

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

**30** **MINUTEN**

Elke Wagenpfeil

**Berufliche**

**Neuorientierung**

**GABAL**

**Elke Wagenpfeil**

**30 Minuten**

# **Berufliche Neuorientierung**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin  
Autorenfoto: Studioline Photography A. Krahl  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-812-2

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Aufbruch in ein neues (Job-)Land</b>	<b>9</b>
Gründe für eine berufliche Neuorientierung	10
Kurztrip oder Weltreise?	15
Vier wichtige Reisebegleiter	18
Test: Wie hoch ist Ihre berufliche Zufriedenheit?	25
<b>2. Sich selbst erkennen</b>	<b>31</b>
Stärken und Talente	32
Interessen	36
Motive, Werte und Ziele	37
<b>3. Zielkurs definieren</b>	<b>43</b>
Ideen entwickeln	44
Informationen sammeln	49
Den neuen Job konkretisieren	55
<b>4. Umsetzung planen</b>	<b>59</b>
Soll und Ist vergleichen	60
Strategie festlegen	62
Realistische Etappen planen	70

<b>5. Das Einmaleins der Psychologie der Veränderung</b>	<b>75</b>
Ängste verstehen	76
Gefühle wahrnehmen	77
Widerstände und Blockaden lösen	81
<b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Sie wären gern zufriedener mit Ihrer beruflichen Situation, wissen aber nicht, wohin die Reise gehen soll? „Was kann ich eigentlich?“ und „Was will ich?“ sind Fragen, die Ihnen häufig durch den Kopf gehen? Vielleicht hat sich in Ihrem Berufsleben vieles einfach so ergeben, und nun fragen Sie sich, ob es das beruflich schon gewesen sein soll. Oder Sie sind irgendwann vom Weg abgekommen und wissen nicht, wie Sie wieder zurückfinden. Hier die gute Nachricht: Sie sind nicht allein. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie sich mit Begebenheiten nicht einfach abfinden müssen. Auch Sie können sich selbstbestimmt für einen Weg entscheiden und diesen weiter ausgestalten – für ein Höchstmaß an beruflicher Zufriedenheit.

Während man früher im einmal gewählten Beruf häufig bis zum Ende seines Berufslebens blieb und die Karrierepfade meist klar vorgegeben waren, hat sich die Arbeitswelt in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Manche Prognosen gehen sogar davon aus, dass es üblicher werden könnte, im Laufe des Berufslebens zwei- bis dreimal einen ganz neuen Beruf zu ergreifen. Die Arbeitswelt ist deutlich flexibler geworden und bietet zahlreiche Möglichkeiten. Darüber hinaus gibt es zunehmend weniger „sichere“ Jobs, sodass es immer wichtiger wird, sich mit der eigenen beruflichen Zukunft sowie möglichen Alternativen regelmäßig auseinanderzusetzen. Das Schöne daran ist: Es ist nie zu spät,

sich neu zu orientieren. Sie haben es in der Hand, eine Position und ein Umfeld zu finden, das viel besser zu Ihnen passt. Häufig sind es bereits kleinere Veränderungen, die zu entscheidenden Verbesserungen beitragen.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen in kurzer Zeit einen kompakten Überblick über die wichtigsten Schritte bei einer beruflichen Neuorientierung und viele hilfreiche Impulse geben. Ich möchte Ihnen Mut machen, Ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und Ihre berufliche Zukunft aktiv zu gestalten. Ich möchte Sie anregen, sich selbst gut zu analysieren, genau hinzuschauen und strategisch vorzugehen. Denn es gilt, nicht blindlings zu kündigen, sondern sich mit sich und seinen Möglichkeiten gut auseinanderzusetzen.

Sie können das Buch in 30 Minuten durchlesen oder sich mehr Zeit für verschiedene Übungen im Buch nehmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich über das Buch hinaus vertieft mit dem Thema auseinandersetzen können. Und selbst wenn Sie am Ende Ihrer Überlegungen und Recherchen im bisherigen Job bleiben oder nur kleine Veränderungen vornehmen, haben Sie immerhin eine bewusste Entscheidung getroffen und sehen das, was Sie haben, mit neuen Augen.

