



Wendepunkt Mitte 30

Sie haben die ersten Karriereschritte geschafft, sich in einem Job eingelebt, eigentlich läuft alles bestens – und doch sind sie mit ihrer Situation nicht hundertprozentig zufrieden. Viele Menschen zwischen 30 und 40 starten daher noch mal neu.

► Von Sabine Olschner

EINEN WECHSEL hatte sie bereits hinter sich: Nach einer Festanstellung in einer Werbeagentur machte sich Angela Diwisch im Jahr 2000 als Werbemittelproduzentin selbstständig. Aber dieser Schritt machte sie noch nicht wirklich glücklich: „Schon zu Beginn habe ich mich gefragt, ob es Sinn macht, weiterhin in der Werbebranche zu arbeiten“, so die 32-Jährige. „Lag meine Unzufriedenheit tatsächlich nur an dem Arbeitgeber, oder hatte ich mich doch für den falschen Beruf entschieden?“

Ihr Unmut wuchs beständig. „Ich stand morgens lustlos auf, dachte immer nur daran, was heute wieder schiefgehen könnte, und hatte nicht mal mehr den Elan, mich über neue Kundenaufträge zu freuen“, erinnert sich Angela Diwisch. „Also habe ich in aller Ruhe überlegt, was mir an meinem Job gefällt und was nicht, und kam zu der Erkenntnis, dass ich auf jeden Fall näher am Menschen arbeiten wollte.“ Sie erinnerte sich an ein Schülerpraktikum bei einer Ergotherapeutin, das ihr damals viel Spaß gemacht hatte. „Da machte es Klick, und ich wusste, dass ich in die Therapie wollte.“ Neben ihrer Freiberuflichkeit startete sie eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin. „Ich habe jeden Tag gemerkt, dass das genau die richtige Entscheidung gewesen ist“, berichtet Angela Diwisch inzwischen begeistert.

Direkt nach Ende ihrer Ausbildung begann sie in einem Wellness- und einem Fitnessstudio als freie Trainerin, und auch private Kunden ließen nicht lange auf sich warten. Ihre ehemaligen Werbekunden reagierten positiv: „Endlich mal eine, die sich traut“, war eine der vielen Reaktionen auf ihren Mut, beruflich noch einmal eine ganz andere Richtung einzuschlagen. Das unsichere Gefühl, noch einmal Berufsanfängerin zu sein und eigentlich noch gar nichts zu wissen, legte sich nach drei Monaten. „Heute bin ich froh, nicht mehr den Zeitdruck von früher zu haben“, so die Entspannungstrainerin. „Und meine Kunden gehen glücklich aus meinen Therapiesitzungen raus – das motiviert mich ungemein.“

Von der Verlagsangestellten zur Unternehmerin

Manchmal liegt die Chance auf einen Neubeginn direkt vor der Nase – man muss nur noch zugreifen. So wie bei Tanya Kumst aus Hamburg. Fünf Jahre hat sie bei Gruner+Jahr als Verlagsleiterin Karriere gemacht – bis ihr Unternehmensbereich verkauft wurde. „Mit dem neuen Eigentümer kam ich überhaupt nicht zurecht“, erinnert sich die 39-Jährige. Kurz darauf stieß sie auf eine Stellenanzeige, in der jemand für den Anzeigenverkauf für ein regionales Wirtschaftsmagazin gesucht wurde. „Das sah ich als einmalige Chance, mich mit dieser Aufgabe selbstständig zu machen“, sagt die Hamburgerin. Schnell wurde aus ihrem Unternehmen Kumst Media neben dem Anzeigenverkauf auch eine Unternehmensberatung und eine Agentur für Mediaplanung. Nach nur drei Jahren beschäftigt sie bereits sechs Mitarbeiter.

