

MIT VOLLER ENERGIE VORAUSS

Wie happy sind Sie in Ihrem Job? Unsere Expertin erklärt, wie Sie das ganz leicht herausfinden – und wie ein möglicher Neustart gelingt

ILLUSTRATIONEN:
KAJA PARADIEK

Draußen ist es kalt und dunkel und statt im Büroklotz zu sitzen, stünde man jetzt viel lieber hinter einer, nein genauer: seiner eigenen Strandbar in Mexiko... Kennen Sie solche Tagträume? Mit dem Gedanken, beruflich etwas ganz anderes zu machen, spielen viele von uns – gerade zu Beginn eines neuen Jahres. So ein Zwischentief kann vorkommen, es sollte aber irgendwann auch wieder verschwinden. Aber was, wenn man schon genau weiß, wie sie aussehen und heißen soll, die Bar? Sollte man dann im alten Job sofort die Kündigung einreichen? Business-Coach Silke Kienecker (kienecker-coaching.de) ist spezialisiert auf berufliche Veränderungsprozesse und bietet Workshops zu diesem Thema an. In Cosmopolitan erklärt die Expertin, welche Fragen Sie sich und anderen stellen können, wie Sie eine Vision entwickeln und Ihren Beruf und Ihre Berufung näher zusammenbringen.

I. BESTANDSAUFNAHME – WORIN BIN ICH WIRKLICH GUT?

Sie ahnen, dass Sie etwas verändern möchten, aber wissen noch nicht genau was? Für eine Idee, wie die Zukunft aussehen soll, ist der Blick nach innen entscheidend. Dabei hilft eine ehrliche und detaillierte Rückschau sowie die Analyse Ihrer Fähigkeiten. Das kann eine Zeit dauern, ist aber wesentlich für die Vorbereitung, um herauszufinden, was Sie wollen.

Wann sind Sie erfolgreich und zugleich zufrieden?

Das ist eine Frage, die Business-Coach Silke Kienecker den Leuten stellt, die zu ihr kommen. Sie wollen sich umorientieren, wissen aber, dass ein Neustart eine Reise ins Ungewisse ist. „Zuerst lasse ich meine Kunden ihr bisheriges Arbeitsleben Revue passieren und bewerten“, sagt die Expertin. Ihre Klienten tragen in ein Diagramm ein, wie erfolgreich und wie





zufrieden sie in ihrem bisherigen Leben waren. Dabei entstehen zwei Linien, die aussehen wie Börsenkurven mit Hochs und Tiefs – und nicht immer parallel verlaufen. „Das ist eine ungewöhnliche Art, sein Leben zu betrachten, die viel Klarheit bringt“, sagt die Expertin. Denn bei manchen sinkt die Zufriedenheitskurve, obwohl sie genau zu der Zeit im Job erfolgreich sind. Das kann etwa daran liegen, dass nach zwei, drei Jahren die Routine Überhand nimmt: Wer Herausforderungen braucht, fühlt sich schnell unterfordert. Manchmal fehlt einem auch der Sinn in der Arbeit oder man merkt irgendwann, dass das Unternehmen andere Werte hat als man selbst. Überarbeitung und unausgewogene Work-Life-Balance sind ebenfalls häufige Gründe für ein Tief. Das Gute daran: Nach einem Tief kann es nur wieder bergauf gehen. Wie man das schneller herbeiführt? „Fragen Sie sich, was Ihnen in Tiefphasen guttut“, rät Coach Kienecker. Das kann bewusstes Abschalten beim Sport sein oder eine Shoppingtour mit der besten Freundin, Ansprechen von Wünschen und Problemen im Job oder Suche nach Unterstützung. Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Ihnen jetzt und damit auch in Zukunft bei akuter Jobunlust helfen. Und die Ihnen einen Hinweis darauf gibt, wie Sie in Zukunft sofort mehr Zufriedenheit erlangen.