Wo auch immer Ihre Reise Sie hinführt, ob mit einer kleineren oder größeren Kurskorrektur, ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute!

*Elke Wagenpfeil*





# **30 MINUTEN**

**Wann ist eine berufliche  
Neuorientierung sinnvoll?**

**Seite 10**

**Wie viel Zeit sollten Sie  
einplanen?**

**Seite 15**

**Welche Erfolgsfaktoren gibt es?**

**Seite 18**

# 1. Aufbruch in ein neues (Job-)Land

Eine berufliche Neuorientierung kommt einer Reise gleich. Zu Beginn sind sowohl das Ziel als auch der Weg zum Ziel meist noch unklar. Statt Kataloge und Reiseführer durchzublättern, gilt es, **sich selbst anzuschauen** und Antworten auf die Fragen zu finden: Was kann ich eigentlich? Was will ich eigentlich? Und was ist mir wichtig? Mit diesen zentralen Erkenntnissen im Gepäck heißt es dann, **die Reise gut vorzubereiten und mit einem klaren Ziel vor Augen aufzubrechen.**

# 1.1 Gründe für eine berufliche Neuorientierung

Sie sind mit Ihrer jetzigen beruflichen Tätigkeit nicht mehr so richtig zufrieden und fragen sich, was Sie eigentlich können und wollen? Das Unternehmen verlassen? Oder lieber doch intern wechseln? Oder gleich etwas ganz anderes machen? Mit diesem „Knäuel“ im Kopf drehen Sie sich vielleicht schon seit Längerem im Kreis. Gerade wenn Menschen bereits einiges an Berufserfahrung gesammelt haben, in einer bestimmten Position „angekommen“ sind und einen vermeintlich „sicheren“ Arbeitsplatz haben, fällt eine berufliche Veränderung oder Neuorientierung besonders schwer.

Was versteht man eigentlich unter einer beruflichen Neuorientierung? Zählt dazu nur der Wechsel in einen **völlig neuen Beruf**, wie etwa von der Vertriebsmanagerin zur Landschaftsarchitektin oder Hochzeitsplanerin? Oder gilt auch der berufliche Schritt in eine **neuartige Spezialisierung** – so zum Beispiel vom Projektmanager zum „Agilen Coach“ – als Neuorientierung? Und wie sieht es mit einem **Branchenwechsel** aus, eventuell zusätzlich verbunden mit etwas veränderten Aufgaben bzw. einer **neuen Jobbezeichnung**?

Streng genommen kann eine berufliche Neuorientierung als Wechsel des eigentlichen Berufes, also der **inhaltlichen Ausrichtung** der Tätigkeit, betrachtet werden. Es gibt allerdings keine einheitliche Definition von „beruflicher Neuorientierung“ in der Literatur. In der

Realität sind die **Grenzen oft fließend**, sodass häufig bereits der Wechsel des Arbeitgebers oder der Branche als berufliche Neuorientierung bezeichnet wird. Je nachdem, wie klein oder groß der „Sprung“ hin zum Neuen ist, kann man also von einer kleineren oder einer umfassenderen beruflichen Neuorientierung sprechen. Für viele Menschen ist bereits der Wechsel von einer Abteilung in eine andere Abteilung eine Neuorientierung und sie erleben ihn als großen Schritt mit den gleichen Fragen und Unsicherheiten wie bei einem Wechsel des Arbeitgebers oder des bisherigen Berufs. Dieses Buch umfasst deshalb die gesamte Bandbreite von Neuorientierung und Veränderung. Ich möchte darin nicht einseitig auf die häufig in den Medien dargestellten großen Veränderungen nach dem Motto „Von der Investmentbankerin zur Floristin“ fokussieren, sondern hilfreiche Impulse für alle Menschen mit unterschiedlichen Graden an Neuorientierung liefern.

#### **Häufige Gründe für eine berufliche Neuorientierung:**

- Der Beruf macht Ihnen inhaltlich keinen Spaß (mehr).
- Sie leiden unter dem Fehlen eines Sinnerlebens.
- Sie fühlen sich über- oder unterfordert.
- Sie können Ihren Beruf nur schwer mit Ihrem Privat- oder Familienleben vereinbaren.
- Dem Unternehmen oder der Branche geht es schlecht.
- Ihnen droht die Kündigung, z. B. durch einen Stellenabbau.

