



Die Einsicht, vom eigenen Beruf nicht erfüllt zu werden, markiert für viele den Beginn einer Krise. Fachleute sprechen vom Phänomen der „Mid-Career-Crisis“

Jobwechsler

Bin das wirklich ich?

Der Job ist gut. Und fix. Aber etwas fehlt. Warum die Suche nach dem Sinn im Leben oft zum neuen Beruf führt.

VON TERESA RICHTER-TRUMMER

Es passiert leise. Langsam. Wenn sich die Joblust verflüchtigt gibt es keinen großen Knall. Kein erleuchtendes Aha-Erlebnis. Nur den nagenden Zweifel, dass das doch nicht alles im Leben gewesen sein kann.

Die Einsicht, vom eigenen Beruf – trotz guter Ausbildung und sicherer Anstellung – nicht erfüllt zu sein, markiert für viele den Beginn einer Krise. „Mid-Career-Crisis“ haben Fachleute das Phänomen genannt. „Sich mitten in der Karriere noch einmal beruflich neu zu orientieren ist ein Prozess, der die ganze Person fordert“, weiß Karrierebera-

terin Brigitte Scheidt. Denn spielt man mit dem Gedanken, auch jenseits der 30 und ohne triftigen Grund beruflich noch einmal neu zu starten, geht es meist nicht nur um eine neue Geldeinnahmequelle. Sondern um die Suche nach einer neuen Identität. Eine Frage, die sich mit 35 anders stellt als mit 18 Jahren.

Springen oder resignieren? Eine, die den Sprung gewagt hat, ist Andrea Scholdan. Die Geschichte von der Ärztin,

„Neue Identität? Vollkommen. Ich bin ein anderer Mensch.“

Andrea Scholdan Umsteigerin

die sich mit 40 zur Suppenköchin umschulen ließ, ging durch viele heimische Medien. Wie es Scholdan zwei Jahre nach dem Umstieg geht? „Hervorragend. Es hätte nicht besser funktionieren können.“ Hat der neue Job

eine neue Identität mit sich gebracht? „Vollkommen. Ich bin ein anderer Mensch.“ Würde sie anderen zum Jobwechsel raten? „Ja. Wenn einen die Leidenschaft packt, soll man springen.“

Leidenschaft – dieses Gefühl ist offenbar der Treibstoff für das Überwinden der Karriere-Krise. Allein ausreichend ist sie aber nicht. Psychologin Scheidt hat ein 5-Phasen-Modell entwickelt, das den Umstieg erklärt: In der **Trennungsphase** verliert Altbekanntes an Bedeutung. In der **Öffnungsphase** macht man sich auf die Suche: Was interessiert mich? Was gibt mir Energie? In der **Suchphase** überlegt man sich, welche Wege möglich wären, in der **Findungsphase** probiert man einige davon aus. In der **Zielphase** schließlich erfolgt der konkrete Jobwechsel. „Damit der Berufswechsel klappt, muss man sich von Altem trennen und auf Neues einstellen. Und dazu braucht es Zeit“, warnt Scheidt vor übereilten Entschlüssen. Denn: „Unser Be-

ruf ist eng mit unserer Identität verknüpft. Wir sagen ja auch: Ich bin Bäcker“. Statt: Ich arbeite als Bäcker“, erklärt die Psychologin. Auch Scholdan meint: „Umsteigen ja, doch nur wenn man ganz genau weiß, was man will.“

Gibt es den Traumjob? Zu analysieren, was im Job wirklich unglücklich macht ist daher ein unumgänglicher erster Schritt: Ist es Ärger mit dem Chef? Sind es die Arbeitsaufgaben? Wichtig ist zu eruieren,

ob die frustrierenden Elemente der Arbeit Dinge sind, die man ändern kann. Oder ob es auf dem Weg zur Zufriedenheit im Leben nur diese eine Möglichkeit gibt: Einen völlig neuen Platz in der Berufswelt.

Die Vision eines Traumjobs reicht für den Umstieg nicht aus, denn sie muss der Realität standhalten. Scheidt: „Ich muss meine Pläne für mich selbst möglich halten und sie auch vor relevanten Dritten vertreten können.“

„Traumjob gefunden“ – so könnte man Gerald Hütters derzeitige Jobsituation beschreiben. Spricht der Wirtschaftsinformatiker von seinem neuen Beruf – Memory Trainer – spürt man sie wieder, die Leidenschaft.

Dennoch handelt er in Sa-

„Sich beruflich neu zu orientieren ist ein Prozess, der die ganze Person fordert.“

Brigitte Scheidt Psychologin

Studie: Hohe Unzufriedenheit im Job

Keine Hoffnung Die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz ist hoch, meldet der jüngste Arbeitsklima Index. Resigniert haben vor allem ältere Beschäftigte. Aber auch sechs Prozent der unter 20-Jährigen haben bereits in Sachen Jobzufriedenheit resigniert. Die Realität des Berufsalltags lässt für sie kaum noch Motivation zu. Jeder Zehnte hat die Hoffnung auf Verbesserung aufgegeben.

