



Boah, mein Boss ist so eine Nervensäge, meine Kollegen fies, nur ich bin prima. Das könnte allerdings auch die falsche Einstellung sein. Foto: Panthermedia

## Frust im Job: Soll ich bleiben oder doch lieber zur anderen Firma gehen?

„Should I stay or should I go?“ sang die Band The Clash einst. Wer seinen Job wechseln will, hat derzeit gute Chancen: Ingenieure sind wieder gefragt. Doch wer aus Frust wechselt, könnte bald wieder vor denselben Problem stehen. Dennoch kann ein Wechsel natürlich sinnvoll sein.

Peter Ilg

VDI nachrichten, Ellwangen, 8. 4. 11, cha

Es hätte alles so schön sein können: Der richtige Job, ein ordentliches Gehalt und das auch noch in der Stadt der Wahl. Die Firma ist angesehen und die Projekte zukunftsweisend – genau das, was man sich wünscht. Nur leider ging der Chef, bevor der neue Mitarbeiter kam. Und zwischen den beiden Neuen stimmt die Che-

mie einfach nicht. Was tun: Bleiben oder gehen? Auf diese Frage suchen viele eine Antwort. Und die ist nicht ganz einfach, mitunter hilft nur ein Kompromiss.

Weltweit sind sich die Beschäftigten einig: Den meisten Frust bei der Arbeit verursachen mangelnde Aufstiegsmöglichkeiten, unzureichende Kommunikation der Führungskräfte, fehlende Firmenvision und ein zu hohes Arbeitspensum. Bei

den deutschen Arbeitnehmern sieht das nicht anders aus, hat Regus in einer Umfrage herausgefunden. Das Unternehmen – es vermietet weltweit Büros und Konferenzräume – hat 15 000 Beschäftigte in 75 Ländern in einer Studie nach den größten Stressfaktoren und Wünschen befragt. All die genannten Gründe sind An-

Mangelnde Aufstiegsmöglichkeiten und unzureichende Kommunikation führen zu Unzufriedenheit

lass für die Beschäftigten, sich nach einem anderen Job umzusehen. Michael Barth, Deutschland-Geschäftsführer von Regus,

kommentiert die Studienergebnisse so: „Jetzt, wo die Wirtschaft anzieht, steigt die Zahl derer, die sich beruflich verbessern möchten.“

Die Job-Chancen für Ingenieure sind hervorragend. Von den Stellenangeboten, in denen im Zeitraum Februar 2010 bis Januar 2011 Fach- und Führungskräfte gesucht wurden, richteten sich mit großem Abstand die meisten an Ingenieure. Der Personaldienstleister Adecco zählte für diesen Zeitraum 24 105 Offerten. Doch Unzufriedenheit im alten Job ist noch lange kein Grund, gleich nach einer neuen Stelle zu suchen, meinen die Autoren von „Das Frustjobkillerbuch“. Nach Meinung der Autoren

Volker Kitz und Manuel Tusch würden viele Menschen, die mit ihrem Arbeitsleben unzufrieden sind, immer wieder den Job aufs Neue wechseln, nur um festzustellen, dass sich doch nichts ändert. Die Botschaft der Co-Autoren an Frustrierte ist eindeutig: „Bleiben Sie! Der Job, den Sie haben, ist der beste, den Sie bekommen können.“

Ihre Recherchen hatten ergeben, dass eine andere Stelle auch nicht glücklicher macht, weil man im Berufsleben immer auf die gleichen Grundprobleme stößt, die das Arbeitsleben mit sich bringt. Die Ursachen für den Frust liegen nach Meinung von Kitz und Tusch in den Menschen selbst – an ihren inneren Einstellungen. Die nehmen sie in den neuen Job mit – und stehen bald wieder vor denselben Problemen. Bes-

ser, so der Rat der Autoren in ihrem Buch, die inneren Einstellungen zu ändern.

Brigitte Scheidt, Karriereberaterin, Psychologin und ebenfalls Buchautorin – „Neue Wege im Berufsleben“ – sieht die Sache differenzierter. „Als erstes sollte man herausfinden, was einen unzufrieden macht.“

Die Ursachensuche steht am Anfang, dann ist zu schauen, ob sich etwas ändern lässt

Sind es die Kollegen, der Chef, die Bezahlung, die Arbeitsbedingungen, die Art der Arbeit selbst oder fehlt etwa der Sinn? Dann stellt sich die Frage, ob sich das ändern lässt und wenn ja, wie? „Bei Problemen mit dem Vorgesetzten kann beispielsweise die Personalabteilung vermitteln, geht es

um die Arbeitsinhalte, hilft vielleicht schon das direkte Gespräch mit dem Chef.“ Manchmal lassen sich scheinbar große Dinge mit kleinen Mitteln aus der Welt schaffen.

Sollte man an der Situation nichts ändern können, folgt die Frage: Kann ich mich mit der Situation arrangieren? Das kann funktionieren, „indem man bewusst beschließt, ich gehe weiterhin dort arbeiten, um meinen Kühlschrank füllen zu können und die notwendige Befriedigung beispielsweise aus dem Vorsitz im Elternbeirat oder einem Hobby zieht.. Wenn man die Situation nicht ändern und sich auch nicht arrangieren kann, dann ist klar, dass man mittelfristig gehen sollte“, sagt Scheidt. Ein sicherer Indikator dafür sei der Preis, den das Bleiben fordert. Das kann Krankheit

sein, oder wenn man ab Sonntagnachmittag Angst vor dem Montagmorgen hat.

„Natürlich ist es riskant, etwas aufzugeben. Genauso riskant ist es aber zu bleiben und etwas zu tun, worunter man leidet“, mahnt Scheidt. Nur, wer Spaß an seiner Arbeit habe, könne darin wirklich gut und erfolgreich sein. „Viele haben viel gelernt, wissen aber nicht, was sie tatsächlich können und was ihnen Spaß macht.“ Scheidt ermutigt dazu, sich die Zeit zu nehmen, Bilanz zu ziehen und der Frage nachzugehen: Was mache ich mit meinem Leben? Die Antwort löst dann auch eine andere Frage: bleiben oder gehen?

INFO

► [www.brigittescheidt.de](http://www.brigittescheidt.de)

Wenn Sie glauben, dass Sie den schneller machen können, folgen wir Ihnen.

Seien Sie dabei und bewerben Sie sich als Ingenieur bei uns.  
→ [engineeringyourfuture.jobs](http://engineeringyourfuture.jobs)

**BOMBARDIER**  
Your ideas move people.