Wie Sie Ihre eigenen Talente aufspüren

Viele Leute, die über eine Job-Alternative nachdenken, glauben „Ich kann nur, was ich derzeit mache“ oder „Ich habe doch nichts anderes gelernt“. Diese Aussagen hört Silke Kienecker von ihren Kunden oft: „Vielen Menschen fällt es schwer, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen. Aber in jedem schlummern Talente, die man erst entdecken muss.“ Etwa indem Sie sich und anderen Fragen stellen (siehe nächste Seite) und erinnern, was Sie in Ihrer Jugend gern gemacht haben. Talente zeigen sich oft früh, im Laufe des Lebens verlieren wir sie aber aus den Augen. Kieneckers Rat: „Suchen Sie bewusst in der Vergangenheit nach dem, was Sie als Jugendliche und junge Erwachsene gut konnten und geliebt haben.“ Erstellen Sie dazu eine Tabelle in Fünf-Jahres-Etappen, in der Sie notieren, was Sie von Kindesbeinen an gelernt, wann Sie welche Fähigkeiten erworben und welche Dinge Ihnen besonders gut gefallen haben. „Die Erinnerung an diese Aktivitäten gibt uns oft einen Hinweis darauf, was uns auch heute noch wichtig ist. Vielleicht kommt dann die Lust zurück, ein altes Talent wieder aufzugreifen.“

Wichtig ist auch, die eigene Persönlichkeit unter die Lupe zu nehmen: Bin ich eher introvertiert oder extrovertiert, eher Praktiker oder Theoretiker? Nehmen Sie sich genügend Zeit, Ihre angeborenen Stärken und Eigenschaften zu analysieren und diese von Ihren erlernten Fähigkeiten zu unterscheiden. „Wir können viel lernen. Aber das, was uns von Haus aus leicht fällt, gelingt uns meist am besten. Ziel sollte es sein, mit der Energie, die wir in unsere wahren Talente stecken, zu Bestform aufzulaufen – und nicht zu viel Kraft in Tätigkeiten zu investieren, die uns eher schwerfallen“, sagt Silke Kienecker. Aber nicht nur die eigene Einschätzung ist dafür wichtig, auch der Blick von außen hilft. Viel zu selten erfahren und erfragen wir, wie andere uns einschätzen. Dabei verrät uns der Blick auf uns so vieles über uns, was wir selbst nicht wahrnehmen. Kieneckers Tipp: „Nutzen Sie diese Perspektive und fragen Sie Kollegen und Freundinnen, was diese an Ihnen besonders



WELEDA

Seit 1921

Praktische
Monodosen für
unterwegs



WELEDA

Visiodoron Malva®

Augentropfen in Monodosen /
Solution ophtalmique en unidose

Bei trockenen, gereizten Augen /
Pour les yeux secs et irrités

Natriumhyaluronat & Malvenextrakt /
Hyaluronate de sodium & extrait de
mauve



Visiodoron Malva® Augentropfen Frische Feuchtigkeit für trockene Augen.

- Natürlicher Malvenextrakt und Natriumhyaluronat
- Langanhaltende Feuchtigkeit und Frische
- Ohne Konservierungsstoffe

Im Einklang mit Mensch
und Natur

www.weleda.de

schätzen oder wofür sie Sie bewundern.“ Bitten Sie sie, dabei möglichst konkret zu sein, also etwa „Du kannst gut analysieren“, „...hast eine schnelle Auffassungsgabe“, „...bist eine großartige Gastgeberin“. Vergleichen Sie diese Fremdeinschätzung mit Ihrem Selbstbild und prüfen Sie, inwieweit Sie Ihre Stärken-Tabelle vielleicht noch ergänzen können. So entsteht ein rundes Bild Ihrer Talente.

2. BLICK IN DIE ZUKUNFT – WAS WÜNSCHE ICH MIR?

Das Leben ist kein Wunschkonzert? Doch, in dieser Phase hilft hemmungsloses Träumen! Denn nur wer weiß, wie er leben und arbeiten möchte und was er noch alles erreichen will, kann diese Ziele ansteuern. Dabei nützen innere Bilder, die Zukunft bewusst zu gestalten, denn eine starke Vision kann wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirken. „Ich sage nicht, dass jeder Traum wahr wird“, so Silke Kienecker. „Aber nur wer an seine Träume und Visionen glaubt, hat eine Chance sie zu erreichen!“ Wichtig für Ihre Entscheidungsfindung ist, dass Sie sich nicht zu früh selbst bremsen, etwa durch finanzielle Bedenken. Häufig genug denkt man Dinge wie „Ich liebe es zu reisen und fremde Kulturen zu ergründen, aber dafür bezahlt mich ja niemand“ oder „Ich würde mich ja gern selbstständig machen, aber das ist so unsicher“. Lassen Sie in dieser Phase kein „Aber“ zu – das bremsst Sie in Ihren Plänen! Je freier man seine Gedanken laufen lässt und je klarer man sich seine persönliche Vision ausmalt, desto wahrscheinlicher wird deren Erfüllung.

