

Wir alle haben doch schon mal von diesen Frauen gehört, die sich im Job richtig was getraut haben: Die gekündigt haben, um ein Café zu eröffnen. Die ihr Hobby zum Beruf gemacht haben. Bewundernswert! Aber auch beängstigend. Denn so toll sich das anhört, gleichzeitig flüstert eine Stimme in unserem Kopf: „Du könntest das nie!“ Genährt wird sie von inneren Glaubenssätzen und Job-Mythen wie „Quereinstieg ist nur etwas für junge Leute“ oder „Mit einem Hobby kann man doch kein Geld verdienen“. Der Zweck dieser inneren Stimme: Sie will uns schützen – vor Veränderungen.

Denn jede Veränderung birgt das Risiko zu scheitern. Also verharren wir in einer Situation, die wir kennen und die uns dadurch Sicherheit bietet – egal wie unglücklich wir sind. Genau da setzt Job-Coaching an. Es macht die inneren Stimmen bewusst und ermöglicht so eine sachliche Analyse der eigenen Situation. Wer in der Lage ist, die Hürden auf dem Weg zu seinem Traumberuf klar zu benennen, kann Strategien entwickeln, sie zu überwinden. Diese vier Frauen zeigen, wie das funktionieren kann.

Neustart – so hab' ich es geschafft!

Im Job nochmal etwas ganz anderes machen – das wär's! Aber wie geht man das am besten an? Vier Frauen erzählen, wie sie mit Coaching typische Vorurteile und Hürden überwunden haben



JOB-VORURTEIL NR. 1:

Ohne Ausbildung kriegt man in Deutschland keinen Job



**BIRGIT NOLD (51),
MODEVERKÄUFERIN**

Ich bin gelernte Zahntechnikerin, habe aber schon ganz unterschiedliche Jobs gemacht. Früher war ich in der Firma meines Mannes für Marketing und Kundenpflege zuständig. Zuletzt habe ich als Zahnarzthelferin gearbeitet – aber dort war ich so unzufrieden, dass ich kündigte. Im Coaching habe ich gemerkt, dass ich richtig Lust auf Mode

habe. Mein Plan war, mir einen Job in der Modebranche zu suchen. Doch in den Stellenausschreibungen wurde immer eine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau verlangt oder Berufserfahrung und außerdem gute Englischkenntnisse. Beides habe ich nicht! Das war frustrierend. Ich hatte so eine Lust auf die Branche, kann gut mit Menschen umgehen und sie beraten – und hatte den Eindruck, dass ich über normale Bewerbungen keine Chance bekomme. Nach einem weiteren Coaching bin ich noch mal ganz anders an das Thema herangegangen und habe bei mir und meinem Geschmack angefangen: Welche Marken finde ich richtig toll? Was sind meine Lieblingslabels? Diese Liste habe ich dann einfach abtelefoniert. Das fiel mir leicht, weil ich von den Marken begeistert bin. Außerdem hatte ich ja nichts zu verlieren. Mehr als „nein“ können sie doch nicht

sagen. Insgesamt hatte ich drei Vorstellungsgespräche. Meine Begeisterung haben die wohl gespürt und ich konnte überzeugend darstellen, dass ich Menschen gut beraten und begeistern kann. Das ist wichtiger als ein Ausbildungszeugnis. Und alles andere, wie den Umgang mit dem Kassensystem, kann ich ja lernen. Ich bekam drei Zusagen und konnte frei wählen. Jetzt arbeite ich bei René Lezard München und bin total glücklich. Die Probezeit ist um und ich habe jetzt einen unbefristeten Vertrag. Eine tolle Anerkennung! Die Beratung macht Spaß, die Atmosphäre im Laden gefällt mir und das Kunden-Feedback bestärkt mich jeden Tag.

Tipp von Job-Coach Silke Kienecker (siehe Kasten S. 64):

Von Stellenanzeigen nicht abschrecken lassen. Wer menschlich und fachlich überzeugen kann, bekommt mehr Chancen als man denkt.

JOB-VORURTEIL NR. 2:

Ein Hobby kann man doch nicht zum Beruf machen



**IRMGARD DIEKAMP (54),
LAUFTRAINERIN**

Ich bin gelernte MTA und war lange Hausfrau und Mutter. In meiner Freizeit fing ich vor 20 Jahren an zu joggen. Das gefiel mir so gut, dass ich einen Trainerschein machte, im Verein eine Frauenlaufgruppe gründete und sogar Laufseminare gab. Allerdings war das für mich immer nur ein Hobby. 2013

erfüllte ich mir einen beruflichen Traum, den wohl viele Frauen haben: Ich eröffnete eine kleine Boutique, die auch gut anlief. Verkauf und Beratung machten Spaß, aber es gab auch Leerlauf und viel Büroarbeit. Mir wurde klar, wie wichtig der direkte Kontakt zu Menschen für mich ist. Der Laden war eine tolle Erfahrung, aber er machte mich nicht richtig glücklich. Auf der Suche nach Alternativen kam mein Wunsch wieder hoch, das Laufen zum Beruf zu machen. Andererseits war ich davon überzeugt, dass man von einem Hobby nicht leben kann. Entweder ich betreibe den Laden weiter und bin finanziell abgesichert oder ich mache das, was mir liegt, und komme nicht über die Runden – dieser Gedankenspagat hat mich schier zerrissen. Im Coaching sah ich mich bei einer Visionsreise im Wald mit vielen Menschen, die

applaudierten. Von der Sekunde an wusste ich: Ich will laufen! Diese Klarheit hat mich unglaublich motiviert. Neue Ideen kamen wie von selbst: Ich kann auch angestellt mit Sport einen Teil meines Lebensunterhalts verdienen und nebenher meine Selbstständigkeit als Lauftrainerin aufbauen. Ich bewarb mich auf eine Anzeige bei Kieser Training. Nach zwei Prüfungen, für die ich richtig viel lernen musste, arbeite ich seit November 20 Stunden pro Woche als Instructor – angestellt. Aus dieser Sicherheit heraus baue ich mein Lauftraining unter www.lauf-einfach.de auf. Die ersten Kurse sind angelaufen und ich bin so glücklich, dass ich wieder frei bin und im Wald laufen kann!

