

# WIEDER GLÜCKLICH IM *JOB!*

Unser Exklusiv-Coaching „Bin ich noch im richtigen Job?“ ist immer heiß begehrt. Über 200 Frauen haben schon mitgemacht. Jetzt wollten wir wissen: Was hat sich seit dem Coaching verändert? Sieben Frauen und ihre Mutmach-Geschichten



## *„Ich bin stolz auf meine eigene Boutique“*

Susanne Herbers (50) aus Rösrath  
hat einen Laden eröffnet

**MEINE JOBSITUATION** Vor sieben Jahren zog ich aus dem Münsterland, wo ich als Kinderkrankenschwester gearbeitet habe, zu meinem Mann in die Nähe von Köln. Dort half ich in der Tanzschule meines Mannes aus und jobbte in einem Modegeschäft – das war meine berufliche Situation, als ich das Exklusiv-Coaching „Bin ich noch im richtigen Job?“ von der FÜR SIE buchte. Schon lange träumte ich davon, eine Boutique zu eröffnen. Das traute ich mir aber nicht zu. Die größte Angst hatte ich vor der Buchhaltung und dem Erstellen eines Businessplans.

**MEINE ERKENNTNIS** Auf dem Workshop ist mir klargeworden, dass mir meine diffuse Angst nicht weiterhilft, sondern ich mir handfesten Rat suchen sollte bei Leuten, die schon einen Laden haben. Da fiel mir ein, dass ich ja eine

Bekannte habe, der ein Schmuckgeschäft gehört. Und auch mein Mann als Inhaber einer Tanzschule konnte ein wertvoller Ratgeber sein. Im Coaching lernte ich, mein Ziel in kleine Schritte zu unterteilen und mir das ganze Projekt wie eine Treppe vorzustellen: Stufe für Stufe nach oben.

**ERSTE SCHRITTE** Es begann mit der Berechnung aller Kosten. Von der Bank bekam ich ein Formular, in dem jeder einzelne Posten, der für einen Businessplan wichtig ist, aufgeführt war. Mein Mann hat mir dabei geholfen. Eine Freundin entschied sich während meiner Vorbereitungsphase, mit einzusteigen, und kündigte dafür ihren festen Job. Wir vereinbarten, den Ladenausbau selbst durchzuführen, um Kosten zu sparen. So konnten wir unser privat geliehenes Startkapital für den Einkauf der Mode nutzen.

**ERGEBNIS** Im September 2013 haben wir unseren Laden Herzenswünsche mit Mode und Accessoires eröffnet – und er läuft! Im März habe ich die letzte Rate meines Kredits abbezahlt.



## „Ich bin selbst aktiv geworden und habe meine Situation verändert“

Miriam Berges (38) aus Speyer, Lehrerin

**MEINE JOBSITUATION** Nach der Geburt unseres Sohnes zogen mein Mann und ich um, ich fing als Lehrerin in Teilzeit an einer neuen Schule an. Doch ich war unglücklich. Mir fehlte das Gefühl, richtig angekommen zu sein. Aber ich wusste nicht, woran das lag. Also buchte ich das Exklusiv-Coaching der FÜR SIE.

**MEINE ERKENNTNIS** Eine Frage, die ich mir vorher noch nie gestellt hatte, lautete: Wie möchte ich eigentlich arbeiten? Das hat mir geholfen, überhaupt erst einmal so etwas wie ein Ziel zu entwickeln. Ich dachte daran, mich beurlauben zu lassen, um endlich ein Kinderbuch zu illustrieren, das ich schon lange im Kopf hatte. Doch es kam ganz anders. Mir wurde klar, dass sich meine Unzufriedenheit nicht auf den Job bezog, sondern auf etwas ganz anderes: Ich vermisste seit dem Umzug meine Freunde, meinen Job in meiner alten Schule mit den lieb gewonnenen Kollegen, kurz: meine Heimat. Ich klammerte mich so an die Erinnerung, dass ich gar nicht offen war für Neues. Mir wurde bewusst, dass ich selbst aktiv werden musste, um mich besser zu fühlen. Ich lud ein paar meiner neuen Kollegen zum Weihnachtsmarkt ein, daraus entwickelten sich ein Stammtisch und nette Kontakte. Endlich hatte ich wieder das Gefühl, anderen Menschen etwas zu bedeuten. Deshalb beschloss ich auch, nicht noch einmal umzuziehen. Mein Mann hatte ein Angebot bekommen, ins Ausland zu gehen. Ich wollte nicht wieder alles aufgeben, was gerade zarte Wurzeln schlug. Das war natürlich schwer für meinen Mann. Nach vielen Gesprächen und Krisen hat er seinen Auslandswunsch vorerst aufgeschoben.