Den Entschluss, sich selbstständig zu machen, hat die Unternehmerin buchstäblich von heute auf morgen gefasst. „Ich habe einfach gemerkt, dass sich aus dem Stellenangebot eine Menge machen lässt. Ohne dieses feste Standbein wäre ich sicherlich nicht so spontan in die Selbstständigkeit gegan-

gen.“ Gereizt hat sie an der Unternehmensgründung, „dass man eine Menge Geld verdienen kann, wenn man bereit ist, viel zu arbeiten“. Natürlich habe sie zwischendurch immer wieder mal Zweifel an ihrer Entscheidung gehabt. Aber lange hielten diese Phasen nie an – und heute freut sich Tanya Kumst „über jeden neuen Mitarbeiter, für den ich eine Arbeitsstelle schaffen kann“.

In die Welt hinaus

Einen Weg ganz anderer Art hat Dietlind Haarbrücker gewählt: Erst ein Abstecher nach Kanada machte ihr bewusst, dass sie nicht unbedingt in Deutschland leben muss. Auf die Idee, für ein Jahr nach Vancouver zu gehen, kamen die Archi-

„Der Auslandsaufenthalt hat mich offener für fremde Menschen gemacht.“

Dietlind Haarbrücker

tektin und ihr Freund ganz spontan. „Ich war zwar in meinem Job bei einem Kölner Architekturbüro nicht unzufrieden, habe aber gedacht: Wenn wir nicht jetzt ins Ausland gehen – wann dann?“ Dem Alltagstrott entfliehen und Abenteuerlust, sich in einer ganz fremden Umgebung behaupten zu müssen, waren die Auslöser für die Entscheidung, nach Kanada zu gehen.

Schneller als gedacht bekam die 33-Jährige in Vancouver wieder eine Stelle als Architektin. „Ich hatte einfach Glück, dass ich im Ausland sofort einen qualifizierten Job gefunden habe.“ Nach einem Jahr in Kanada wäre sie gern länger geblieben – aber Freunde und Familie fehlten doch. Zurück in Köln, hielt es sie jedoch nicht lange in der Stadt. „Wir mussten sowieso wieder von null anfangen und beschlossen daher, es noch einmal im Ausland zu versuchen“, so die Diplom-Architektin. Fündig wurden sie in der Schweiz, wo sie seit Anfang

► DAS 5-PHASEN-MODELL ZUR BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG

- 1. Trennungsphase:** Altes loslassen, sich innerlich trennen und sich von Vertrautem verabschieden
- 2. Öffnungsphase:** sich für Neues öffnen, erkennen, was für einen persönlich spannend und interessant ist
- 3. Suchphase:** Ideen, die sich in der Öffnungsphase herauskristallisiert haben, heranzoomen, sich intensiver mit dem Thema befassen
- 4. Findungsphase:** einen konkreten Einstieg finden, den Fuß in die Tür bekommen
- 5. Zielphase:** Erkenntnisse am Markt erproben, ob die Idee umsetzbar ist, justieren, ob die Wahl richtig ist

des Jahres in einem Berner Architekturbüro arbeitet. „Auch wenn die Schweiz sich nicht sehr exotisch anhört: Es ist doch eine ganz andere Mentalität und eine neue Umgebung, die wir uns erst mal wieder erobern müssen.“

Den Sprung in die Schweiz empfindet Dietlind Haarbrücker nicht unbedingt als Wendepunkt in ihrem Leben. „Aber ich habe schon bemerkt, dass ich mich durch die Auslands-

aufenthalte verändert habe.“ Offener sei sie geworden, und der Umgang mit fremden Menschen falle ihr leichter als zuvor. Obwohl sie jetzt erst einmal froh ist, wieder an einem Ort sesshaft zu werden, schließt sie einen weiteren Umzug in ein anderes Land nicht aus. „Mein Freund würde am liebsten wieder nach Kanada gehen – aber da ist das letzte Wort noch nicht gesprochen ...“

INTERVIEW

► Interview mit Diplompsychologin und Karriereberaterin Brigitte Scheidt



Altes verabschieden, Neues zulassen

FORUM: Warum machen viele Menschen ausgerechnet mit Mitte 30 beruflich noch einmal etwas ganz anderes?

