



Birgit Gosejacob

# Neuorientierung im Beruf

Veränderungen aktiv angehen

TASCHEN  
GUIDE

HAUFE.

Die Nutzung der eigenen, individuellen persönlichen Potenziale bildet die Basis für Erfolg und Zufriedenheit. Je weniger die eigenen sehr stark ausgeprägten Persönlichkeitsmerkmale im Berufsleben genutzt werden können, desto eher besteht der Drang, diese intensiv z. B. in der Freizeit auszuleben. In solchen Konstellationen besteht jedoch die Gefahr, dass nur der Freizeitbereich langfristig zu mehr Erfolgserlebnissen und Zufriedenheit führt, während das Berufsleben als immer beschwerlicher wahrgenommen wird. Das ist nicht nur schlecht für den langfristigen beruflichen Erfolg, die persönliche Zufriedenheit und das Wohlbefinden, sondern kann in Extremfällen auch negative gesundheitliche Folgen haben und sogar zu Depressionen oder Burn-out führen.

### **Wichtig**

Wer seine eigenen, individuellen Potenziale kennt und bewusst nutzt, baut auf seinen Stärken auf und lebt so deutlich erfolgreicher und zufriedener als jemand, der sich darauf konzentriert, seine Schwächen auszugleichen.

## **Jetzt oder später? Der richtige Zeitpunkt**

Flattert uns eine Kündigung ins Haus, dann zwingen uns die äußeren Umstände dazu, einen Neustart zu wagen. Ebenso ist es, wenn sich die familiäre oder gesundheitliche Situation ändert und der alte Job deswegen nicht mehr geeignet erscheint. In allen anderen Fällen können wir uns den Zeitpunkt für einen Neubeginn aussuchen. Doch oft stehen wir uns dabei selbst im Weg und zögern: Ist der richtige Zeitpunkt gekommen oder ist es besser, noch ein bisschen länger abzuwarten?

### **Beispiel**

---

Gabriele Meyer ist seit vielen Jahren Marketingleiterin in einem großen Unternehmen. Ihre derzeitige Tätigkeit langweilt sie von Jahr zu Jahr mehr: immer die gleichen Werbesprüche, immer die gleichen Produkte, immer dieselben Kollegen. Sie würde gerne wieder kreativer sein – am besten in einer eigenen kleinen Werbeagentur. Kontakte zu potenziellen Kunden hätte sie genug und auch der Businessplan liegt bereits lange Zeit fertig in ihrem

Schreibtisch. Ihr Mann steht hundertprozentig hinter ihrer Idee und könnte ihr sogar bei der Anschubfinanzierung helfen. Alle Zeichen und Signale stehen also auf grün. Und trotzdem wagt Gabriele den Schritt nicht. Immer wenn ihre Freunde sie fragen, wann es denn nun losgeht, sagt sie: „Nur noch dieses eine Geschäftsjahr. Dann ist es soweit!“ Und insgeheim wissen alle, dass sie den Sprung nicht im nächsten und auch nicht in den darauffolgenden Geschäftsjahren machen wird.

---

Natürlich gibt es durchaus stichhaltige Gründe, die dazu führen, dass jetzt noch nicht der richtige Zeitpunkt für eine Veränderung gekommen ist. Wenn es Ihnen jedoch auch so geht wie Gabriele und Sie Hemmungen haben, den Sprung in eine neue Herausforderung zu wagen, können Ihnen die folgenden beiden Übungen vielleicht weiterhelfen.

### **Übung: Was ist in zehn Jahren?**

Versetzen Sie sich kurz in die Zukunft und fragen Sie sich: Wie werde ich in zehn Jahren leben und was werde ich erreicht haben, wenn ich meinen jetzigen Kurs beibehalte?

Gefällt Ihnen Ihre Antwort? Sind Sie in zehn Jahren ein glücklicher, zufriedener Mensch, der alles erreicht hat, was er sich bis dahin vorgenommen hat?

Wenn ja, Glückwunsch! Wenn nicht, sollten Sie anfangen, etwas zu ändern.

