

active

Gratis
für
Sie

dm
magazin

BEAUTY

03
24

ÖSTERREICH

Lust auf
Sonne &
Italien:

4

*köstliche
Pasta-
Rezepte*

Gute
Laune
Booster

Blumige
Frühlings-
Düfte

Neustart!

- So klappt der Job-Wechsel
- Liebe suchen – und finden
- + inspirierende Frisuren-Trends

„Kleine Schritte sind besser als gar keine“

Angst vor dem Wagnis?

Eine Businesscoachin

erklärt, wie der berufliche Umstieg gelingt

Wie merkt man, dass es Zeit für eine berufliche Veränderung ist?

Wenn der sprichwörtliche Schuh drückt. Das kann emotional sein – man wird vergesslich, fühlt sich, freudlos, gereizt – oder auf körperlicher Ebene. Manche Frauen entwickeln Symptome wie Kopfschmerzen oder andere Beschwerden, die davor nie Thema waren. Auch Beziehungen leiden, wenn man im Berufsalltag unglücklich ist. Plötzlich werden private Konflikte immer schwerer lösbar. Die Frauen kommen dann zu mir und sagen: „Ich weiß zwar nicht, was ich machen soll, aber ich weiß, dass ich etwas anderes machen will.“ Sie spüren, dass sie Veränderung brauchen.

Wie schafft man den ersten Schritt?

Eine meiner ersten Fragen im Erstgespräch lautet meist etwa so: „Was war der Anlass, dass Sie gestern um 22:30 Uhr diesen Termin bei mir gebucht haben?“ Und dann kommen oft Antworten wie „Mein Chef hat mir eine blöde E-Mail geschrieben und dann ist mir das Fass übergegangen.“ Andere sagen: „Ich denke schon seit drei Wochen darüber nach und jetzt habe ich es gemacht.“ Die Leidensbereitschaft ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und allein die Entscheidung, ein Erstgespräch für ein Coaching zu buchen, ist ein nicht zu unterschätzender Schritt auf dem Weg zur beruflichen Veränderung.

Wenn ich diese innere Stimme höre, dass ich gerne Veränderung hätte – wie finde ich einen neuen beruflichen Weg, der zu mir passt?

Dazu gibt es eine sehr gute Anleitung von Herminia Ibarra, einer französischen Professorin der London Business School, die sich mit dem Thema Karriereveränderungen beschäftigt hat. Sie sagt, die erste Frage, die man sich stellen muss, ist: „Wer will ich

sein?“ Ein beruflicher Umstieg macht etwas mit der eigenen Identität. Eine Angestellte hat eine andere Identität als eine Selbstständige. Danach kommen das Experimentieren und die Klarheit. Das alles braucht viel Geduld und Fokus. Man sollte sich auch Vorbilder suchen und sich mit Menschen austauschen, die nicht zum gewohnten Kreis gehören. Man bekommt in Phasen der Selbstfindung viele Ratschläge aus dem Umfeld, die selten weiterhelfen. Mein Tipp wäre: Werden Sie immun gegen unaufgeforderten Rat und konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Dabei ist es gut, sich zu erinnern, welche Erfolge man schon erzielt hat. Worauf ist man stolz? Hat man vielleicht etwas Tolles organisiert oder war auf andere Art kreativ? Man kann sich die eigenen Stärken in Erinnerung rufen und alles aufs Papier bringen, was man einmal werden oder machen wollte.

Viele Menschen haben finanzielle Verpflichtungen und auch deshalb Angst vor beruflicher Veränderung. Was würden Sie ihnen raten?

Ein Realitätscheck ist wichtig. Stellen Sie sich die Fragen: Passt das zu mir? Kann ich davon leben und auch

meinen Lebensstandard aufrechterhalten? Generell ist es immer besser, kleine und vorsichtige Schritte zu machen als gar keine. Mir ist wichtig, dass die Menschen verstehen, dass sie ihren Plan B nicht unbedingt genau kennen müssen, um irgendwo anzufangen. Man kann recherchieren, mit Leuten sprechen, die den Traumberuf schon ausüben, oder vielleicht unverbindlich in den neuen Job reinschnuppern. Wenn man unterschiedliche Optionen im sicheren Rahmen ausgetestet hat, kann man herausfinden, ob man etwas wirklich tun will.

Wie geht man mit Rückschlägen um?

Man muss sich vorher schon bewusst machen, dass es diese geben wird. Es ist wie eine Bergwanderung: Manchmal muss man einen Zwischenstopp machen und der Weg geht auch nicht immer nur bergauf. Der Autor Robin Scharma hat gesagt: „Veränderung ist am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar.“ Die meisten Frauen, die sich bei mir coachen lassen, sind schon in der Mitte angekommen.

Viele verharren trotzdem in Jobs, die sie unglücklich machen. Warum?

Weil sie in einem Hamsterrad aus Stress und Druck sind, aus dem sie nicht herausfinden. Wenn man da drin steckt, kann man schwer gute Entscheidungen treffen. Ein schöner Leitsatz lautet: „Man kann erst auf den Grund schauen, wenn der See ruhig ist.“ Solange ich in einer Arbeit bin, die mich emotional oder auf einer anderen Ebene so fordert, werde ich schwer neue Perspektiven entdecken. Für einen guten Plan braucht es Zeit und Energie. Diese Ressourcen müssen in einem Mindestmaß vorhanden sein oder eben freigeschaufelt werden.

UNSERE EXPERTIN
Ursula Obernosterer aus Wien ist systemische Businesscoachin und berät Frauen, die sich beruflich verändern wollen (ursulaobernosterer.com).

