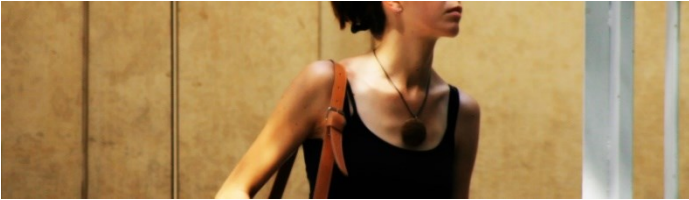


FACHBEITRAG

Jobzufriedenheit: Wenn aus Beruf Berufung wird



Wie wir unseren Job finden – oder findet er uns?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie genau diesen Beruf erlernt oder jenes Fach studiert haben? War es damals Ihr Wunsch oder eine gute Gelegenheit? Oder hatten Sie keine andere Wahl? Beispielsweise, weil Ihre Eltern entschieden hatten, welche Ausbildung Sie machen oder weil Ihre Freunde, die Sie nicht verlieren wollten, auch diesen Weg gingen.

Zum Zeitpunkt, an dem wir uns für einen bestimmten Ausbildungsweg entscheiden oder unsere erste Anstellung annehmen, stellen wir uns diese Fragen oft gar nicht; vielleicht weil wir noch zu jung waren oder weil uns von anderen nie die Frage gestellt wurde, was wir wollen. Gründe gibt es viele – letztendlich ist es nicht wichtig, den genauen Grund dafür zu erforschen. Vielmehr ist es wichtig, jetzt die Chance zu nutzen, einen Beruf auszuüben, der uns mit Freude erfüllt, in einem Umfeld, das zu uns passt.

Doch bevor wir uns auf den Weg machen, lohnt ein Blick in das aktuelle Job-Umfeld.

Was uns im Job hält

Es gibt immer gute Gründe, warum wir in unserem heutigen Job sind. Manchmal sind es äußere Rahmenbedingungen, die uns im Job halten: das gute Gehalt, angenehme Arbeitszeiten, tolle Sonderleistungen; vielleicht aber auch weil wir den Job brauchen – als allein erziehende/r Mutter oder Vater, oder weil wir am Arbeitsmarkt schlechte Job-Chancen haben.

Wenn wir erkennen, dass wir ausschließlich aufgrund äußerer Faktoren oder Umstände in unserem Job bleiben, werden wir vermutlich mit der Zeit ein Gefühl des Ausgeliefertseins oder der Ohnmacht bekommen.

Es kann zweifellos sein, dass wir in bestimmten Momenten keine andere Wahl haben, dennoch sollten wir vorsichtig sein, nicht in eine Art „Opferrolle“ zu fallen: So verlieren wir jegliches Gefühl an Selbstbestimmung. Wir verlieren unseren Willen und erkennen Chancen nicht mehr, die sich uns bieten.

Manchmal finden wir heraus, dass wir deshalb bei unserem aktuellen Job sind, weil wir die Menschen dort sehr mögen. „Welch ein Glück, solche Kollegen und solch einen Chef zu haben!“, könnten Sie denken.

Ja, es ist wunderbar, wenn man sich in seinem beruflichen Umfeld wohl fühlt, wenn man dort Wertschätzung, Respekt, vielleicht sogar Freundschaft erlebt. Doch auch hier gilt: Wenn uns ausschließlich der „Wohlfühlfaktor“ in unserem Job hält, jedoch die Aufgabe nicht unseren Eignungen und unserer Erfahrung entspricht, könnte uns auf längere Sicht Motivation und Interesse verloren gehen.

Das wiederum könnte sich letztendlich auf die guten Beziehungen auswirken, indem Sie zum Beispiel von Ihrem Chef konfrontiert werden, dass er mit Ihrer Arbeit nicht (mehr) zufrieden ist. Damit lässt dann auch der „Wohlfühlfaktor“ nach ...

Andere wiederum stellen fest, dass Sie an ihrem aktuellen Job vor allem die Aufgabe begeistert. Mit großem Engagement und mit großer Leidenschaft widmen sie sich ihrem Beruf und bekommen im Gegenzug dafür vielleicht auch viel Anerkennung und Lob. Oft ist es jedoch ein Umfeld, das überdurchschnittliche Leistungen nicht nur ab und zu sondern regelmäßig verlangt – dann können darunter Beziehungen leiden oder man kommt in einen Zustand der Überforderung und Überanstrengung. Im Laufe der Zeit geht dann oft das eigene Gespür dafür verloren, was einem noch gut tut und was nicht. Die Grenze zwischen Begeisterung und Ausgebrannsein ist in der Praxis manchmal sehr dünn, oft ist es eine Gratwanderung, die wir zu wenig bewusst wahrnehmen und langfristig dafür dann einen hohen Preis bezahlen.

Unzufrieden – und nun?

CHRISTA.BEYRER business Coaching

Büro: Clemensstraße 25, 80803 München | Praxis: Adelheidstraße 38, 80796 München
T +49 89 9810 6688 | M +49 178 811 6688 | cb@christa-beyrer.de | <https://christa-beyrer.de>

Häufig stellt sich eine gewisse Ungeduld ein, wenn wir einmal erkannt haben, welche Dinge uns unglücklich oder unzufrieden machen in unserem Arbeitsumfeld. Der Wunsch zu kündigen, einfach nur weg zu laufen, wird umso stärker, je länger wir die Dinge nicht wirklich sehen wie sie sind. Doch allzu schnelle Entscheidungen könnten wir in der Zukunft möglicherweise bereuen.