Wie sähe das ideale Leben für Sie aus?

Gerade wenn es um eine Umorientierung geht, sollten Sie Ihr Umfeld in Ihre Überlegungen miteinbeziehen. Wo möchten Sie wohnen und arbeiten? Mit welchen Menschen hätten Sie beruflich gern zu tun? Womit wollen Sie sich beschäftigen? Welche Werte sind Ihnen wichtig? Bringen Sie alle Wünsche – seien sie noch so teuer oder unrealistisch – zu Papier. Der Sinn dieser Übung besteht darin, Ihre Vorstellungen bezüglich der Frage, wozu Sie in Ihrem Leben fähig sind, zu überschreiten. Die meisten Leute planen ihr Leben eine Nummer zu klein. Deshalb rät Silke Kienecker: „Denken Sie groß und wie es ideal für Sie wäre! Abstriche können Sie später immer noch machen.“

Beschreiben Sie Ihren perfekten Tag in der Zukunft

Bei dieser Art der Lebensplanung hilft es, mit einem idealen Tag zu beginnen, vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Silke Kienecker arbeitet dafür mit folgender Übung: Stellen Sie sich vor, eine gute Fee würde Ihnen den Wunsch erfüllen, Ihr Talent und Ihre Fähigkeiten genau so in Ihrem Leben einzusetzen, wie Sie es sich erträumen. Überlegen Sie mit kindlich unbeschwerter Fantasie, wie Ihr idealer Tag aussehen würde und nehmen Sie sich mindestens 30 Minuten Zeit für diese Gedankenreise. Sie können das Ergebnis aufschreiben, malen oder eine Collage erstellen. Stellen Sie sich außerdem so detailliert wie möglich Ihren perfekten Job vor: Welches Umfeld bevorzugen Sie? Sitzen Sie gern in einem Einzelbüro oder lieber zusammen mit anderen Leuten? Beschreiben Sie diese Arbeitsalltags-Szene in allen Details: Wie soll Ihr Büro aussehen? Ihr Schreibtisch? Oder würden Sie

FRAGEN, DIE SIE SICH STELLEN KÖNNEN:

Was treibt mich an und motiviert mich?

Wofür will ich wahrgenommen und bekannt werden?

Wer bin ich jetzt und wer will ich sein?

Wofür bekomme ich öfter ein Lob?

Bei welchen Dingen bitten Menschen mich häufig um Hilfe?

Was kann ich so gut, dass alle sagen, ich müsste Geld dafür verlangen?

Was habe ich als Kind gern getan?

Bei welcher Tätigkeit vergesse ich die Zeit?

Was macht mich stolz?

Woran würde ich merken, dass ich ausgefüllter bin?

Was bremsst und hindert mich?

WAS SIE ANDERE FRAGEN KÖNNEN:

Wofür schätzt ihr mich? Was hebt mich von anderen ab?

Was kann ich besonders gut?

Was hältst du für meine größte Stärke?

Worin besteht mein ganz besonderes Talent, meine spezielle Fähigkeit?

In welchen Situationen bringe ich dieses Talent, diese Begabung am besten zum Ausdruck?

Gibt es irgendetwas Besonderes, worum du mich beneidest?

Wäre ich auf der Titelseite einer Zeitschrift abgebildet – was wäre das für ein Magazin und wovon würde der Artikel handeln?

lieber viel auf Reisen sein und mindestens einmal die Woche nach Stockholm, Paris, New York fliegen? Seien Sie kreativ und lassen Sie sich nicht abhalten von Gedanken wie „Das kann ich sowieso nicht“ oder „Das klappt doch nie“. Je mehr es gelingt, die eigene kritische Stimme zu bremsen, desto eher kommt man geheimen Wünschen auf die Spur. Silke Kienecker, die diese Übung in ihren Workshops oft mit einer kurzen Meditation verbindet, weiß: „Wenn bei dieser Gedankenreise die Vernunft außen vor gelassen wird, können unbewusste Träume hervorkommen.“

