

Quelle: Tagesspiegel
vom 29.05.2005

Tipps vom Profi

Wer sich beruflich neu orientieren will, kann Anstöße von außen gebrauchen. Ein Karriere-Coach kann hilfreich sein

VON SILKE ZORN

Morgen ist Montag. Verdirbt Ihnen der Gedanken, morgen wieder ins Büro zu müssen, bereits das halbe Wochenende? Unzufriedenheit im Job ist weit verbreitet. Doch angesichts der entmutigenden Situation auf dem Arbeitsmarkt mag sich kaum jemand eingestehen, dass es vielleicht an der Zeit wäre, die berufliche Zukunft einmal grundlegend zu überdenken. Coachings und Seminare zur Zukunfts- und Berufswegplanung können dabei helfen, die eigene berufliche Identität neu zu bestimmen.

„Wer in seinem Job nicht glücklich ist, ständig denkt ‚Das bin nicht ich. Da fehlt etwas.‘, sollte dieses Gefühl unbedingt ernst nehmen“, sagt Brigitte Scheidt. Die Psychologin und Psychotherapeutin berät seit 15 Jahren Menschen in privaten und beruflichen Veränderungsprozessen. Vor kurzem ist ihr Buch „Neue Wege im Berufsleben“ erschienen, ein Ratgeber in Fragen der beruflichen Neuorientierung. Doch wie soll man vorgehen, wenn sich zunächst nur eine vage Unzufriedenheit breit macht und Alternativen zum alten Job scheinbar nicht zur Hand sind?

Zunächst sollte man gründlich Ursachenforschung betreiben, rät Brigitte Scheidt. Was stört mich eigentlich? Ist es das Betriebsklima? Fühle ich mich über- oder unterfordert? Oder ist es tatsächlich die Arbeit an sich, die mich nicht mehr glücklich macht? Oft kann schon ein Gespräch mit Kollegen oder Vorgesetzten weiterhelfen, der Wechsel in eine andere Abteilung oder eine neue Aufgabenverteilung helfen. Wer allerdings zu dem Ergebnis kommt, dass er schlicht und einfach den falschen Beruf ergriffen hat, muss sich entscheiden: Gehen oder bleiben?

Helfen kann bei diesen und allen anderen Fragen der Berufswegplanung ein so genannter Coach oder Karriereberater. Dabei stellt der Coach keine Patentrezepte zur Verfügung, sondern entwickelt gemeinsam mit dem Klienten Ideen und Lösungswege, gibt Feedback und hilft dabei, mit Ängsten und Rückschlägen umzugehen. Allerdings ist die Berufsbezeichnung nicht geschützt, jeder kann sich „Coach“ nennen. So tummeln sich auch weniger seriöse Anbieter auf dem Markt. Bei der Suche nach dem richtigen Karriereberater rät Brigitte Scheidt, auf psychotherapeutisches Know-How des Beraters zu achten. „Der Weg in einen neuen Beruf ist immer mit Emotionen beladen – und mit denen sollte ein guter Coach richtig umgehen können.“

Beratung und Begleitung durch Dritte macht Sinn, sagt Monika Hassenkamp. Sie ist Beraterin beim Verein Perspektive für Berufs- und Lebensgestaltung. „Ein Coach kann dabei helfen, Denkblockaden zu überwinden und einen kritischen Spiegel vorhalten.“ Auch sie hält die psychologische Betreuung der Ratsuchen-



Verstehst Du, was ich meine? Ein guter Coach (hier Fußballtrainer Felix Magath) braucht Einfühlungsvermögen.

Foto: dpa

den für extrem wichtig, ebenso wie die Unterstützung bei der Umsetzung konkreter beruflicher Ziele.

Seit 15 Jahren gibt es ihren Verein. Beraterin Monika Hassenkamp sieht darin einen großen „Erfahrungsvorsprung“ vor so manchen Neueinsteigern, die sich den Trend der vergangenen Jahre zunutze gemacht und flink eine Coaching-Ausbildung absolviert haben. Außerdem bemüht sich die Initiative, möglichst preis-

werte, am Einkommen der Klienten orientierte Beratungen und Seminare anzubieten – zum Beispiel das Gruppencoaching „Pfadfinder“ für Menschen, die gemeinsam mit anderen nach neuen beruflichen Perspektiven suchen wollen.

Der Autor Richard Nelson Bolles hat in seinem bekannten Berufsberater „Durchstarten zum Traumjob“ („What Color Is Your Parachute?“) einige Auswahl-Kriterien für Karriereberater zu-

sammengefasst: Hat der Coach Erfahrung in der Berufswegplanung? Arbeitet er nach einem sinnvollen System? Und ist er dem Ratsuchenden auch so sympathisch, dass dieser sich ihm anvertrauen möchte? Auf jeden Fall, so Bolles, sollte man sich mit mehreren Beratern zu einem ersten Gespräch verabreden, ehe man sich für einen von ihnen entscheidet. Die Bezahlung erfolgt bei einem seriösen Coach nach Stunden - Pauschalbe-

träge, Erfolgshonorare und Prämien sind unüblich. Die Stundensätze orientieren sich an denen anderer freier Berufe.

