

05.09.14 | **Karriereplanung**

Wer sich beruflich verändert, der riskiert etwas

Eine Veränderung im Job kann dazu führen, dass man es mit der Angst zu tun bekommt. Fehlentscheidungen können die Folge sein. In solchen Situationen helfen Realismus und Selbstbewusstsein. *Von Jörg Wiebking und*

Stephan Maaß

Wer unzufrieden in seinem Job ist und einen Neuanfang plant, muss vieles bedenken: Wohin könnte der Wechsel führen? Wird dort wirklich alles besser? Was könnte schiefgehen?

"Solche Veränderungsprozesse können Angst machen, das schützt ein Stück weit auch vor Selbstüberschätzung", sagt Ellen Pachabeyan, Psychologin und Business-Coach aus Berlin.

Entscheidend sei, sich davon nicht lähmen zu lassen. "Es geht darum, aus der Opferrolle herauszukommen, indem man aktiv wird, sich informiert und sich Klarheit verschafft." Ein gesundes Selbstbewusstsein gehört dazu. Beim Thema Angst spielen Persönlichkeit und bisherige Erfahrungen eine große Rolle.

Wer eher der sorgenvolle Typ ist und schon schlechte Erfahrungen gemacht hat, nimmt die Gefahren und Probleme stärker wahr als die Chancen. Pachabeyan empfiehlt, sich die eigenen Stärken bewusst zu machen. "Ich würde mir überlegen, welche Fähigkeiten und Kompetenzen ich entwickelt habe – nicht nur im Beruf, sondern auch in anderen Lebensbereichen."

Wille zur Veränderung

Nützlich sei außerdem ein Blick in die Vergangenheit: Wer schon früher starke Veränderungen bewältigt hat, kann aus dieser Erfahrung (Link: <http://www.welt.de/110886114>) Selbstvertrauen schöpfen. Dabei sollten Wechselwillige ihre Schwächen nicht unter den Tisch kehren, sondern überprüfen, wie sie ihren Marktwert erhöhen können.

Dass Veränderungsprozesse nicht nur bei Beschäftigten, sondern auch bei Unternehmen eher vernachlässigt werden, belegt eine Studie der Unternehmensberatung Mutaree und des Instituts für die Entwicklung zukunftsfähiger Organisationen der Münchner Bundeswehr-Uni.

Die Gründe sind aber dieselben: "Die Finanz- und Wirtschaftskrisen haben uns drastisch vor Augen geführt, wie wichtig es ist, sich schnell an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen", sagt Mutaree-Geschäftsführerin Claudia Schmidt.

Der Wille und die Kompetenz für Veränderungen seien zu Erfolgsfaktoren in Unternehmen geworden. Dennoch wird das bei den meisten Firmen so noch nicht gesehen: 96 Prozent der in der Studie befragten Firmen waren von Veränderungsprozessen (Link: <http://www.welt.de/127298379>) betroffen, aber lediglich 19 Prozent haben diese Prozesse im Nachhinein als erfolgreich bewertet. Befragt wurden 345 Mitarbeiter aus verschiedenen Unternehmen und Branchen.

Wer seinen Job wechseln will, sollte sich rechtzeitig über den Arbeitsmarkt informieren, nicht nur über freie Stellen, sondern auch über deren Qualität. "Ein großes Jobangebot kann auch durch hohe Fluktuation aufgrund schlechter Arbeitsbedingungen entstehen", sagt Christoph Burger, Psychologe und Karriereberater aus Herrenberg bei Stuttgart.

Planvoll wechseln

Und wenn sich die fünf vorherigen Geschäftsführer eines Unternehmens im Schnitt weniger als ein Jahr auf ihrem Posten gehalten haben, dann empfiehlt es sich nicht unbedingt, sich auch auf diese Stelle zu bewerben. Es komme aber darauf an, Risiken und Chancen abzuwägen. Riskant könne es sein, zu lange an einem Arbeitsplatz festzuhalten, warnt der Psychologe.

Eine jahrelange Festanstellung bietet kaum noch Sicherheit. Wer niemals von sich aus wechselt, wirkt unflexibel. Das verringert die Chancen am Arbeitsmarkt. Arbeitnehmer sollten in einem Jobwechsel nicht nur die Risiken sehen, sondern auch die Chancen. Bürger: "Karriere macht nur, wer planvoll wechselt und nicht irgendwann dazu gezwungen wird."

Es kann hilfreich sein, die Zukunft zu visualisieren. Auch wenn Katastrophenfantasien hochkommen, sollten Betroffene das konsequent durchspielen, rät Pachabeyan. "Was könnte schlimmstenfalls passieren – und was kommt danach? Dann merkt man meistens, dass das Leben auch dann weitergeht."

Eine andere Möglichkeit sei es, sich die Wunschzukunft auszumalen, empfiehlt Karriereberaterin und Autorin Cornelia Topf aus Augsburg: "Wer das Positive vor seinem inneren Auge visualisiert, all die Vorteile, die das Neue bringen kann, verringert die inneren Ängste."

Innerlich loslassen

Doch selbst unzufriedenen Arbeitnehmern fällt die Trennung vom alten Arbeitsplatz (Link: <http://www.welt.de/127196787>) oft schwer. Denn noch bieten die ungeliebten Aufgaben und Strukturen ein gewisses Maß an Routine und Sicherheit. "Bewerber machen sich oft Sorgen, wie sie am neuen Arbeitsplatz aufgenommen werden und ob sie mit den neuen Abläufen und Aufgaben zurechtkommen", sagt Topf.

Dabei bedeute so ein Wechsel nicht das Ende, sagt Topf. "Ich verkaufe ja nicht meine Seele." Vielmehr bringe jede Veränderung neue Kontakte und Chancen mit sich. Es kommt sogar vor, dass jemand später wieder bei seinem früheren Arbeitgeber anfängt und dort mit den neuen Erfahrungen eine interessantere Aufgabe bekommt. "Umso wichtiger sei es, vor dem Wechsel einen guten Abschluss zu schaffen. "So bleibe ich dort in guter Erinnerung. Und außerdem hilft es dabei, innerlich loszulassen."