



Bin ich noch im richtigen Job?



Herausfinden, was uns im Beruf wirklich zufrieden macht: **Coach Silke Kienecker** hilft Frauen dabei. Mit Erfolg, wie die Beispiele von Seminar-Teilnehmerinnen zeigen

Silke Kienecker (31) arbeitet seit Langem als systemische Coach und Teamerkrankungs- und Burnout-Coach für Frauen, die von beruflichen Veränderungen wollen und auf der Suche nach ihrer wahren Passion sind

Eigentlich ist Anne (36) eine Trage geübte, ein Stress-Überlebende. Doch folgt sie der vielfachen Aufforderung ihrer Lehrerin, alles loszulassen, was sie mental belastet. Auch statt Erfolgserregung spielt sie plötzlich einen kleinen Klau im Hain. Da wird ihr es, was sie seit Monaten mit sich herumträgt. So wie lange gelbe die Stadtkasse war noch ungenutzt in die Wertepapier, in der sie arbeitet. Der Grund: Früher konnte sie sehr selbstständig arbeiten, heute muss sie jede Einzelheit dem Chef mit der neuen Vorgesetzten besprechen. Anne fühlt sich gelangweilt, hat den Eindruck, dass ihre Kompetenzen nicht mehr gefragt sind. „Bin ich hier noch richtig?“, fragt sie sich.

Diese Frage stellt sich wahrscheinlich jede von uns irgendwann im Laufe ihres Berufslebens. Das ist auch logisch. Allerdings werden wir oft, so stark wir eine Antwort geben, diese neuen Denkanstöße nicht wahr und werden sehr unglücklich. Wenn nicht richtig, dann falsch, wenn falsch, dann vollständig. So motivieren uns unser Gehirn in eine Situation, in der wir nur noch die Wahl haben zwischen Weiter oder Geben. Und wer will aus dieser grässlichen den Blick auf alternative Chancen.

Anne entscheidet sich, ein Coaching zur beruflichen Perspektivenerweiterung bei sich zu machen. Zu Beginn habe ich den



Susanne Bernau (31), Sachbearbeiterin im Vertrieb

„Ich war unzufrieden in meinem Job, wusste aber nicht, warum. Im Coaching habe ich herausgefunden, dass ich viele meiner früheren

„Ich weiß jetzt, was ich möchte.“

Talente unterdrückt habe. Ich bin seit 25 Jahren in einem kaufmännischen Beruf, da zählen Zahlen und Kurven. Denken kann ich gut, aber ich habe auch gern liebe Mode und ausgefallene Schuhe. Der Gegensatz zwischen meinen privaten Interessen und dem, was ich in meine Arbeit einbringen kann, hat mich unglücklich gemacht. Im Coaching habe ich mehrere Ideen für selbstständige Tätigkeiten entwickelt. Aber bei der Bewertung dieser Optionen merkte ich, wie wichtig mir finanzielle Sicherheit ist. Ich bin noch nicht bereit, diese für eine erste spontane Idee aufzugeben.“

MEIN FAZIT: „Ich habe viele Denkanregungen erhalten und tolle neue Möglichkeiten aus. Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, und ich bin überzeugt, dass ich meinen Weg finden werde.“

Eindruck, sie setzt sich unter Druck, sie drückt sich vor einem Ende behilflich mit sehr reichlichen Folgen und merkt, dass es schnell wie möglich füllen zu müssen. In der zweiten Sitzung analysieren wir diesen gesamten Handlungsablauf. Anne bewertet Job die Job überlegt, wie erfüllt mich oder zufrieden sie war. Sie wird klar, was sie alles geliebt und wie sie früheren Job im Vergleich hat. „Das heißt, mich nicht als Opfer zu fühlen, ich will, ich kann meine eigenen Taten“, erleben sie.

Diese neue Haltung ermöglicht Anne „Die Absprachen mit meinem Chef“ ist kein mich nicht so sehr stark“, sagt sie bei Interviews bei neuen Trends. Jetzt ist sie gleichermaßen, nicht nur zu überlegen, was die in Zukunft arbeiten möchte, sondern auch, wie Wert das weiß, kann besser unterhalten, welcher Job wirklich passt. Manchmal kommt es schon, im nächsten Job die Themenherausforderungen zu ändern. Andersherum liegt ein Hobby oder ein Ehrenamt die erwünschte Kreativität oder eine zusätzliche Tätigkeit. Insgesamt sehr Klüftige Formulierungen. Anne wird wieder danach wie langsam jetzt will sie, was sie braucht, um zufrieden und erfolgreich zu sein. „Ich möchte Zusammenarbeit, und ich will kreativ arbeiten.“

In der Unzufriedenheit stecken neue Chancen für alte Träume

Dann sammeln wir weitere Gedanken sie sich vorstellen kann. „Die Agentur wechseln oder zu einem Zeitschriftler gehen“, überlegt Anne. „oder ich mache noch als Grafikdesigner selbstständig.“ Ganz vom Schreck. Gibt ihr auch ein eher Traum ein: „Am liebsten wäre ich Illustratorin.“ Anne blinzelt jetzt Anne, wie gut ihre Kriterien für diese Jobs erfüllt sind. Danach ist die Entscheidung da. Anne will sich selbstständig machen. Sie wird dem Agenturjob mitunter und dafür eigene Aufträge, vor allem Illustrationen, beauftragen. „Und das ist sicher“, sagt sie, „ich werde die zwei, drei Jahre Kräfte zehren. Wo mehr ich? Was gefällt mir? Was möchte ich ändern? So kann ich rechtzeitig die Weichen stellen, damit mein Job und ich immer gut zusammenpassen.“