Brigitte Scheidt ist bei ihrer Arbeit vor allem eines wichtig: „Berufliche Neuorientierung ist ein psychischer Entwicklungsprozess. Dieser ist nicht primär rational steuerbar.“ Viele Seminare und Berufs-Ratgeber gäben einem das Gefühl, man müsse nur wissen, was man will und dieses Wissen dann konsequent umsetzen. Die Psychologin aus Berlin denkt da anders. „Zwischen dem Erkennen der eigenen Wünsche und ihrer Umsetzung liegen oft Welten. Man muss sich Zeit lassen und begreifen, dass auch Rückschläge und Zweifel ganz normal sind.“

Beim Jobwechsel steht an erster Stelle die Frage, der Finanzierung. „Wer herausfinden will, wo die eigenen Interessen liegen, braucht vor allem Zeit und sollte möglichst nicht ganztags im alten Job weiterarbeiten“, rät Scheidt. Wichtig ist auch die Unterstützung durch Familie, Freunde oder Bekannte. Dabei muss man sich vor stereotypen Weisheiten hüten: „Jetzt hast Du so lange studiert und willst alles hinwerfen.“ Für manche Menschen in der Umgebung kann der eigene Umstieg wie eine Bedrohung wirken, weil man selbst nicht voran kommt.

Bei der Suche nach neuen beruflichen Zielen muss man aber auch Geduld und Zeit mitbringen - Zeitung lesen, zu interessanten Veranstaltungen, neue Eindrücke aufnehmen, wo immer es nur geht und versuchen zu erspüren: Wo kommt bei mir Begeisterung auf? Dabei nur den Bedarf am Arbeitsmarkt im Blick zu haben, hält Karriereberaterin Scheidt für fatal. „Viele Menschen machen eine Weiterbildung nach der anderen, um zu lernen, was angeblich gefragt ist - und finden doch keine Stelle.“ Wer einem Arbeitgeber jedoch das Gefühl gebe „Das ist mein Ding, dafür brenne ich“ habe schon sehr viel bessere Karten. Ein Praktikum kann oft ein guter erster Schritt.

Prominente Vorbilder für eine berufliche Neuorientierung gibt es viele. John Grisham etwa, schuftete zehn Jahre lang in einer kleinen Anwaltskanzlei in Tennessee - und hasste seine Arbeit. Zwei Dutzend Verlage wiesen das Manuskript seines ersten Buches zurück, bevor es gedruckt wurde. Heute verkauft in den USA niemand mehr Bücher als Grisham. Gleich mehrfach „umgestiegen“ ist die Erotikkonzernchefin Beate Uhse, die nach einer Ausbildung in Hauswirtschaft Pilotin wurde und sich nach dem Krieg als Landarbeiterin und Handelsreisende durchschlagen musste, bevor sie 1950 ihr legendäres Versandhaus gründete.

Auch Brigitte Scheidt hat viele Klienten erlebt, deren Neuorientierung gelang. „Am Anfang höre ich oft: Das geht doch alles nicht. Wie soll ich das denn schaffen“, lächelt Brigitte Scheidt. „Doch mit dem richtigen inneren Antrieb gelingt immer wieder Erstaunliches.“

INFOS UND ADRESSEN

Spezialisten für neue Wege im Beruf

COACHING

Workshop der Psychologin Brigitte Scheidt: „Soll ich mich beruflich neu orientieren - oder was steht an?“ vom 8. bis 10. Juli (www.BrigitteScheidt.de). Teilnahmegebühr: 345 Euro. Einzel- und Gruppenberatungen rund um die Berufswegplanung bietet auch der Verein „Perspektive für Berufs- und Lebensgestaltung“ an (www.per-

spektive-berlin.de).

Viele Beratungsstellen bieten Coachings Eine Übersicht zu Anbietern in der Region gibt es zum Beispiel in der Weiterbildungsdatenbank Berlin unter <http://berlin.wdb.de/beratungsstellen.htm>. Eine bundesweite Coach-Datenbank finden Interessiert unter der Internet-Adresse: www.coaching-report.de

FRAUEN

Hilfe bei der Zukunftsplanung speziell für Frauen bieten verschiedene Anbieter. Zwei Beispiele aus Berlin: „Raupe und Schmetterling“ (www.raupeundschmetterling.de). Vor allem an arbeitslose Frauen in den mittleren Jahren richtet sich der Verein „Akelei - Berufswegplanung für Frauen“ (www.akelei-online.de).

LITERATUR

„Neue Wege im Berufsleben“, Brigitte Scheidt, Bertelsmann 2005, 14,90 Euro. „Durchstarten zum Traumjob“, Richard Nelson Bolles, Campus Verlag 2004, 24,90 Euro. „Auf Umwegen zum Erfolg - Akademiker jenseits der klassischen Karrieren“, Sibylle Kirch und Irene Schedá, Ch. Links 2002, 14,90 Euro.

siz