**ERGEBNIS** Oberflächlich betrachtet mache ich genau dasselbe wie vor einem Jahr. Aber ich bin glücklich! Ich habe endlich das Gefühl, auf dem Weg zu mir selbst zu sein. Ich habe gelernt, dass eine Veränderung auch totalen Neubeginn bedeuten kann. Und dass es unheimlich spannend ist, sich vom Schicksal überraschen zu lassen. Wie es weitergeht? Ich habe keine Ahnung, aber ich fühle mich gut. Es war wohl eher eine Sinnkrise als ein echtes berufliches Problem.

## „Ich habe meine Arbeitszeit reduziert“

Sabine Siedler (49) aus Köln, Mitarbeiterin im Fachbereichsmanagement an der Hochschule für Musik und Tanz

**MEINE JOBSITUATION** Nach drei Jahren als Rektoratsassistentin in Vollzeit war ich nicht nur überarbeitet, gestresst und schlecht bezahlt, sondern auch einsam an meinem Arbeitsplatz. Mein Job erfüllte mich nicht, aber ich sah keine Richtung für eine Veränderung.

**MEINE ERKENNTNIS** Im Coaching habe ich mich zum ersten Mal intensiv mit meinen Wünschen auseinandergesetzt und erkannt, wie wichtig mir Sicherheit ist. Ich entdeckte aber auch Stärken und Sehnsüchte. So träumte ich schon länger von einem Nähcafé. Es hat Spaß gemacht, mich mit ganz anderen beruflichen Möglichkeiten zu beschäftigen.

**MEIN ZIEL** Ich wollte mit meinem Chef darüber sprechen, meine Arbeitszeit zu reduzieren.

**ERSTESCHRITTE** Als ich meinen Arbeitgeber nach Teilzeitmöglichkeiten fragte, ergab sich die Chance, in einen anderen Bereich zu wechseln und neue Aufgaben zu übernehmen. Die entsprachen viel mehr meinen Stärken und Neigungen. Die Idee vom Nähcafé fand ich zwar immer noch spannend, akzeptierte aber schließlich, dass mein Bedürfnis nach Sicherheit doch größer ist als der Wunsch nach Selbstständigkeit. Das Coaching hat mir dabei geholfen, meinen Traum ohne Bedauern loslassen.

**ERGEBNIS** Ich habe meine Arbeitszeit halbiert, sodass ich nun viel mehr Zeit für meine kreativen (Nähen gehört natürlich dazu) und musischen (Klavier spielen) Talente habe. Außerdem habe ich jetzt einen inhaltlich viel attraktiveren Arbeitsplatz: Ich betreue nämlich die Künstler und deren Projekte an unserer Hochschule.



## „Ich habe meine Ziele im Job durchgesetzt“

Laura Drescher (25) aus Würselen, internationale Trainerin in einer Kosmetikfirma

**MEINE JOBSITUATION** Die Kernaufgabe als internationale Trainerin liegt darin, weltweit Schulungen für Kosmetikerinnen durchzuführen. Doch vor lauter Bürotätigkeiten kam ich gar nicht mehr dazu. Ich wurde immer unzufriedener und trug mich mit dem Gedanken, zu kündigen und den Job zu wechseln.

**MEINE ERKENNTNIS** Nach dem Abitur wollte ich Ärztin werden, bekam aber wegen meines Notendurchschnitts keinen Studienplatz. Damit habe ich lange Zeit gehadert, nach dem Motto: „Hätte ich doch bloß mehr in Mathe gelernt ...“ Im FÜR SIE-Coaching wurde mir klar, wie sehr mich das „Hätte ich doch ...“ hemmt. Also begann ich zu überlegen,

wie ich mein Interesse für medizinische Themen in meinen jetzigen Beruf einbringen könnte.

**ERSTE SCHRITTE** Nach dem Coaching habe ich einen Bildungsscheck ([www.bildungsscheck.com](http://www.bildungsscheck.com)) beantragt und mich für drei Weiterbildungen angemeldet: onkologische Kosmetik, Hautanalyse und chinesische Gesichtsdagnostik. In der Firma habe ich ganz selbstbewusst den Antrag auf Bildungsurlaub in der Personalabteilung eingereicht. Und es hat geklappt.

**ERGEBNIS** Das neue Wissen aus meinen Fortbildungen kann ich optimal für meine Arbeit nutzen. Das Schöne: Ich mache wieder mehr Trainings. Der Februar fing schon gleich mit einer Schulungswoche an. Im März war ich dann sogar in China und in Bulgarien. Jetzt geht's nach Spanien, und das weitere Jahr ist auch schon gebucht. Durch das Coaching habe ich einen richtigen Motivationsschub bekommen. Und das hat sich mehr als gelohnt.