Tipp von Job-Coach Silke Kienecker: Vertrauen Sie Ihren Stärken. Und: Raus aus der Entweder-Oder-Falle! Es gibt viele Zwischenlösungen.

JOB-VORURTEIL NR. 3:

Man darf in Unternehmen nicht sagen, was man sich wünscht



**BETTINA BAHL (49), LEITERIN
EINES FAMILIENZENTRUMS UND
SUPERVISORIN**

18 Jahre lang war ich Leiterin einer Kita und in den letzten acht Jahren zusätzlich Co-Leiterin eines Familienzentrums. Beides hat mir Spaß gemacht, forderte mich aber irgendwann nicht mehr genug. Ich begann eine Ausbildung zur Supervisorin und plante, mich nebenberuflich selbstständig zu machen. Doch dreigleisig fahren – das war zuviel. Leitung macht man nicht nebenher! Das hat mich frustriert, weil ich viel Zeit in die mehrjährige Supervisions-Ausbildung investiert habe. Nach dem Coaching erzählte ich meiner Chefin, dass ich mich selbstständig machen möchte und mir meine Stelle dafür zu zeitaufwändig ist. Sie wollte mich gern halten, hatte aber kein passendes Angebot. Doch sie sprach mit der Leiterin des Familienzentrums. Dabei kam heraus, dass diese ihre Stelle gern reduzieren wollte! Wir entwickelten ein Arbeitszeitmodell, das für uns drei perfekt ist: Ich gebe die Kita-Leitung ab und stocke meinen Vertrag als Co-Leiterin im Familienzentrum auf. Nun habe ich eine 20-Stunden-Stelle und bin nebenberuflich als Supervisorin tätig. In diese neue Rolle wachse ich gerade hinein – und merke: Das ist genau die Herausforderung, die mir so fehlte!

Tipp von Job-Coach Silke Kienecker:

Veränderungswünsche offen kommunizieren und versuchen, andere Kollegen ins Boot zu holen.

JOB-VORURTEIL NR. 4:

Wer bei Bewerbungen Absagen kassiert, ist einfach nicht gut genug



**NICOLE SCHILLING (44),
MARKETING COMMUNICATIONS
MANAGER**

Nach einer betriebsbedingten Kündigung wollte ich mich beruflich neu positionieren. 15 Jahre lang hatte ich in verschiedenen Marketing-agenturen gearbeitet. Mein Plan war, die Situation zu nutzen und von der stressigen Agenturlandschaft endlich auf Kundenseite zu wechseln. Einen ähnlichen Job hätte ich sicher schnell gefunden – aber der gewünschte Wechsel lief nicht so optimal. Ich schrieb zahlreiche Bewerbungen, ohne Erfolg. Das war frustrierend, ich begann an mir und meinen Fähigkeiten zu zweifeln. Der einzige Lichtblick: Ex-Kollegen, die mir meine Top-Leistung bestätigten. Außerdem machte ich viel Sport. Im Coaching habe ich erkannt, dass nicht aufzugeben und auch mal einen anderen Weg einzuschlagen Chancen eröffnet. An-

statt nur auf Stellenausschreibungen zu reagieren, informierte ich gezielt mein Netzwerk, dass ich auf Jobsuche und offen für neue Herausforderungen bin. Wenn alle die Augen aufhalten, erfährt man von Stellen, bevor sie ausgeschrieben werden oder die es so konkret noch gar nicht gibt. Mein Bruder empfahl mich bei einer IT-Firma, die bisher noch keine Marketingabteilung hatte. Auf diese Branche wäre ich nie gekommen, weil ich zu technischen Themen keine Affinität hatte. Und der Firmeninhaber hätte wohl auch keine Stellenanzeige geschaltet. Aber wir haben uns getroffen, und dann wurde für mich tatsächlich eine neue Stelle geschaffen! Der Vorteil an diesem kleinen Unternehmen ist auch, dass meine Aufgaben sehr abwechslungsreich sind. Bei meinem neuen Arbeitgeber wird eine offenere und respektvollere Firmenkultur gelebt als ich es je zuvor erlebt habe. Ich hätte nie gedacht, dass Marketing für IT-Produkte so viel Spaß machen kann. In meinem neuen Job stimmt einfach das Gesamtpaket. Und ich bin froh, dass ich mir die innere Offenheit für diesen Neustart erarbeitet habe.

Tipp von Job-Coach Silke Kienecker: Raus aus eingefahrenen Verhaltensmuster – und neue Wege denken!

Bin ich noch im richtigen Job?

Entdecken, was ich wirklich will!

WOLLEN SIE SICH AUCH BERUFLICH VERÄNDERN – aber noch fehlt eine konkrete Idee oder auch der Mut? Business-Coach Silke Kienecker bietet exklusiv für Frauen zweitägige Coaching-Workshops zur Entwicklung beruflicher Perspektiven an. 329 Euro inkl. Snacks und Arbeitsunterlagen. Informationen & Anmeldung: www.kienecker-coaching.de

TERMINE: Frankfurt am 9./10.4. und 7./8.5. und 4./5.6., Hamburg am 16./17.4. und 18./19.6., Köln am 23./24.4. und 11./12.6., München am 21./22.5. und 25./26.6., Berlin am 28./29.5. und 16./17.7.