Entwickeln Sie mögliche Job-Varianten

Um Ideen für die Zukunft zu entwickeln, hilft es, sich aus der Entweder-oder-Falle zu lösen. Viele Menschen beschneiden dadurch nämlich schon früh ihre Möglichkeiten. Wer denkt „So ist das eben im Leben, entweder man bekommt viel Geld oder man ist zufrieden“ wird so schnell nichts am Ist-Zustand ändern. Ein Sowohl-als-auch bietet viel mehr Optionen, etwa: „Ich reduziere die Stundenzahl in meinem stressigen Job, der mir aber die Miete sichert, und baue nebenberuflich meine Selbstständigkeit auf.“ Eine andere Jobvariante wäre, eine ähnliche Tätigkeit in einem neuen Unternehmen oder einer anderen Branche zu suchen. Das ist oft eine gute Lösung, wenn die Unzufriedenheit an

den Rahmenbedingungen liegt: ein cholischer Chef, Schichtarbeit, nörgelnde Kollegen, ein Produkt, mit dem man sich nicht identifiziert. So kann eine Vertrieblerin, die auf die Pharmawelt keine Lust mehr hat, vielleicht eine zufriedenstellende Teilzeit-Stelle in der Textilbranche finden. Vor allem aber gilt: Lassen Sie sich von anderen beraten, aber nicht einreden, dass ein bestimmter Job der richtige für Sie wäre. Hören Sie auf Ihr Gefühl. Denn hinter vielen Entscheidungen stehen zum Teil unbewusste Wertvorstellungen, die sogenannten verborgenen Motive. Das kann das Bedürfnis nach Sicherheit oder Macht sein. Vielleicht ist Ihnen auch Status wichtig – oder Harmonie. „Wer etwa viel Anerkennung von anderen braucht, wird in einem Job mit wenig sichtbaren Erfolgen eher unglücklich sein“, sagt Silke Kienecker. Das Wissen um Ihre eigenen Werte kann helfen, den richtigen beruflichen Weg einzuschlagen. Also nehmen Sie sich ein paar Minuten und notieren Sie auf einem Blatt Papier die Dinge, die Ihnen am wichtigsten sind im Leben, die Sie für gut befinden. Ist es Freiheit? Sicherheit? Respekt? Spaß? Denn langfristig glücklich

wird, wer sein Leben so gestaltet, dass er seine persönlichen Werte darin ständig verwirklichen kann. Wer seine Wertvorstellungen und Bedürfnisse kennt, kann außerdem leichter mit potenziellen Arbeitgebern verhandeln und klarer auf deren Angebote eingehen.

**WER SEINE
WERTE KENNT,
KANN SIE SICH
LEICHTER IM
JOB ERFÜLLEN**

PURE DEO-FRISCHE 0% ALUMINIUM (ACH)





3. KONKRETE ZIELE FOKUSSIEREN – WIE KOMME ICH WEITER?

Welche Schritte Sie real angehen können

Nun geht es darum, Ihre Vision realistischer werden zu lassen. Effektive und erfolgreiche Zielsetzungen sind konkret, eindeutig, beinhalten eine Zeitangabe und sind positiv in der Gegenwartsform mit dem „Ich“ als Subjekt formuliert. Also etwa der Satz: „Am 15. März 2015 freue ich mich, den Businessplan für meinen Accessoires-Online-Shop beim Steuerberater zur Begutachtung abzugeben.“ Eine klare Formulierung ermöglicht es, den eigenen Fokus und die dafür notwendigen Energien richtig auszurichten, Ressourcen aufzugreifen und herauszufinden, welche neuen Fähigkeiten man ausbauen und lernen muss. Aber weil man vor einer neuen Aufgabe oft wie vor einem riesigen Berg steht und nicht weiß, wo man überhaupt anfangen soll, hilft ein psychologischer Trick: Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht, etwa ein Café eröffnet. Was war der allerletzte Schritt vor Ihrer Eröffnungsfeier? Die Einrichtung. Und davor? Die Speisekarten, die Sie haben drucken lassen. Und davor? Die Kuchen, die Sie testgebacken haben. Und davor? Der Vertrag mit dem Getränke-Händler und Kaffee-Lieferanten. Alles aufschreiben! Und davor? Den Mietvertrag unterschreiben. Und davor? Die Suche nach der Räumlichkeit. Und davor? Die Investitionen und laufenden Kosten berechnen. Und davor? Marktanalyse erstellen, Konkurrenzanbieter recherchieren, Einnahmen kalkulieren, Angebot beschreiben, Rücklagen überschlagen, Unterstützer oder Partner finden, Programmierer und Webdesigner suchen, Möglichkeiten für Crowd-Funding recherchieren... Schreiben Sie jedes einzelne kleine To-do von der Zukunft zurück in die Gegenwart auf, denn damit haben Sie einen Aktionsplan, mit dem Sie sofort beginnen können: „Je kleiner die Schritte, desto öfter haben Sie Erfolgserlebnisse. Und die sind sehr wichtig, wenn es darum geht, sich selbst zu motivieren“, weiß Silke Kienecker. Wichtig ist es auch, die Zielliste ab und an, auch mit Hilfe von Experten, zu überarbeiten, denn sie sollte sich wandeln-

