

Wieder glücklich im Job!

Wenn man sich nicht mehr wohlfühlt, wenn die Luft raus und die Freude weg ist – dann wird es Zeit für eine Neuorientierung. Aber wohin soll die Reise gehen? Und wie dorthin kommen? Das erfolgreiche Job-Coaching der FÜR SIE kann Klarheit bringen

„Ich hatte Erfolg, war aber nicht zufrieden. Ich sehnte mich nach mehr Leichtigkeit im Beruf“

DIANA GUTENSOHN-HARTMANN (41) – von der Schul-Sozialarbeiterin zur Home-Stagerin

MEINE JOBSITUATION: Als Schul-Sozialarbeiterin habe ich erfolgreich gearbeitet und zuletzt für meine Schule sogar einen Preis mit einem Anti-Gewalt-Programm gewonnen. Trotzdem war ich schon länger nicht mehr glücklich. Als ich 40 wurde, bekam ich Angst, dass ich plötzlich zu alt sein könnte für einen Jobwechsel. Das gab mir den Mut zu kündigen,

obwohl ich noch nicht wusste, was ich danach machen sollte.

ERKENNTNIS: Im Coaching wird das bisherige Berufsleben in Form von Aktienkurven dargestellt: eine Kurve für den Erfolg, die andere für die Zufriedenheit. Bei mir klafften die Linien weit auseinander. Bei allem, was ich angepackt habe, war ich gut – und trotzdem nie richtig zufrieden. Ich war auf Erfolg und Geld ausgerichtet, aber meine Gefühle habe ich nie berücksichtigt. Nun fragte ich mich: Was macht mir wirklich Spaß? Was erfüllt mich? Und was finde ich sinnvoll? Mein Leitfaden für die Zukunft: Ich möchte in Jobfragen vor allem



auch auf meinen Bauch hören! **AHA-ERLEBNIS:** Nach meiner Kündigung nahm ich mir eine Auszeit, genoss nach Jahrzehnten durchgehender Arbeit einfach mal mein Zuhause, um über mich, mein Leben nachzudenken. Das war interessant, brachte mir aber keine berufliche Perspektive. Im Coaching hat mir eine Übung die Augen geöffnet: Wir sollten

Tierbilder auswählen, die dafür stehen, was wir künftig im Job verkörpern wollen. Als ich den Schmetterling sah, wurde mir fast schmerzhaft klar, wie sehr ich Leichtigkeit, Kreativität und Freude vermisst habe. Schul-Sozialarbeiter haben ja eher mit schweren Themen zu tun. Als ich das begriffen hatte, wusste ich, nach was ich suchen musste, welche Tätigkeiten dazu passen.

MEIN ZIEL: Anfang 2015 bin ich selbstständig – entweder mit einer kleinen Galerie oder als Home-Stagerin, die Immobilien ansprechend einrichtet und für den Verkauf vorbereitet.

MEINE ERFOLGE: Nach dem Coaching habe ich mich in die Recherche gestürzt – und dabei festgestellt, dass die Idee von der eigenen Galerie nicht zu mir passt. Das Home Staging dagegen gefiel mir immer besser, je mehr Informationen ich bekam. Inzwischen habe ich eine Fortbildung und einen Existenzgründerkurs absolviert, Wohnmessen besucht und viele Gespräche mit Maklern und Behörden geführt. Dass ich früher mal ein Mehrgenerationenhaus geleitet und Architektur studiert habe, kommt mir heute zugute. Seit November bin ich offiziell mit meinem Unternehmen Home Staging No. 1 in einem kleinen Ort in Rheinland-Pfalz am Start (www.homestaging-no1.de). Mein Konzept füllt tatsächlich eine Nische, denn unsere Region ist strukturschwach und braucht alles, was Immobilien oder Touristenunterkünfte attraktiver macht. Dass ich nicht früher darauf gekommen bin!

„Ich wollte mich unbedingt weiterentwickeln“

BIANKA GRAU (46) fand einen Weg, ihren Job als Pflegedirektorin sinnvoller zu gestalten



MEINE JOBSITUATION:

Als mir vor vier Jahren die Stelle der Pflegedirektorin in einer Berliner Lungenklinik angeboten wurde, passte das perfekt. In der Position bin ich unter anderem verantwortlich für den Pflege-, Funktions- und Sozialdienst sowie das gesamte Personal in diesen Bereichen. Ich hatte viel Erfahrung und wollte zeigen, dass Führung auch anders funktionieren kann, als ich es oft erlebt habe. Offener, progressiver. Also habe ich zugesagt. Doch nach drei Jahren spürte ich den Drang, mich weiterzuentwickeln. Im Coaching wollte ich dem nachgehen und schauen, ob ich im richtigen Job bin.

