

Sylvia, 53

Sylvia beschäftigt sich am liebsten mit Menschen. Doch als Qualitätsmanagerin bei einem Industrieunternehmen kümmerte sich die Hamburgerin stattdessen um Maschinen. „Irgendwann war mir das nicht mehr genug“, sagt sie. Schon lange spielte die Soziologin mit dem Gedanken, „Public Health“ (Gesundheitswissenschaft) zu studieren. Doch erst 2016, als ihre damals 23-jährige Tochter keine finanzielle Unterstützung mehr benötigte, war Sylvia bereit, ihr eigenes Glück in Angriff zu nehmen. Die Reaktionen in ihrem Umfeld waren gemischt. Ihre gleichaltrige Orthopädin etwa meinte abfällig: „Wenn man das unbedingt machen muss...“ Das war nur einer von vielen kritischen Kommentaren. „Ich habe aber auch viel Zuspruch bekommen und denke mir: Nicht so viel zweifeln, einfach machen und wenn es sich richtig anfühlt, dann ist es auch richtig.“

Auf zu neuen Ufern

Sie informierte sich über die Berufsaussichten, über den Studienort Berlin, bewarb sich hoffnungsfroh – und bekam den Studienplatz. Einige Monate konnte Sylvia ohne Einnahmen überbrücken, doch dann nahm sie eine Teilzeitstelle mit 20 Stunden pro Woche an. „Manchmal ist es viel, aber ich bin sehr sicher, dass der neue Weg genau das Richtige ist“, sagt die zufriedene Studentin. ♦

Wissbegierig
In ihrem Studium der Gesundheitswissenschaft blüht Sylvia wieder auf



Einen festen Job aufzugeben ist riskant. Doch diese drei Frauen haben all ihren Mut zusammen genommen und den **Sprung ins Ungewisse** gewagt

„Wir haben den sichereren und so unser Glück“

Wiebke, 51



Pendlerin
Wiebke arbeitet
zeitweise in
Neuseeland und
schrieb schon vier
Reiseführer

Es war Wiebkes Mann, der 2008 eine große Veränderung ins Rollen brachte. Er kündigte, um sich einen Traum zu erfüllen: in Neuseeland als Fotograf zu arbeiten. „Ich wäre gern mitgekommen, aber das erschien uns finanziell zu riskant“, schildert die Journalistin. Also hielt sie daheim die Stellung. Doch glücklich wurden die beiden mit dieser Lösung nicht. „Dieses Doppelleben aus Skypen und Besuchen war anstrengend und unsere Beziehung litt zunehmend“, gesteht Wiebke. Der vermeintliche Ausweg: Sie bekam eine Teilzeitstelle angeboten und konnte so einige Monate im Jahr gemeinsam mit ihrem Mann freiberuflich in Neuseeland arbeiten. Doch plötzlich stand die Journalistin aus Schleswig-Holstein am Scheideweg: Ihr Arbeitgeber wollte, dass sie wieder in Vollzeit wechselt.

Raus auf der Komfortzone

Sie tat sich schwer damit, die Sicherheit aufzugeben – und tat es dennoch. Seit Mitte 2017 arbeitet sie komplett selbstständig. Wiebke wollte die wertvolle gewonnene Zeit für gemeinsame Projekte mit ihrem Mann nicht wieder hergeben. Inzwischen pendeln beide zwischen Deutschland und Neuseeland. „Ich habe neue Freiräume und in Neuseeland verbringen wir trotz der vielen Arbeit immer eine sehr schöne, intensive und erlebnisreiche Zeit“, resümiert Wiebke. Sie ist sich sicher: „Aus wohliger Bequemlichkeit entsteht keine Veränderung.“ ♦

„Es ist ein tolles Gefühl, aus Tiefs zu wachsen“

Birgit, 54

Soll es so noch bis zur Rente weitergehen?, fragte sich Birgit in vielen schlaflosen Nächten. Seit 16 Jahren war sie Personalreferentin bei einer Reederei. „Die Arbeit wurde immer mehr und ich hatte 24-Stunden-Rufbereitschaften“, schildert die 54-Jährige, die nicht mehr zur Ruhe kam. Drei Jahre haderte sie, doch 2016 wagte Birgit es – sie kündigte.

Was will ich? Was kann ich?

Gemeinsam mit einem Job-Coach lotete Birgit Wünsche und Stärken aus und fand so endlich ihren beruflichen Weg zum Glück: Sie machte sich als Büroassistentin selbstständig – plant Seminare, führt Bewerbungsgespräche – und gründete ihr Unternehmen „Backoffice Harmstorf“. Immer an ihrer Seite: ihr Mann. „Er hat mich von Anfang an unterstützt. Das war eine riesige Erleichterung.“ Denn die ersten



Zielsicher
„Ich bin noch nicht da, wo ich sein möchte, aber auf einem guten Weg“

Schritte waren schwer. Genügend Kunden auf sie aufmerksam zu machen, verlangte Birgit viel Durchhaltevermögen ab. „Ich musste strampeln, doch langsam trägt meine Arbeit Früchte. Ich fühle mich sehr gut damit, wie befreit“, erzählt die Selbstständige. Deshalb bereut Birgit nur eines: „Ich wünschte, ich hätte es eher gewagt.“ ♦

In 5 Schritten zum Berufswechsel

Sich beruflich neu zu orientieren, ist ein großer Schritt. Doch der lässt sich laut Job-Coach Silke Kienecker in kleine Schritte unterteilen – und wird so viel einfacher.

- 1. Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer beruflichen Situation? Wie stark ist der Druck, etwas zu ändern? Schreiben Sie das ruhig auf. „Wenn die Leute ihre Unzufriedenheit schwarz auf weiß sehen, motiviert sie das“, erklärt die Expertin.
- 2. Sind Sie unsicher, kann eine kostenlose Karriereberatung beim Arbeitsamt helfen. Auch Volkshochschulen bieten Infos zum beruflichen Neustart.
- 3. Weihen Sie Ihre Familie und Freunde in Ihre Pläne ein. Sie können Sie unterstützen, den richtigen Weg zu finden. Und vielleicht haben sie sogar nützliche Kontakte.
- 4. Jetzt ist Geduld gefragt. Ein Neustart gelingt nicht von heute auf morgen. Wenn Sie in Etappen denken, wird es leichter.
- 5. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge sich selbst in Ihrem Traumjob vor. Dieses wundervolle Bild im Kopf nimmt Ihnen jede Angst und motiviert Sie.

Wir wissen mehr!

Hafen verlassen – gefunden“