Berufliche Neuorientierung in der Lebensmitte wird, so sagt eine Erhebung der Zürcher HS, zur Normalität. Die herkömmliche Dreiteilung Ausbildung/Erwerbsleben/Ruhestand löst sich auf. Gründe für die Neuorientierung sind häufig der Wunsch nach persönlicher Weiterbildung, das Bedürfnis nach angepasster Arbeitsbelastung oder mangelnde Identifizierung mit den beruflichen Inhalten.

chen Neustart überlegt. Hütter: „Ich übe meine Trainer-Tätigkeit vorerst noch nebenberuflich aus, habe aber mit meinem Arbeitgeber alles abgeklärt.“ Den ersten Schritt in die neue Karriere getan zu haben, bereut der Wirtschaftsinformatiker nicht. Hütter: „Ich weiß, wie frustrierend es sein kann, wenn man vom eigenen Beruf nicht mehr 100-prozentig überzeugt ist. Nun fühle ich mich motiviert wie noch nie.“ Ein neuer Anfang.

DIE JOBWECHSLER

Gerald Hütter, Memory-Trainer: Ein abgeschlossenes Studium der Wirtschaftsinformatik, eine Anstellung bei einer Bank – Gerald Hütters Karriere lief wie geplant. Doch nach zwölf Jahren im Job kam der Durchhänger. Hütter: „Ich habe begonnen darüber nachzudenken, was ich in meinem Leben wirklich machen will.“ Ein firmeninternes Seminar brachte die Antwort: Memory Training. Als Gedächtnis-Trainer baut sich der 38-Jährige nun eine zweite Karriere auf. Für ihn wichtig: „Ich habe mit meinen Arbeitgeber genau abgeklärt, dass ich nebenbei zu arbeiten beginne. Mittlerweile habe ich auch schon selbst firmeninterne Seminare abgehalten. Mit



G. Hütter: heute Coach

großem Erfolg.“ Zweifel darüber, zu alt für den Neuanfang zu sein, plagten Hütter nicht. Jedenfalls waren sie kein Grund, es nicht zu versuchen. „Ich weiß, wie frustrierend es sein kann, wenn einen die Arbeit nicht mehr ganz erfüllt. Nun bin ich voll motiviert.“

INTERNET
www.memory-trainer.at

Cornelia Strobl, Hundestylistin: Pharmazeutisch kaufmännische Angestellte klingt nach einem sicheren Job. Ist es auch. So dachte auch Cornelia Strobl. „Ich war recht zufrieden. Aber ich spürte immer stärker: Das ist etwas, von dem ich leben kann, das aber nicht mein Leben ist.“ Ein Gefühl, das sich auch Dauer nicht unterdrücken ließ. Im Juni 2009 beschloss Strobl dann, ihr Hobby zum Beruf zu machen und startete eine Ausbildung zur diplomierten Hundestylistin. Ein halbes Jahr später ist sie Besitzerin des mobilen Hundestyling Zweihundert-Prozent-Hund und überaus glücklich: „Mir ist Erfüllung im Job wichtiger als reine Sicherheit.“ Den Wechsel



C. Strobl: stylt Hunde

durchgeführt zu haben bereut Strobl nicht. Im Gegenteil: Sie würde es wieder tun, selbst wenn es in ihrem Umfeld auch kritische Reaktionen auf ihren Umstieg gab. Strobl: „Denn es ist unglaublich schön, wenn man jeden Morgen gerne zur Arbeit geht.“

INTERNET
www.zweihundertprozenthund.at

Andrea Scholdan, 5-Elemente-Köchin: Andrea Scholdan konnte auf ihre Karriere stolz sein: Schließlich hatte es die Ärztin bis zur Leiterin der Urologischen Ambulanz am Wienerberg gebracht. Doch mit 42 Jahren kam die Lust auf den Neustart – als Suppenköchin. Was nach beruflichem Abstieg klang, entpuppte sich als zündende Geschäftsidee. Die 5-Elemente-Suppen aus dem Suppito sind mittlerweile stadtbekannt, die kochende Ärztin ein in vielen österreichischen Medien präsentiertes Paradebeispiel für die erfolgreiche Umsteigerin. „Wer mich früher belächelt hat, beneidet mich heute“, ist Scholdan auch zwei Jahre nach dem Um-



A. Scholdan: kocht jetzt

stieg sicher, das Richtige getan zu haben. Der neue Beruf hat sie verändert. „Ich bin ein vollkommen anderer Mensch.“ Einen radikalen Jobwechsel rät sie allerdings nur jenen, die genau wissen, was sie wollen und für diese Idee wirklich brennen.

INTERNET
www.suppito.at

PICTURENT/FOTOLIA