



Bildquelle: © Alexander Chaikin / Shutterstock.com

## **BERUF UND KARRIERE**

# **Wann ist eine persönliche oder berufliche Veränderung notwendig?**

**Unzufriedenheit im Job hat viele Gesichter: Genervtheit, Wut, Überforderung, Langeweile. Wie geht man damit um und wie verhält man sich, wenn der Arbeitgeber die Kündigung ausspricht?**

*Tanja Bauer-Glück ist Business Coach. Als Expertin bespricht sie bei Merkurist regelmäßig Themen rund um Beruf und Karriere.*

### **Wann wird es Zeit, beruflich etwas zu ändern?“**

*Tanja Bauer-Glück* : Keine Lust arbeiten zu gehen, das hat jeder einmal. Aber wer sich jeden Tag zur Arbeitsstelle schleppt und durch jede Stunde quält, sei es mit verbunden mit Ängsten oder Überdruß, der sollte aktiv werden, um an seiner Situation etwas zu ändern. Das Gleiche gilt für diejenigen unter Euch, die direkt an die Decke gehen, wenn ein Kollege eine Frage stellt oder die Kollegin nebenan schon wieder so laut telefoniert. Irgendwann wird es Zeit, sich mit diesen negativen Gefühlen auseinanderzusetzen.

### **Was sind die Gründe für Unzufriedenheit im Beruf?“**

*Tanja Bauer-Glück* : Viele Klienten suchen mich mit einer unklaren Problemlage auf, weil sie in Bezug auf ihren Job eine große Unzufriedenheit, Wut, Irrationalität oder schlichte Genervtheit mit sich herumtragen. Wir versuchen dann gemeinsam Stück für Stück freizulegen, wo das eigentliche Problem liegt. Häufige Gründe liegen in Über- oder

Unterforderung oder darin, dass der Job schon zu lange gemacht wird und dass das Gefühl entsteht, man bekomme nichts mehr anderes. Es kann ebenso sein, dass man sich nicht wertgeschätzt oder unterbezahlt fühlt. Auch die private Seite spielt eine Rolle: Wie viele Personen werden von dem Gehalt versorgt, hat man Angst vor Gehaltseinbußen oder übt gar der Partner einen gewissen Druck aus?

### **Wie schafft man es, etwas zu ändern bzw. aus der Unzufriedenheit herauszukommen?**

*Tanja Bauer-Glück* : Zum Kern des Problems hervorzudringen ist der erste wichtige Schritt. Alle oben angesprochenen Gründe – und die vielen weiteren individuellen, die es gibt – müssen erst einmal ausgesprochen werden, um sie genauer betrachten zu können. Dann relativieren sich viele Probleme ganz schnell und wir gehen in die Lösungsfindung. Wie verhandle ich für mehr Gehalt? Ist die richtige Lösung ein Jobwechsel? Wären finanzielle Einbußen im Vergleich zu mehr Freude am Alltag nicht eventuell tragbar? Ich stärke Klienten den Rücken, die sich vor beruflicher Veränderung fürchten. Um mutige Schritte zu gehen, braucht es die innere Überzeugung und genau daran kann man arbeiten. Ich habe einmal eine Führungskraft gecoacht, bei dem herauskam, dass er in seinem Beruf ganz allgemein sehr unglücklich war. Er entschied eine große Veränderung zu wagen, kündigte und arbeitet heute als Fotograf.

### **Wie geht man damit um, wenn die berufliche Veränderung nicht selbst bewirkt, sondern man eine Kündigung auf den Tisch bekommt?**

*Tanja Bauer-Glück* : Wann man gekündigt wird, ist die wichtigste Erkenntnis: Eine Kündigung steht nicht für Versagen, sie sollte nicht als reiner Rückschlag empfunden werden. Vielleicht ist die Kündigung wie eine Befreiung von einer Last, aber vor allem eröffnet sich dann ein Feld von Möglichkeiten. Was wollte man schon immer einmal in seinem Leben tun? Welche Chancen ergeben sich jetzt? Ein Coach kann hier hilfreich sein, kann auffangen und Anstöße geben, wie die nächsten Schritte aussehen. Das heißt im Grund, aus dem Negativen etwas Positives zu ziehen, das individuell Positive. Ich verspreche kein Schlaraffenland, sondern stütze dabei, die neuen Möglichkeiten zu entdecken.

### **Kontakt**

Bei jeglichen Anliegen zu Beruf und Karriere kann Euch Tanja Bauer-Glück zur Seite stehen: Ob Unzufriedenheit im Job, die Bewältigung neuer Aufgaben, Orientierung auf dem Arbeitsmarkt, Bewerbungs- oder Führungstrainings oder bei Probleme mit Kollegen.

#### **[Bauer Business Beratung](#)**

Tanja Bauer, Dipl. Betriebswirtin (FH), Business Coach (University of Applied Sciences)

Telefon: 06131 - 6 23 59 63

Email: [bauer@business-beratung-mainz.de](mailto:bauer@business-beratung-mainz.de)

Die Coachings und Beratungen finden entweder bei Euch vor Ort oder in modernen Tagungsräumen in der Umgebung statt.