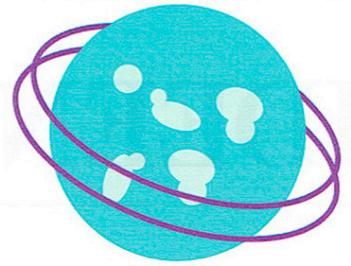




# REIF FÜR DEN NEUSTART?

Sie würden gern Ihren aktuellen Job kündigen und woanders neu durchstarten? Ob das Sinn macht, erfahren Sie hier



**D**ass man nie mit dem zufrieden ist, was man hat, ist ja nichts Neues. Gedanken wie „Ich hätte vielleicht doch Architektur studieren sollen“, sind also ganz normal. Genau wie der stete Wunsch, irgendwann die eigene Bar oder Boutique aufzumachen. Aber wer permanent mit seiner aktuellen Situation unzufrieden ist, sollte sich fragen: Braucht es nur einen neuen Antrieb oder wird es wirklich Zeit sich neu zu orientieren? Zunächst ist es wichtig, typische Signale richtig zu deuten. Wie das geht, verrät unsere Expertin, Karrierecoach Yvonne Bader ([bader-coaching.de](http://bader-coaching.de)).

## 1. IHR KÖRPER REBELLIERT

Sie haben schon Freitagabend Bauchschmerzen, wenn Sie an Montagmorgen denken? Und durchschlafen klappt seit Wochen nicht mehr? Kommen dann noch Herzrasen und Rückenschmerzen dazu, prüfen Sie, ob diese körperlichen Reaktionen in Verbindung mit beruflichem Stress auftreten. Unser Körper zeigt uns unsere Grenzen. Halten die Symptome mehrere Wochen an, sollten Sie zum Arzt gehen. Yvonne Bader empfiehlt: „Verändern Sie gemeinsam mit Ihrem Chef Ihre Arbeitsbedingungen, um Stress abzubauen. Ist das nicht möglich, ziehen Sie die Notbremse.“

## 2. SIE BEKOMMEN ZU WENIG ANERKENNUNG

Es gibt Chefs, die konstant gute Leistungen von Mitarbeitern so gewohnt sind, dass sie Erfolge als selbstverständlich sehen. Dabei ist Bestätigung der stärkste Antrieb. Wenn unsere Leistung wertgeschätzt wird, fühlen wir uns anerkannt, gestaltend und ja, wichtig. Baders Rat: „Holen Sie sich aktiv Feedback, auch von Kollegen, Kunden, externen Partnern!“ Schwierig wird es, wenn verdiente Anerkennung mittelfristig ausbleibt oder andere die Lorbeeren ernten. Dann ist die Zeit reif, ein Unternehmen zu finden, das Ihre Leistung honoriert.

### 3. IHRE MOTIVATION IST GERING

Früher hat man Nächte durchgearbeitet, plötzlich aber fehlt jede Energie, sich in ein Projekt hineinzuhängen. Selbst leichte Aufgaben fallen schwer. Fakt ist: Unterforderung und Routine können uns demotivieren. „Wir brauchen neue Herausforderungen, um motiviert zu arbeiten. Nur so lernen wir und entwickeln uns weiter“, weiß Coach Bader. Denken Sie nach, an welchen Themen sie fachlich und persönlich wachsen und wie Sie diese im Unternehmen übernehmen können. Stecken Sie hier in der Sackgasse, schauen Sie sich nach einem Job mit neuen Herausforderungen um.

### 4. SIE SPÜREN SPANNUNGEN

In jeder Firma gibt es Kollegen, mit denen man nicht kann. Sie aber haben das Gefühl, die Einzige zu sein, die nicht mit den anderen kann? Wenn Ihr Groll dazu führt, dass Sie auch nach dem Urlaub nicht mehr ins Büro wollen, machen Sie eine Liste: Was stört Sie konkret? Gab es einen Auslöser? Versuchen Sie so objektiv wie möglich zu analysieren, wie Sie den Ärger abbauen könnten. „Bleiben die Spannungen bestehen, sprechen Sie Ihren Vorgesetzten an, Maßnahmen zur Lösung der Konflikte anzugehen“, rät die Expertin. Ist die Stimmung nicht mehr zu retten, wechseln Sie in ein Team, in dem Menschen gute Beziehungen pflegen und Spaß bei der Arbeit haben.