SCHEIDT: Mit Mitte 30 hat man in der Regel schon einige Jahre Berufserfahrung hinter sich und kommt an einen Punkt, wo man das Erreichte noch einmal Revue passieren lässt: Ist es wirklich das, was ich mir vorgestellt habe? Wie geht es mir mit dem, was ich mache? Will ich den Rest meines Lebens so weitermachen? Viele haben ihren Beruf ja einst nicht aus eigener Neigung ausgesucht, sondern weil die Eltern es wünschten, weil ihnen jemand erzählte, das sei ein guter Beruf, weil seinerzeit die Nachfrage nach bestimmten Qualifikationen so groß war. Doch irgendwann stellt sich dann heraus: Dieser Beruf passt eigentlich gar nicht zu mir.

FORUM: Kommen auch vermeintlich erfolgreiche Menschen an diesen Punkt?

SCHEIDT: Besonders Leute, die gut verdienen und ein gewisses Ansehen in ihrem Job genießen, haben häufig irgendwann das Gefühl, nur noch in einem Hamsterrad zu laufen. Sie stellen sich die Sinnfrage: Wofür mache ich das hier eigentlich? Ihre Arbeit schafft einfach keine Zufriedenheit mehr und macht sie – im übertragenen Sinne – nicht mehr satt. Dabei hat jeder eine andere Vorstellung von Anerkennung: Für die einen ist es das Geld, für die anderen ist es eine sinnvolle Arbeit, wieder andere brauchen viel Gestaltungsfreiraum.

FORUM: Wie findet man beruflich genau das Richtige?

SCHEIDT: Man muss herausfinden, was das Interesse weckt, was man spannend findet, wo man am liebsten seine Energie hineininvestiert. Dabei muss man sich bewusst sein: Eine grundlegende Umorientierung erfordert immer auch einen persönlichen Entwicklungsprozess. Es geht darum, eine neue berufliche Identität zu entwickeln, eine, die zu mir passt. Ich muss mich unter Umständen von vielen Gewohnheiten, die in meinem bisherigen Beruf üblich waren, verabschieden. Und wenn ich etwas Neues mache, muss ich das vor mir und auch vor anderen vertreten können. Entgegen weitverbreiteten Ansichten funktioniert eine berufliche Neuorientierung nicht einfach per Beschluss

und Wollen. Es geht immer darum, sich von Altem zu trennen und Neues zuzulassen.

FORUM: Haben die „Umsteiger“ denn mit ihrem neuen Job in der Regel Erfolg?

SCHEIDT: Wenn der neue Job zu ihnen passt, sind sie darin auch erfolgreich. Denn wenn man etwas wirklich will, wenn man für eine Sache brennt, dann ist man auch bereit, sich voll und ganz dafür einzusetzen. Und das ist die beste Voraussetzung für Erfolg.

BUCHTIPPS



► Christine Öttl, Gitte Härter: **Zweite Chance Traumjob. Mehr Erfolg durch berufliche Neuorientierung** Redline Wirtschaftsverlag 2006

► Brigitte Scheidt: **Neue Wege im Berufsleben. Ein Ratgeber-, Kurs- und Arbeitsbuch zur beruflichen Neuorientierung** W. Bertelsmann 2005



► Richard N. Bolles: **Durchstarten zum Traumjob. Das Handbuch für Ein-, Um- und Aufsteiger** Campus 2004

► Angelika Gulder: **Finde den Job, der dich glücklich macht. Von der Berufung zum Beruf** Campus 2004

► Uta Glaubitz: **Der Job, der zu mir passt. Das eigene Berufsziel entdecken und erreichen** Campus 2003