

Wann es Zeit ist, im Beruf weiterzuziehen

In Outplacement-Beratungen zeigen sich viele Betroffene im Rückblick erstaunlich erleichtert darüber, entlassen worden zu sein. Denn sie hatten sich in ihrer Funktion oder im Unternehmen schon lange nicht mehr wohlfühlt. Warum aber verbleiben so viele Menschen in belastenden beruflichen Situationen?

Peter Näf

Unfreiwillige Kündigungen sind eine grosse Belastung für Betroffene: Der Stolz ist verletzt und die Unsicherheit über die berufliche Zukunft erzeugt Angst. Denn sogar bei Unzufriedenheit fällt es den meisten Menschen leichter, das Bekannte auszuhalten – auch wenn es unbefriedigend ist – als sich der Unsicherheit des Neuen zu stellen. Doch Angst und Trägheit erklären das passive Verhalten nur zum Teil.

Betroffene haben oft Mühe auszudrücken, ab wann sich ihre berufliche Situation zum Schlechteren verändert hat; es war ein schleichender Prozess. Wenn sich die Situation schlagartig verändert, z.B. durch eine massive Umstrukturierung, fällt es ihnen leichter, aktiv eine Veränderung herbeizuführen.

Alles verändert sich - ständig

Es geht uns dabei wie im bekannten «Boiling-Frog-Gleichnis»: Wirft man einen Frosch in kochendes Wasser, springt er sofort heraus. Setzt man ihn in kaltes Wasser und erhitzt es langsam, bleibt er sitzen – bis er lebendig gekocht wird.

Wir bilanzieren unsere berufliche Situation meist unbewusst. Solange das Positive überwiegt, besteht kein Handlungsbedarf. Dabei nehmen wir unsere berufliche Situation oft als stabiler wahr, als sie tatsächlich ist - die Rahmenbedingungen verändern sich dauernd: Vorgesetzte kommen und gehen, das Management setzt andere Unternehmensziele. Die Technologisierung verändert Berufsbilder und auch die Märkte sind ständig in Bewegung.

Und nicht zuletzt verändern auch wir Menschen uns, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen: Unsere Lebensziele und unsere Werte können sich ändern. Wir werden älter, was sich auf unsere Bedürfnisse auswirkt. Oder wir wachsen ganz einfach aus einer Stelle heraus und sind auf einmal unterfordert.

Und so kippt nach Jahren vieler kleiner Veränderungen die interne Bilanz unbemerkt ins Negative.

Die Suche nach dem Schuldigen

Viele Menschen reagieren darauf mit Resignation und verrichten nur noch Dienst nach Vorschrift. Wer sich aktiv mit der Veränderung auseinandersetzt, verschleisst sich oft in der Suche nach einem Schuldigen. Selbstbewusste suchen die Ursachen meist im Umfeld, das sich ihrer Meinung nach wieder zum Positiven wandeln müsste. Selbstkritische hingegen glauben, sie müssten sich selbst verändern, um wieder ins Unternehmen zu passen. Doch meist ist die Situation viel einfacher: Unternehmen und Mitarbeitende haben sich auseinandergelebt und passen nicht mehr zusammen, wie ich es im Artikel «Ändern Sie die Situation, nicht sich selbst» beschrieben habe.

Und wie erkennen Sie, dass die Bilanz ins Negative kippt? Beschäftigen Sie sich auch in guten Zeiten regelmässig mit Ihrer beruflichen Situation – und ziehen Sie bewusst, am besten schriftlich, Bilanz. Sie werden feststellen, dass jede berufliche Situation ein Kompromiss ist. Das erleichtert Ihnen, zu akzeptieren, wenn die Bilanz auf einmal negativ ausfällt und es Zeit ist, weiterzuziehen. Wenn Sie zudem Ihre Arbeitsmarktfähigkeit pflegen, können Sie anstehende Veränderungen mit Zuversicht angehen.

[#karriere](#) [#standortbestimmung](#) [#outplacement](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen
finden Sie auf meiner Homepage
<https://karrierecoaching.ch/artikel/>

