

Frust am Arbeitsplatz

SELBSTREFLEXION Wann ist es Zeit für eine berufliche Neuorientierung?



Wer täglich mit ungutem Gefühl zur Arbeit geht, sollte den Reset-Knopf drücken und neu anfangen.

Foto: ra2 studio/Fotolia

Die Frage „Wann ist es Zeit für eine berufliche Neuorientierung?“ stellt sich fast jeder Arbeitnehmer im Lauf seiner Karriere. Denn Jobfrust und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz gibt es immer wieder. Lob, Anerkennung, Respekt und Wertschätzung stehen in vielen Unternehmen nicht mehr auf der Tagesordnung. Auch Themen wie Karriereplanung, Weiterbildung und -entwicklung oder Vier-Augen-Gespräche zwischen Mitarbeiter und Vorgesetztem werden oft aus Zeitmangel von der Agenda gestrichen. Doch wann ist es nun Zeit, sich neu zu orientieren? Die Outplacement-Berater Thomas Gresch und Birgit Lederhos geben Tipps zur Entscheidungsfindung:

„Eine über Monate hinweg stark belastende und sich nicht auflösende Situation am Arbeitsplatz sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen“, sagen die Berater. Wenn dann noch Warnzeichen wie Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit,

Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Leistungsabfall und Erschöpfung dazukommen, sollte man sich ausreichend Zeit für eine Selbstreflexion nehmen.

Lösungsvorschläge anbieten

Die ehrliche Beantwortung der folgenden Fragen unterstützt eine rationale Entscheidung:

1. Haben die Gründe für meine Unzufriedenheit mit meinem Chef, den Kollegen, dem Aufgabengebiet oder dem Unternehmen zu tun?
2. Habe ich selbst zu der Situation beigetragen? Und was kann ich vielleicht ändern?
3. Habe ich mit meinem Vorgesetzten / den Kollegen / dem Personaler das Gespräch gesucht und dabei Lösungsvorschläge angeboten?
4. Empfinde ich bei der Ausübung meiner jetzigen Tätigkeit Leere und Sinnlosigkeit?
5. Könnte meine momentane Arbeit durch die Übernahme

eines neuen Projekts an Attraktivität gewinnen?

6. Gibt es im Rahmen der betrieblichen Weiterbildung Möglichkeiten, mich fortzubilden?

7. Könnte ich mich im gleichen Unternehmen auf eine andere Stelle bewerben oder ist ein Wechsel des Unternehmens erforderlich?

8. Kann ich mich noch mit den Produkten / Dienstleistungen des Unternehmens identifizieren? Fühle ich mich in dem Unternehmen als Person gut aufgehoben?

9. Welchen Job würde ich mir selbst geben?

10. Was macht mich wirklich glücklich?

11. Was sind meine größten Talente und welche möchte ich besser nutzen?

12. Was hält mich davon ab, nach einem neuen Job zu suchen?

Sich aus Vertrautem zu lösen und unbekanntes Gelände zu betreten, erfordert Mut. Die Entscheidung, noch einmal neu anzufangen, sollte daher auch immer mit kühlem Verstand ge-

troffen werden und das Ergebnis einer sorgfältigen Analyse sein.

Dazu gehört auch, das private Umfeld von Anfang an einzubeziehen – den Partner, gute Freunde, frühere Vorgesetzte und Kollegen oder einen fachkundigen Berater. Sie alle können dazu beitragen, fehlende Puzzleteile zu finden und sich über die eigene Zielsetzung Klarheit zu verschaffen.

„Love it, change it or leave it“ – das sind die drei grundlegenden Wahlmöglichkeiten, die jeder hat. Die Möglichkeiten, eine positivere Einstellung zum Job zu gewinnen oder etwas am Arbeitsplatz zu verändern, sollte man ernsthaft prüfen, bevor man die „Leave-it“ – Strategie wählt. Dennoch gilt: Man muss nicht alles zu Ende führen, was man einmal angefangen hat. Eine gesundheitsschädigende, energieraubende, die Familie zerstörende Arbeit nur aus Angst vor Veränderung fortzusetzen ist für niemanden eine sinnvolle Lösung.

outplacement50plus.com