

Karrieresprung: Wendepunkte (1)

Mittendrin nochmal von vorn

Von Herta Paulus

Karrieresprung - bei FAZ.NET

Will ich beruflich auch die nächsten zehn, zwanzig, dreißig Jahre noch das machen, was ich jetzt mache? War das schon alles? Viele kennen diese Zweifel, hegen selbst den Wunsch nach Veränderung, der nicht durch einen bloßen Jobwechsel erfüllt werden kann, sondern eine grundsätzliche berufliche Neuorientierung erfordert. Eigentlich. Denn meist bleibt es bei den Gedankenspielen, dem „was wäre, wenn“. Manche gehen den Schritt tatsächlich und betreten aus freien Stücken neue berufliche Bahnen. Bei anderen braucht es eine kleine Portion Zwang, die den Anstoß gibt, die eigene Karriere noch einmal völlig zu verändern. Bevor wir Ihnen in einer kleinen Serie solche „180-Grad-Dreher“ vorstellen, erläutert Brigitte Scheidt, Karriereberaterin, Psychologische Psychotherapeutin und Autorin des Ratgebers „Neue Wege im Berufsleben“ wo die Knackpunkte und Fallen liegen und wie der Wechsel gelingen kann.

Frau Scheidt, gibt es einen bestimmten Typ Mensch, der besonders „anfällig“ ist für eine 180-Grad-Drehung?

Nein, es ist keine Frage eines bestimmten Typs. Meist befinden sich die Menschen an einem Platz oder in einer Situation sind, wo sie ihre eigentlichen Talente und ihre eigenen Wünsche und Sehnsüchte nur bedingt entfalten können. Sie können sehr erfolgreich sein an diesem Platz, und trotzdem fehlt etwas. Oftmals sind diese 180-Grad-Wendungen auch nur scheinbare, da die Wünsche schon lange da waren, ohne dass sie dem Einzelnen bewusst sein müssen. Aber sich beruflich neu orientieren, heißt ja nicht nur, etwas völlig anderes zu machen. Auch sich aus dem Angestelltendasein heraus selbständig zu machen, bedeutet einen großen Wechsel.

Untersuchungen wie der Gallup-Studie zufolge sind viele Menschen mit und in ihrem Job unzufrieden. Ist bei den „Umsteigern“ das Maß besonders voll?

Die Menschen sind ja nicht einfach unzufrieden, sondern vieles was sie am Arbeitsplatz erleben, kollidiert z.B. mit den eigenen Werten und Qualitätsansprüchen. Es fehlt der Sinn, man fühlt sich am falschen Platz, man ist gelangweilt und überfordert, dies oft gleichzeitig. Oft sagt ja auch der Körper einfach nein. Das sollte man ernst nehmen. Nach einigen Berufsjahren ist es nicht ungewöhnlich Bilanz zu ziehen, Das Berufsleben ist endlich. Insbesondere wenn die Kluft zwischen dem, was ich mal wollte und meiner Realität groß ist, dann kommt es häufiger zu Wechsel. Man spricht von der Mid-Career-Crisis. Die Betroffenen treiben Fragen um wie: Was will ich in den mir verbleibenden Berufsjahren tun? Was ist mir wichtig? Geht es um das Geld? Den Status? Den Sinn? Manchmal können Leute aufgrund ihrer Verpflichtungen nicht aussteigen. Dann ist mein Rat: Entscheiden Sie bewusst, die Arbeit als Job weiter zu machen, um den Kühlschranks zu füllen. Suchen Sie sich einen Ausgleich, um anderweitig Ihre Bestätigung zu finden.

Aber mangelt es den meisten nicht einfach auch an Alternativen, einem „Plan B“?

Es gibt diese „Ideologie“, man müsste zu Beginn eine Alternative haben. Wenn ich aber überlege, etwas ganz anderes zu machen, weiß ich in der Regel ja nicht, was dieses Andere alles sein kann, denn viele Bereiche sind mir fremd. Bei einer Neuorientierung lasse ich mich auf einen Prozess ein: Ich verabschiede mich innerlich (oder real) von dem Alten und begeben mich auf eine Entdeckungsreise, ohne genau zu wissen, wohin die Reise führt. In diesem Prozess gilt es das Eigene zu entdecken. Dies erfordert genaues Sondieren, was brauche ich, was tut mir gut, was ist mir wichtig im Leben, wie behindere ich mich und was muss eine Aufgabe beinhalten, damit ich den Platz finde, der zu mir passt. All diese Kleinarbeit ist mühsam. Manche Menschen empfinden dies als langwierig. Aber es ist wie beim Renovieren. Wenn man denkt, man muss nur streichen, kann es nicht funktionieren. Welche berufliche Tätigkeit am Ende herauskommt, ist offen. Es gibt Menschen, bei denen anschließend die 180-Grad-Drehung steht und bei anderen ist es das ganz „Normale“.