## „Ich habe mir die Aufgabe gesucht, die wirklich zu mir passt“

Yvonne Susieck (37) aus Heidelberg, Dozentin an einer Modefachschule

**MEINE JOBSITUATION** Als Schnittdirektrice in einem Modeunternehmen war ich nicht richtig ausgelastet, außerdem herrschte ein angespanntes Betriebsklima.

**MEINE ERKENNTNIS** Im Coaching wurde mir klar, dass ich zwar den richtigen Beruf gewählt habe, aber um wieder Freude an meiner Arbeit zu haben, war ein Jobwechsel nötig. Durch die vielen praktischen Übungen habe ich herausgefunden, wie ich auf andere wirke, und festgestellt, dass ich mich ruhig mit etwas mehr Selbstbewusstsein präsentieren sollte.

**MEIN ZIEL** Bis Ende 2013 wollte ich mir einen neuen Job im Modebereich suchen. Außerdem nahm ich mir vor, die Zeit zwischen neuer und alter Stelle für eine Auszeit zu nutzen.

**ERSTE SCHRITTE** Ich habe mich bei mehreren Unternehmen beworben und gleichzeitig bei meiner alten Firma gekündigt – obwohl ich noch keine neue Stelle hatte. Aber mir war wichtig, diese für mich unglückliche Situation abzuschließen. Nach einer Weiterbildung im Oktober begann meine ersehnte Auszeit, in der ich unter anderem sechs Wochen Freiwilligendienst in Jerusalem geleistet habe.

**ERGEBNIS** Ich habe meinen Traum Auslandsaufenthalt gelebt und einen neuen Job gefunden. Seit Mai bin ich Dozentin an einer Modefachschule. Der perfekte Job. Ich arbeite jetzt selbstständiger und trage mehr Verantwortung



Mina (33), Bürokauffrau

Ich habe acht Jahre Berufserfahrung.  
Ich habe eine kleine Tochter.

Ich habe keine Stelle gefunden, die Job  
und Familie in Einklang bringt.



## „Ich habe mich um meinen Traumjob beworben“

Stefanie Lange (47) aus Großostheim. Die ehemalige Personalreferentin ist heute Kulturmanagerin

**MEINE JOBSITUATION** Nach sechs Jahren Fernbeziehung kündigte ich meine Stelle und zog von Hünxe am Niederrhein nach Aschaffenburg zu meinem Lebensgefährten. Zuletzt hatte ich in der Personalabteilung eines mittelständischen Unternehmens gearbeitet, jetzt war ich arbeitslos. Ich spürte, dass das, was ich bisher gemacht hatte, mich nicht erfüllte und dass noch mehr in mir steckte.

**MEINE ERKENNTNIS** Es stellte sich schnell heraus, dass ich weiter mit Menschen arbeiten möchte. Aber ich wollte kreativer sein und selbst künstlerisch tätig werden. Das wurde mir bei den Diskussionen der anderen Coaching-Teilnehmer klar. Viel Sicherheit für mein weiteres Vorgehen bekam ich dadurch, dass ich die notwendigen Schritte definiert habe. Der Weg lag sichtbar vor mir, ich brauchte ihn nur noch zu gehen.

**MEIN ZIEL** Ich wollte meine PC-Kenntnisse auf Vordermann bringen und mich dann über Arbeitsmöglichkeiten im kulturellen Bereich informieren.

**ERSTE SCHRITTE** Zunächst vertiefte ich mit einem Bildungsgutschein vom Arbeitsamt meine Computerkenntnisse. Auf der Suche nach einer Stelle fiel mir die Anzeige einer Gemeinde im Rhein-Main-Gebiet auf. Dort wurde eine Mitarbeiterin im Bereich Wirtschaftsförderung, Öffentlichkeitsarbeit, Sport und Kultur gesucht.

**ERGEBNIS** Ich habe den Job tatsächlich bekommen. Als Quereinsteigerin. Und neben der Halbtagsstelle bleibt mir noch genug Zeit, künstlerisch tätig zu sein. Ich entwerfe Wanddekorationen – wie diesen Stierkopf. Und verkaufe meine „Wilden Köpfe“ mittlerweile im Internet unter [www.stivadesign.de](http://www.stivadesign.de).



## Wir haben Ihre Stelle gefunden, Nina.

Starten Sie wieder durch Ihr Berufsleben. Denn Randstad sucht und findet für Sie kostenlos familienkompatible Jobs bei attraktiven Unternehmen – unbefristet und zur Festanstellung. Anders als anonyme Job-Börsen im Internet bilden wir Ihnen individuelle Orientierung und Jobs, die wirklich zu Ihnen passen. Auch deshalb, weil wir durch unsere Unternehmenskontakte über Stellenangebote verfügen, die Sie woanders gar nicht finden.

[www.randstad.de](http://www.randstad.de)