den Bedürfnissen anpassen. Sobald Sie merken, dass Sie nicht mehr am Ball bleiben, formulieren Sie Ihr Ziel anders, so dass es sich für Sie motivierend anfühlt.

4. ERFAHRUNGEN MACHEN – WIE GEHE ICH MIT FEHLERN UND RÜCKSCHLÄGEN UM?

Wie Sie lernen, Zweifel zuzulassen

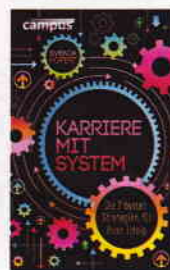
Ein Neustart bedeutet immer Unsicherheit und braucht Mut. Und die Frage „Was will ich?“ ist bei der heutigen Vielfalt an Selbstverwirklichungs-Optionen schwerer zu beantworten als noch vor 20 Jahren. Das sollte aber kein Grund sein, noch länger in einem Job zu bleiben, der einen lang-

weilt oder nicht erfüllt. Sie haben nur das eine Leben, also trauen Sie sich, umzudenken! Sie werden schon sehen: Ihre eindeutig formulierten Ziele werden Ihnen dabei helfen, ins Handeln zu kommen und sich auf den Weg zu machen. Und wenn auf diesem doch mal Stolpersteine liegen? Dann rät die Expertin: „Je früher Sie stolpern, desto eher passiert Ihnen dieser Fehler später nicht mehr. Wichtig ist, sich zwischendurch positives Feedback von anderen zu holen, das tut gut. Nehmen Sie auch kleine Schritte wahr und feiern Sie sie als Erfolge. Diese Bestätigungen halten einen bei der Stange!“ Üben Sie außerdem, sich mit Ihrer neuen Tätigkeit zu identifizieren, indem Sie etwa sagen: „Ich bin Café-Besitzerin/Autorin/Unternehmerin/Yoga-Lehrerin“. Diese positive Vorstellung des Soll-Zustands kann enorme Energie freisetzen. Noch ein kleiner Trick: Setzen Sie visuelle Anker und suchen sich Bilder oder Gegenstände, die Sie an Ihr Ziel erinnern und an das positive Gefühl, das Sie damit verbinden. Ein Schlüsselanhänger, ein Handschmeichler, ein Handyfoto: Sie alle haben die Botschaft „Ich schaff das!“

Nur in einer Sache sollte man sich nichts vormachen: Egal, wie genau Sie die hier aufgeführten Schritte bearbeitet haben – ein Neustart birgt immer ein Risiko. Kein Masterplan der Welt kann alle Variablen aufzeigen, die vielleicht irgendwann eintreten könnten. Aber es hilft, sich selbst bewusst die Erlaubnis zu geben, Fehler machen zu dürfen. Sie zeigen, dass wir es selbst sind, die auf dem Berufsweg unsere Weichenstellung immer wieder neu justieren können. Und darauf kommt es an!

// TEXT: SVENJA LASSEN

BUCHTIPPS



Strategie

„Karriere mit System“ mit Selbsttest zum Karriere-Typ, von Svenja Hofert. Campus, 19,99 Euro



Alternative

„Eigentlich wär ich gern...“ von Beate Westphal. Campus 17,90 Euro



Neustart

„Wie Neues gelingt“ von Johanna Müller-Ebert, Kösel Verlag, 19,99 Euro