### **Übung: Wie viel Zeit haben Sie für Veränderungen?**

Wollen Sie herausfinden, wie schnell Sie Veränderungen anstreben sollten? Nehmen Sie dazu ein Maßband (100 cm) und eine Schere zur Hand. Stellen Sie sich vor, die auf dem Band angegebenen Einheiten wären nicht Zentimeter, sondern Jahre. Schneiden Sie das Band bei Ihrem aktuellen Lebensjahr durch.

Schneiden Sie dann das Band zusätzlich in demjenigen Lebensjahr durch, in dem Sie in Rente gehen wollen. Das Reststück zeigt Ihnen die Dauer des noch vor Ihnen liegenden Berufslebens an.

Wie viele Jahre bleiben übrig, um eine Veränderung zu realisieren? Was

passiert, wenn Sie jetzt nichts unternehmen?



Maßband: Zeit

## **Wann Sie die Notbremse ziehen sollten**

Es gibt berufliche Situationen, die zwar schwierig sind, jedoch vorübergehen, so z. B. wenn sich ein Projekt dem Ende neigt und alle noch einmal ihr Bestes geben, um es in der geplanten Zeit abzuschließen. Kurzfristig wird es dann unangenehm und stressig, aber man weiß: Es geht vorbei. Zeichnet sich jedoch eine berufliche Situation ab, die sich dauerhaft nicht entschärft, sollten Sie die Notbremse ziehen. Oft ist man so involviert in den dann herrschenden Stress oder in bestehende Konflikte, dass man gar nicht mehr wahrnimmt, wie schlimm es steht. An den folgenden Warnzeichen erkennen Sie, dass

etwas in Ihrem aktuellen Job nicht stimmt und Sie dringend über eine Neuorientierung nachdenken sollten.

### **Checkliste: Zeit für die Notbremse?**

- Fühlen Sie sich wie in einem Hamsterrad, aus dem es kein Entrinnen gibt?
- Fühlen Sie sich permanent müde und ausgepowert?
- Fühlen Sie sich meist überfordert mit Ihren Aufgaben?
- Sind Sie sofort schlecht gelaunt oder bekommen Sie Bauchschmerzen, wenn Sie an Ihren Job, die Kollegen oder Ihren Chef denken?
- Schlafen Sie schlecht und denken Sie in der Nacht immer wieder über Dinge nach, die Ihre Arbeit betreffen?
- Gehen Sie jeden Morgen lustlos zur Arbeit?
- Sind Sie öfter krank als früher?
- Haben Sie wegen Ihres Jobs erhebliche private Probleme?

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten können, desto schwieriger ist Ihre derzeitige berufliche Lage und desto schneller sollten Sie daran etwas ändern.

### **Auf einen Blick: Sind Sie bereit für einen Neuanfang?**

- Es gibt die unterschiedlichsten Ausgangssituationen, die uns über einen beruflichen Neustart nachdenken lassen: Manchmal werden wir gezwungen, uns etwas anderes zu suchen – häufig sind wir selbst nicht mehr zufrieden mit einem Job.
- Ihre individuellen Potenziale (Talente, Fähigkeiten, Kenntnisse, Persönlichkeitsmerkmale) machen Sie einzigartig und unverwechselbar. Sie

sollten daher die Grundlage für eine berufliche Neuorientierung sein.

- Sind Sie unzufrieden mit Ihrer bisherigen Tätigkeit, gilt es herauszufinden, ob Sie sich Ihrer Potenziale vollkommen bewusst sind und diese auch aktiv nutzen. Denn nur, wer seine Potenziale beruflich nutzen kann, wird im Job zufrieden und erfolgreich sein.
- Wer dazu gezwungen wird, seinen bisherigen Job aufzugeben, der muss sich zügig neu orientieren. In allen anderen Fällen haben wir die Qual der Wahl: Wir müssen entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt für einen Wechsel ist. Nimmt der Stress überhand oder schleppen Sie sich jeden Tag lustlos zur Arbeit, sollten Sie die Notbremse ziehen – so schnell wie möglich.