ERKENNTNIS: Ich hatte das Gefühl, sehr viel kämpfen zu müssen und doch nicht das zu erreichen, was mir wichtig ist. Im Coaching wurde mir klar, welche große Rolle die innere Haltung spielt, wenn es um das Thema Zufriedenheit geht.

AHA-ERLEBNIS: Durch den Austausch mit anderen habe ich gemerkt, dass es an meinem Job gar nicht viel zu meckern gibt. Und dass diese Führungsposition richtig für mich ist, weil ich viel Einfluss habe. Ich bin ein unruhiger Geist, der immer Herausforderungen braucht. Aber das muss nicht unbedingt einen Jobwechsel bedeuten. Ich kann mich auch so weiterentwickeln, etwa indem ich mich spezialisierere oder breiter aufstelle.

MEIN ZIEL: Ich will nicht nur Sprecherin für die Mitarbeiter sein, sondern mich auch für Dinge einsetzen, die mir wichtig sind, wie beispielsweise Team-Fortbildungen.

MEINE ERFOLGE: Ich verschwende meine Energie nicht mehr mit Kämpfen gegen hierarchische Strukturen. Stattdessen engagiere ich mich jetzt als Teil der Klinikleitung in Gremien – unter anderem in der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. Dort bringe ich die Pflege-Perspektive in Bezug auf die Sterbephase mit ein. So konnte ich die Idee umsetzen, auf jeder Station einen „Ritual-Koffer“ (mit Utensilien wie Kerzen und Musik) zu haben, um die letzte Phase für Sterbende angenehmer zu gestalten. Wir bekommen tolles Feedback dafür. Seit Juni absolviere ich außerdem eine Weiterbildung in Psychoonkologie, um auch an Krebs erkrankte Mitarbeiter gut führen zu können. Ich genieße es jetzt, in einer Position zu sein, in der ich so viel bewegen kann. ●



SICH NEU ERFINDEN, NOCH MAL ETWAS WAGEN – darum geht es auch in unserer Sonderheft „Mein neues Ich“. Erhältlich ab dem 27.12. für 4,90 Euro

Foto: Valeria Mittelman für FÜR SIE; Text: Silke Kienecker

Bin ich noch im richtigen Job?



Unser erfolgreichstes Job-Coaching startet wieder: Mit Silke Kienecker geht's auf zu neuen Ufern

UM 9.30 UHR GEHT'S LOS. Die erste Überraschung: Es sind lauter tolle Frauen hier. Egal ob Sachbearbeiterin, Art-Directo-

zufrieden war ich in meinen Jobs? Was brauche ich eigentlich, um erfolgreich und zufrieden arbeiten zu können? Der offene Austausch und das Feedback der anderen Teilnehmerinnen tun gut. Bei der Abschlusspräsentation gibt es viel Applaus und jede Menge strahlende Gesichter.



Business-Coach **SILKE KIENECKER (52)** ist Expertin für berufliche Neu- und Um-Orientierung



rin oder Hotelmanagerin: Alle sind aus unterschiedlichen Gründen unzufrieden mit ihrem Job und auf der Suche nach einer Tätigkeit, die wirklich zu ihnen passt.

Veränderung ist immer ein Prozess

mit einer großen Portion Unsicherheit. Um für diesen Weg ins Ungewisse gut gerüstet zu sein, liegt der Fokus am ersten Tag darauf, das Berufsleben zu analysieren: Wie erfolgreich war ich bisher? Was habe ich schon geleistet, und worin bin ich gut? Und ganz wichtig: Wie

AM ZWEITEN TAG geht es konkret um die beruflichen Perspektiven. In einem offenen Brainstorming sammelt jede Teilnehmerin die Möglichkeiten, die ihr attraktiv erscheinen. Dabei ist Träumen explizit erwünscht, denn das bringt so manchen verloren gegangenen Wunsch wieder ans Licht. So entsteht Raum für neue Ideen. Erst danach kommt der Reality-Check.

Erster Schritt: Wo liegen meine Stärken?

Die Teilnehmerinnen bewerten ihre Möglichkeiten realistisch und filtern so diejenigen heraus, die wirklich zu ihnen passen. Am Ende kann jede konkret formulieren, wo sie beruflich hinwill. Und sie weiß, wie sie dieses Ziel Schritt für Schritt erreicht.

TERMINE & ANMELDUNG

Hamburg 14./15.2. und 11./12.4.2015; Köln 28.2./1.3. und 21./22.3.2015; München 7./8.3.2015; Frankfurt 14./15.3.2015; Berlin 18./19.4.2015. Jeweils von 9.30 bis 17.30 Uhr. Dabei sein werden ausschließlich Leserinnen der FÜR SIE – maximal 18 pro Workshop. Seminarkosten inkl. Snacks und Getränken 269 Euro pro Person. Anreise und Übernachtung sind nicht inbegriffen. Verbindliche Anmeldung mit Angabe der gewünschten Stadt an team@kienecker-coaching.de

Fotos: Iris Terzika, PR