Wenn ich weiß, was ich will, kann ich mir diese „Psychotour“ aber doch sparen?

Wenn ich das wirklich weiß, dann klar. Doch es lohnt sich genau hinzuschauen. Warum will ich das? Wollen ist oftmals sehr geprägt vom Sollen. Wir haben gelernt, zu funktionieren, es recht und richtig zu machen. Regeln wie „Schuster bleib bei deinen Leisten“ oder familiäre Delegationen wie „du darfst erfolgreich sein, aber nicht mehr als Papa“ bestimmen unsere Wünsche und unser Handeln meist mehr, als uns dies bewusst ist.

Heißt das, auch „Plan B“ ist oft nur eine Wiederholung desselben Musters?

Ja. Eine wirkliche berufliche Neuorientierung erfordert einen persönlichen Entwicklungsprozess, um eine neue berufliche Identität auszubilden. Dazu gehört, solch internalisierten Regeln zu hinterfragen, es bedeutet z.B. zu lernen: Was gut für den Vater ist, muss nicht gut für mich sein, aufzuhören etwas für oder gegen andere beweisen zu müssen. Manchmal wollen wir etwas Neues umsetzen, ausprobieren und obwohl wir es wirklich wollen, können wir es nicht. Damit etwa ein Jurist, dessen Leidenschaft Antiquitäten sind, Antiquitätenhändler wird, müssen Bedingungen erfüllt sein. Er muss sich wirklich vorstellen können Antiquitätenhändler zu sein und dies vor relevanten Dritten, Eltern, Frau, Kollegen vertreten können.

Wie viel Zeit sollte man sich für diesen Prozess zugestehen? Irgendwann muss man doch auch sagen: Das ist es?

Es ist ein sehr individueller Prozess, der auch nicht linear verläuft, doch es gibt Gesetzmäßigkeiten, die für alle gelten. Ich habe dafür ein Fünf-Phasenmodell entwickelt. In jeder Phase gibt es Aufgaben, die zu bewältigen sind. Die Zeitdauer ist je nach Biografie und Lerngeschichte unterschiedlich. Nach meiner Erfahrung dauert es im Schnitt eineinhalb Jahre. Man braucht einen möglichst freien Kopf und Auszeiten. Der Beruf ist Teil der Persönlichkeit und damit Teil der Identität. Entsprechend erfordert eine Neuorientierung unter anderem eine Auseinandersetzung mit der eigenen Person wie mit den Überzeugungen. Dieser Prozess fordert die ganze Person, doch er lohnt sich. Wenn ich am Ende etwas mache, wovon ich überzeugt bin, wofür ich stehe, entwickle ich ganz andere Energien und kann andere auch überzeugen. Leidenschaft zieht an, Begeisterung ist sexy - und es ist ein Erfolgsvorteil. Was die zweite Frage betrifft: Selbstverständlich gilt es immer Zwischenbilanz zu ziehen, wo stehe ich, was habe ich getan. Im Laufe des Prozesses wird man auswahlfähig, ich weiß mit wem, wo, wie ich arbeiten möchte. Ich kann viel schneller entscheiden und bin handlungsfähiger. Entsprechend muss ich auch das Vertrauen und die Kraft haben zuzupacken, wenn ein Angebot kommt, das mich anspricht, vielleicht ist es ein kleiner Vortrag oder eine Hospitation. Es geht darum, als Profi wieder klein anzufangen und einen Fuß in die Tür zu bekommen.

Welche Rolle spielt das persönliche Umfeld?

Es ist schwierig, wenn der Partner oder die Partnerin nicht mitmacht. Ich rate immer genau abzuklären, wie viel Unterstützung vom Partner zu bekommen ist und auch die Aufgabenverteilung genau festzulegen, also wer macht was, ist wo einbezogen oder auch gar nicht einbezogen. Oft ist auch Neid ein Thema: Der macht das jetzt und ich muss schuften gehen. Auch hier muss man einen Ausgleich schaffen. Was man jedoch nicht genug betonen kann: In dem Moment wo, ich diesen Schritt gehe, bin ich eine Bedrohung für andere. Ich bin der lebende Beweis, dass Neues möglich ist und das müssen manche Menschen ganz stark abwehren. Das heißt, als Gesprächspartner sollte ich mir Menschen aussuchen, die in sich ruhen, die offen sind und interessiert, aber nicht meinen zu wissen, was für mich gut ist.

Text: FAZ.NET

Alle Rechte vorbehalten. (c) F.A.Z. GmbH, Frankfurt am Main

Zur Verfügung gestellt von:

Frankfurter Allgemeine Archiv