### 5. SIE FÜHLEN SICH IMMER HÄUFIGER ÜBERFORDERT

Nach außen tun Sie so, als sei alles großartig. In Ihnen drin sieht es aber anders aus: Sie denken, dass es früher oder später knallt und Sie in hohem Bogen rausfliegen – weil Sie nicht richtig eingearbeitet wurden, weil Ihnen wichtige Kontakte oder fundamentale Kenntnisse in Ihrem Bereich fehlen und Ihnen dadurch grobe Fehler passieren. „Statt Unterstützung zu holen, verbergen manche, dass sie überfordert sind“, sagt Yvonne Bader. Kommen dazu noch negative Wiosoll-ich-das-nur-alles-schaffen-Gedanken hinzu, stecken Sie im Teufelskreis. Rat der Expertin: „Erstellen Sie mit Ihrem Chef einen Plan, was Sie brauchen und wer Sie unterstützen kann, um die Anforderungen zu erfüllen. Verändert sich

innerhalb von drei Monaten jedoch nichts zum Besseren, beginnen Sie, sich neu zu orientieren.“

### 6. SIE IDENTIFIZIEREN SICH NICHT MEHR MIT DER FIRMA

Ist doch so: Jeder trägt in einem neuen Job eine rosarote Brille. Alles ist toll, jeder ist nett, ein Traumjob! Erst nach ein paar Jahren aber sieht man die Realität. Die Chefs spielen falsch, und man wird unter Druck gesetzt, um den Umsatz zu erhöhen. Das können Anzeichen für einen Wertekonflikt sein, weiß Bader. „Wenn wir dauerhaft gegen eigene Werte handeln, identifizieren wir uns nicht mehr mit dem Arbeitgeber“, so Bader. Das ist anstrengend, weil wir uns ver-



stellen müssen. Wir entwickeln Widerstände gegen Erwartungen der Führungskräfte und die Ausrichtung der Firma. „Sprechen Sie offen über Wertekonflikte und Konsequenzen. Regen Sie mit Chefs und im Team einen Workshop an, wie Ziele auch durch andere Leistungen erreicht werden könnten.“ Eine Trennung ist unausweichlich, wenn Sie auf Dauer im Widerspruch zu Ihren Werten arbeiten müssen.

### 7. IHRE KARRIERE STAGNIERT

Irgendwann nervt es einfach, wenn man trotz hohem Engagement und Erfolgen in einer Art Warteschleife verharrt. Aber weiß Ihr Chef überhaupt, dass Sie weiter nach oben wollen, und bereit sind, mehr Verantwortung zu übernehmen? Fragen Sie ihn und eine andere Führungs-

kraft, die Ihre Leistung einschätzen kann, welche Position, welcher Aufgabenbereich realistisch ist. Fragen Sie nach Entwicklungsplänen mit konkret messbaren Zielen und Zeitfenstern. „Ein Chef, der von Ihnen überzeugt ist, wird ein Angebot machen, um Sie zu halten“, so Bader. Auch ein interner, horizontaler Karriereschritt in eine andere Abteilung kann Ihre Karriere fördern und mehr Gehalt bringen. Falls man Sie jedoch auf dem Abstellgleis parkt und nicht auf Ihr Anliegen eingeht, ist es Zeit, zu wechseln.

### 8. IHRE ZIELE ÄNDERN SICH

Plötzlich sind Sie mit den Gedanken ganz woanders. Reizt es Sie auf einmal doch, ins Ausland zu gehen oder eine Familie zu gründen? „Neue Lebensentwürfe können Angst machen, weil sie fordern, das Gewohnte aufzugeben“, weiß die Expertin und rät, nichts zu überstürzen. Gehen Sie strategisch vor, definieren Sie Werte und Ziele und planen Sie Schritt für Schritt, wie Sie diese erreichen. Coachings, Workshops und Fachliteratur helfen, wichtige Entscheidungen, die das Leben in neue Bahnen lenken, auf ein solides Fundament zu stellen.

### 9. SIE HABEN EINEN GROSSEN FREIHEITSDRANG

Sie sind dank Ihres Gestaltungswillens und Ihrer Kreativität immer auf verantwortungsvollen Posten gelandet und organisieren große Projekte. Als Freigeist stoßen Sie aber in jeder Organisation an Grenzen, weil die Geschäftsleitung die Richtung vorgibt. Immer öfter denken Sie: „Warum lege ich mich so für andere ins Zeug?“ Ihre Unzufriedenheit wächst, und mit ihr der Wunsch, Ihr eigenes Ding zu machen. „Um sich selbstständig zu machen, brauchen Sie eine motivierende Vision und bestimmte Kernkompetenzen“, sagt Yvonne Bader. Es kostet Kraft, finanzielle Unsicherheiten in der Gründungsphase auszuhalten und sich täglich anzutreiben, alles selbst zu organisieren. Ihr Rat: „Suchen Sie Austausch mit Selbstständigen, um ein realistisches Bild vom Unternehmerinnen-Dasein zu bekommen. Investieren Sie in Workshops oder Coaching, um zu prüfen, ob Sie reif für die Selbstständigkeit sind.“ // TEXT: SVENJA LASSEN