Wenn wir davon laufen, begegnen uns häufig ähnliche Situationen im nächsten Job – ein mögliches Zeichen dafür, dass das, was wir im Außen vorfinden, auch etwas mit uns selbst zu tun hat.

Ein nächster möglicher Schritt könnte sein, der eigenen Unzufriedenheit näher auf den Grund zu gehen und zu überlegen, was bzw. wie man die Situation ändern könnte: Beispielsweise durch ein offenes und ehrliches Gespräch mit dem Chef. Oft gehen wir davon aus, dass der andere wohl merken muss, wenn uns etwas nicht passt. Wir vergessen dabei, dass er die Dinge eben mit seinen (und nicht mit unseren) Augen sieht.

Wir können ebenso bei uns selbst anfangen, etwas zu verändern, indem wir beispielsweise öfter mal „nein“ sagen, besser auf uns selbst aufpassen, sagen was wir wollen und lernen um Hilfe zu bitten.

Häufig können wir durch kleine Änderungen schon große Wirkungen erzielen und nähern uns auf diesem Weg einer größeren Zufriedenheit und Freude im Job.

Wann ist es Zeit zu gehen?

Wenn alle Versuche, die Dinge zu ändern, misslingen oder wir fortwährend große Kraft aufwenden müssen, um die Dinge für uns erträglich zu machen, sollten wir ehrlich mit uns sein und uns eingestehen, dass dies vermutlich nicht das richtige Arbeitsumfeld für uns ist.

Leicht gesagt, schwer getan – und dennoch ist es eine Entscheidung, die wir treffen sollten. Sonst werden wir möglicherweise dauerhaft versuchen, Dinge zu ändern, die sich nicht ändern lassen und uns innerlich permanent wehren, gegen den Job wie er nun mal ist. Es geht darum, der Wahrheit ins Auge zu sehen und buchstäblich aus unserer (Ent)täuschung aufzuwachen.

Wenn wir gehen wollen aber nicht können

Wenn wir nun an dem Punkt sind, an dem wir uns vorstellen können die Arbeitsstelle zu verlassen, sollte nun ja alles einfach und logisch sein, richtig? Weit gefehlt.

Auch wenn wir wissen, dass wir weg wollen, fällt es uns manchmal ungeheuer schwer, konkrete Schritte in die Wege zu leiten.

Möglicherweise erkennen wir, dass wir schlechte Alternativen haben oder wir verspüren existenzielle Ängste? Vielleicht denken wir von uns selbst, wir wären schwach, würden versagen oder aufgeben, wenn wir an einen Wechsel denken? Unsere Selbstbilder und Selbstkonzepte haben eine ungeheure „Macht“ über unsere Entscheidungen und unser Verhalten.

Dazu kommt noch, dass es uns umso schwerer fällt, die Dinge loszulassen, die uns gut gefallen: die Menschen, das gute Gehalt, das spannende Projekt etc. – und wir bleiben und hoffen (vergeblich), dass sich Menschen und Umstände ändern.

Dabei merken wir gar nicht, welche „Leidensfähigkeit“ wir im Laufe der Zeit entwickelt haben und wie viel Kraft und Energie es uns kostet, nicht zu handeln sondern die Situation „auszuhalten“.

Veränderung bedeutet immer Loslassen und Trennung, um Platz für Neues/ Passendes zu schaffen. Dafür müssen wir jedoch bereit sein Abschied zu nehmen, etwas zu riskieren und zu lernen, mit Unsicherheit umzugehen.

Welcher Job ist der richtige?

Wenn wir uns nach langem Überlegen, Abwägen und Hadern ein Herz gefasst haben und bereit sind, uns beruflich zu verändern, sind wir noch nicht am Ziel. Im Gegenteil, nun wirkt vermutlich erst einmal das Neue bedrohlich, der gefühlte Grad der Unsicherheit wächst. Vielleicht gibt es sogar Momente, in denen wir das Rad der Zeit gerne zurückdrehen würden.

Als nächsten Schritt gilt es zu lernen, diese Unsicherheit auszuhalten und den Blick (wieder) zu klären: Was genau suche ich? Was will ich (anders) haben im neuen Job? Was ist mir wichtig? Welches Unternehmen passt zu mir?

Wenn wir uns diesen Fragen nicht ausführlich mit Verstand und Gefühl stellen, laufen wir Gefahr, dass der neue Job nach kurzer Zeit gar nicht so anders ist wie der alte. Vermutlich suchen wir uns wieder ein ähnliches oder aber auch ein komplett konträres

Umfeld, das uns deshalb nicht unbedingt besser gerecht wird sondern sich nach gewisser Zeit als ebenso unpassend herausstellt. So geht die Spirale der Unzufriedenheit und Leidensfähigkeit vielleicht wieder von vorne los. Wie kann man es anders machen?

Vom Beruf zur Berufung

Wer einen wirklichen Unterschied machen will in seinem beruflichen Veränderungsprozess kommt nicht umhin, sich Fragen zu stellen, die nicht nur mit einem „Job“ sondern mit der eigenen Person viel zu tun haben: Was sind meine Talente? Was ist mein „Auftrag“, meine „Berufung“ im Leben? Was macht mich von Herzen glücklich? Welche Tätigkeit gibt meinem Leben Sinn?

Große Fragen, auf die man in der Regel nicht ad hoc antworten kann – vielmehr ist es ein Prozess, sich selbst besser kennenzulernen, ein Prozess der Suche, der Geduld. In jedem Falle ist es ein Weg des Abenteuers und der Lebendigkeit, der sich lohnt – egal wie anstrengend, leicht, lange oder kurz er auch sein mag. Es ist *hr*Weg!

© Christa Beyrer, 2022