon eine Person, die Ihren Traumjob macht. Die würde ich genau ausfragen, was ihr an ihrer Arbeit gefällt und was eher unbefriedigend ist. Als zweiten Schritt würde ich überlegen, welche Qualifikationen ich für den neuen Job brauche und wie ich mir diese aneignen kann. Da sollten Sie wirklich realistisch rangehen: Habe ich zum Beispiel als Vollzeit arbeitende Mutter vielleicht nur zwei Stunden in der Woche oder kann ich mir ein Sabbatical nehmen?

Eine solche Veränderung erfordert Mut. Wie bringe ich den auf?

Sie müssen ja nicht von heute auf morgen alles hinschmeißen. Machen Sie sich bewusst: Ein beruflicher Neuanfang ist ein Prozess. Gestehen Sie sich zu, dass es Zeit braucht, machen Sie auch mal Urlaub und Pause von diesen Überlegungen. Und umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie unterstützen. Die Idee der beruflichen Neuorientierung ist wie eine kleine Pflanze, die Sie gerade zu Anfang behutsam hegen und pflegen sollten. 