

Lust auf Neues

Wenn Sie das Gefühl packt, es ist Zeit für etwas Neues in Ihrem Berufsleben, dann ist intensives Nachdenken statt plötzlichem Aktionismus gefragt. Karriereberaterin Sonja Rieder hilft Ihnen zu reflektieren und die richtigen Fragen zu stellen, für den nächsten Schritt im Arbeitsleben. Die Expertin eröffnet mit dem Thema zur Neuorientierung die neue Serie des *tip*: „fit for life @work“. Damit steht *tip* Ihnen künftig in allen Lebenslagen des Arbeitsalltags zur Seite. Für Ihren Erfolg.

URSACHEN ERFORSCHEN

„Warum will ich etwas Neues?“ Diese Frage gilt es zuallererst zu beantworten. Denn: Schwierigkeiten mit dem/der Chef/in, Konflikte im Team oder ein unangenehmes Betriebsklima bedeuten nicht, dass man sofort seine Tätigkeit oder den erlernten Beruf wechseln muss. Ein Jobwechsel hilft auch nicht bei geringem Selbstwertgefühl oder mangelndem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. „In der Praxis schwimmt die Lage oft. Konflikte, Unausgesprochenes oder Unlösbares drücken aufs Gemüt. Und obwohl all das nicht am Inhalt der Tätigkeit liegt, wird genau daran gezweifelt“, sagt Rieder. „Hier heißt es wirklich genau hinsehen!“

Hilfreiche Fragen zur Orientierung sind:

- Gibt es einen alten Berufswunsch aus Jugendtagen, den Sie nicht nachverfolgt haben?
- Was ist der Kern dieses Berufswunsches und wie könnten Sie diesen auch jetzt mehr ausleben?
- Gibt es Menschen, die Sie um ihren Job beneiden?
- Worauf sind Sie neidisch?
- Welche eigenen Wünsche verbergen sich dahinter?
- Wenn Sie in Ihrem Leben fünf Karrieren machen dürften, welche wären das?
- Haben Sie Ihren Beruf eventuell (auch) aus Rücksicht auf Ihre Eltern erlernt?
- Folgen Sie einem Muster Ihrer Familie?
- Ist es an der Zeit, dieses Muster zu verlassen?
- Wer ist Ihr Vorbild? Wer inspiriert Sie?

JOB ERWEITERN

Wer die Fragen für sich beantwortet, hat in den meisten Fällen die Erkenntnis: Ein vollkommener Berufswechsel ist nicht notwendig. Wer nämlich etwas „ganz anderes“ macht, verzichtet auf alles, was er sich bisher angeeignet hat. „Oft geht es vielmehr darum, sich einen Job mit angenehmeren Umständen zu suchen oder den angestammten Tätigkeitsbereich zu verändern bzw. zu erweitern“, sagt Rieder. „Die Jobberweiterung ist die attraktive Schwester der kompletten Umorientierung.“

Ein interner Wechsel im Unternehmen ist auch wesentlich risikoärmer als ein externer Wechsel. „Lassen Sie sich bei einem Veränderungswunsch nicht vom ersten ‚Nein‘ verunsichern“, rät Rieder. Wer hartnäckig seine Wünsche und Forderungen formuliert, kommt ans Ziel. Auch wenn er den Arbeitgeber im Falle eines Stellenwechsels vor die Aufgabe stellt, Ersatz für die bisher besetzte Stelle zu finden.

UMWELT MIT EINBEZIEHEN

„Unsere Umwelt spielt bei einer Neuorientierung eine ganz bedeutende Rolle“, weiß Rieder. Nur persönlich sehr gefestigte Personen schaffen, nach Rieders Erfahrung, eine komplette Umorientierung. Sie verlassen große Teile ihres sozialen Umfeldes, nicht nur Kolleg/innen aus Arbeit und Beruf, sondern oft auch einen Freundeskreis. „Wer sich von jedem Kommentar der besten Freundin verunsichern lässt, wird wesentliche Hürden nicht nehmen können“, sagt Rieder. Hat man vor, sich wirklich neu zu orientieren, ist davon auszugehen, dass

- Teile des privaten Umfeldes nicht begeistert sind. Aus unterschiedlichen Gründen (zeitweilig unsicheres Einkommen, Zeitmangel durch neue Ausbildung etc.). „Viele Menschen sind mit ihrer Lebenslage nicht zufrieden und jemand, der sich traut, etwas zu ändern, erinnert sie an ihren eigenen Widerstand Veränderungen gegenüber“, sagt Rieder.
- es von Ihrer Seite viel Erklärungsbedarf braucht, warum Sie sich neu orientieren. In der Familie, im Freundeskreis und letztendlich am Arbeitsplatz.

Rieder rät deshalb sich vorzubereiten:

- Mit Widerstand rechnen und sich Argumente zurechtlegen.
- Zeit für die Veränderung einplanen. Für sich selbst und für das Umfeld.

Veränderungspläne erst erwähnen, wenn Sie die ersten, konkreten Schritte selbst kennen. Damit vermeiden Sie Unsicherheiten, die zu Beginn vollkommen natürlich sind, und können positiv in Ihre neue Job-Zukunft starten.

TIPPS VON DER EXPERTIN



Mag. Sonja Rieder, MSc, ist hauptberufliche Karriereberaterin und Psychotherapeutin. Sie studierte Jus mit Schwerpunkt Arbeitsrecht. Danach war sie mehrere Jahre im Personalmanagement privatwirtschaftlicher Unternehmen tätig. Seit 2008 ist sie mit ihrem Büro für Karriereberatung, Business & Life Coaching in Wien selbstständig. www.sonja-rieder.at