„Veränderung ist ein Weg aus vielen kleinen Schritten“

Bettina Gutzeit (49), Teamleiterin Verkaufsservice in einem internationalen Konzern

„Ich brauche immer wieder neue Herausforderungen, um zufrieden zu sein. Demzufolge habe ich neben meinem Job nach Psychologie studiert. Nach dem Abschluss wollte ich Ideen entwickeln, wie ich meine neue Qualifikation einsetzen kann. Im ersten Kaffeehaus klagte das aber nicht, darum war der Austausch im Coaching für mich so hilfreich.“

Mein Ziel am Ende des Workshops: In meinem Job lasse ich mir eine Nebenaktivität gestalten und gebe dann Trainings, aber so eine Veränderung geht nicht von heute auf morgen. Das ist ein langwieriger Prozess. Um daraus zu lernen, habe ich meine Freunde und ich uns alle zwei Wochen gegenseitig gemacht. So wurde meine Idee immer konkreter. Als Herbst werde ich Trainings gegen Stress anbieten und Menschen beraten, die nach einer Exzitation aus der Klinik entlassen werden. Meine Website ist schon in Arbeit. Ich kann es kaum erwarten.“

MEINFASZT: „Durch den sorgfältigen Blick auf das, was ich alles schon mitbringe, wurde mir klar, dass ich das Wissen aus meinem ersten Studium – Ernährungswissenschaft – sehr gut mit dem aus der Psychologie kombinieren kann.“



„Haben sie gehört? Ich erregte sie, das es noch einen kleinen Weg gibt, mehr Zufriedenheit zu erlangen.“

„Neubeginn ist keine Frage des Alters, sondern des Willens“



Birgit Littmann (54), Zahnärztin

„Seit 21 Jahren arbeite ich in Zahnarztpraxen, mal in der Verwaltung, mal an der Rezeption. Letztes Jahr habe ich das Gefühl, das kann doch noch nicht alles gewesen sein. Ich bin im Coaching hat es mir sehr geholfen, Strukturen zu überlegen, was ich wirklich gut kann – egal ob im beruflichen oder privaten Bereich. Auch der

Austausch mit den anderen hat mir gut. Sie konnten Stärken benennen, die mir selbst nicht auffallen, weil sie so selbstverständlich scheinen. So hatte ich einen großen blauen Fleck, was meine Kommunikation im Umgang mit Menschen angeht. Außerdem hatte ich Angst, dass ich zu alt für einen Neubeginn bin. Mein Ziel am Ende des Workshops war, mich ehrenamtlich in einem Kinderprojekt zu engagieren. Inzwischen habe ich gemerkt,

dass das mit einer Vollzeitstelle nicht zu leisten ist. Aber ich war offen für Neues. Durch Zufall habe ich im Radio von einer Ausbildung zur Mediatorin. Das hat mich spontan begeistert, und im Januar habe ich diese als berufsbegleitende Ausbildung angeschlossen.“

MEINFASZT: „Mir wurde klar, dass ich Vorurteile von anderen über mich habe. Ich dachte, ich bin zu alt für einen Neubeginn. Jetzt weiß ich: Jeder Tag ist ein Neubeginn.“

„Ich kann auch mit etwas Geld verdienen, das mir richtig Freude macht“



Astrid von der Oden (36), Englisch-Trainerin und Verlaglerin

„Aber nach mittlerweile acht Jahren hatte ich etwas. In einem Gruppen-Coaching habe ich an meiner beruflichen Neuorientierung gearbeitet. Mich hat vor allem beeindruckt, wie ich auf andere wirkt. Ich wurde als kreative Mensch eingeschätzt, als fröhlich und kinderlieb. Eine Teilnehmerrückmeldung, ich könne Kinderbuch-Autorin sein. Eine meiner Schlüsselrealisationen war die Erkenntnis, dass ich meine Kreativität ausleben will – und damit auch Geld verdienen kann. Ich dachte, alles Kreative dürfe nur ein Hobby sein und dafür gäbe es kein Honorar. Somit nicht neben meinem normalen Unterricht biete ich nun Präsentationstrainings auf Englisch an und den Stammtisch English for Friends. Außerdem habe ich einen kleinen Verlag gegründet für alle, die ihre Geschichten ohne große Kopien veröffentlichen wollen. Das erste Manuskript erscheint demnächst als E-Book.“
(www.ente-me-verlag.de)

MEINFASZT: „Bei der Bewertung meiner Arbeit und meiner Kompetenzen hat der Blick von außen, Was für eine Leistung es ist, mich immer erfolgreich selbstständig zu sein, wie mir vorher nicht klar.“

BIN ICH NOCH IM RICHTIGEN JOB?
Entdecken, was ich will

Mache ich das, was ich wirklich will? Und arbeite ich hier für 10, und Bäume. Durch viele Kontakte bietet berufliche Coaching Workshops an beruflichen Um- und Neupositionierung an. Unsere Termine: 15./16. & 17. Hamburg, 22./23. & 24./25. & 26. Frankfurt/Main, 26./27. & 28. Köln – jeweils von 10 bis 17 Uhr.

Dabei sind werden ausschließlich von den für 10 € - maximal 10 pro Workshop. Das Seminar kostet inklusive Druck und Versand 249 Euro pro Person. Anreise und Übernachtung und nicht im Preis enthalten. Weitere Termine und 4-Termin, wenn Sie sich weiterhin persönlich machen, schreiben Sie eine E-Mail an: rebecca@pfeuer-wa.de

**FÜR MICH
Zeit für mich
Bleibe
Coaching**