- Sie können Ihre Tätigkeit aufgrund einer Berufskrankheit oder aus anderen Gründen nicht mehr ausüben.
- Die Bezahlung ist nicht angemessen.
- Sie sehen keine Entwicklungsmöglichkeiten.

Oft liegt auch eine Mischung aus verschiedenen Gründen vor. Zu merken, dass die aktuelle Tätigkeit nicht oder nicht mehr hundertprozentig zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen passt, wirft viele Fragen auf und verunsichert. Zuerst die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, eine Veränderung vorzunehmen. Was Sie verändern – ob im Kleinen oder Großen, ob im Inneren oder Äußeren –, hängt stark von Ihren persönlichen Zielen und Umständen ab.

Mit Ihren Überlegungen sind Sie nicht allein. Der bekannte Zukunftsforscher Matthias Horx spricht in seinem Buch *Das Megatrend Prinzip: Wie die Welt von morgen entsteht* vom Megatrend „Individualisierung“ und dem Prinzip „Selfness“ – dem Wunsch, das eigene Selbst zu entwickeln und zu verwirklichen. Ein weiterer Trend laut Horx ist die „Multigrafie“, das heißt, aus linearen Biografien werden zunehmend parallel und sprungweise verlaufende Multigrafien.

### **Neuorientierung als individueller Prozess**

Die Gründe für eine berufliche Neuorientierung sind sehr individuell. Wo für den einen zum Beispiel das Sinn-erleben der Tätigkeit sehr hoch sein muss, ist es für den

anderen wichtiger, dass die Kollegen nett sind und man sich bestimmte Wünsche, zum Beispiel einen frühen Feierabend oder schöne Reisen, erfüllen kann. Die in vielen Büchern propagierte Aussage „Suchen Sie Ihre wahre Bestimmung!“ setzt viele Menschen unter Druck. Doch auch gegenteilige Aussagen wie „Ihr Job muss Ihnen keine Erfüllung bieten!“ sind einseitig. Nur Sie alleine bestimmen, was für Sie wichtig und richtig ist.

Eine Neuorientierung ist immer ein sehr individueller Prozess. Es gibt nicht die eine wahre Methode, die zum Ziel führt. **Nehmen Sie sich Zeit und überstürzen Sie nichts.** Wichtig ist, eine starke **Hin-zu-Motivation** aufzubauen und nicht nur aus einer Weg-von-Motivation heraus zu agieren. Oft kommen Menschen beispielsweise zu einem Unternehmen wegen einer interessanten Aufgabe und gehen wegen eines Vorgesetzten. Aus Frust gleich den ganzen Beruf und das bisher erworbene berufliche „Kapital“ infrage zu stellen, ist an der Stelle sicherlich wenig zielführend. Genauso wenig zielführend ist es, den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren. Wer nicht entscheidet, für den wird entschieden. Wichtig ist es, die richtigen Stellschrauben zu erkennen und eine bewusste Entscheidung zu treffen.

### ***Formen der Neuorientierung***

Klären Sie die Gründe für Ihre Unzufriedenheit und beobachten Sie ein paar Wochen und Monate lang, ob diese nur von vorübergehender Natur sind. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum hinweg Gefühle von

Lustlosigkeit und Energiemangel spüren und wenn Sie sich am Montag schon auf das Wochenende freuen, ist es Zeit, zu handeln.

Überlegen Sie, was Sie kurzfristig tun können. Manchmal hilft ein offenes Gespräch mit dem Vorgesetzten über die eigenen Ziele und Vorstellungen. Sehr häufig liegt der Schlüssel, zufriedener zu werden, darin, **eigene Sichtweisen und Verhaltensweisen zu verändern**. Dies kann bedeuten, verstärkt eigene Bedürfnisse beim Vorgesetzten oder den Kollegen anzusprechen, sich besser abzugrenzen, selbstbewusster zu werden oder zu lernen, besser mit Konflikten umzugehen. In anderen Fällen reicht ein **interner Wechsel oder der Wechsel in ein neues Unternehmen bzw. in eine neue Branche**, ohne gleich einen ganz neuen Beruf anzustreben. Und in wiederum anderen Fällen kann es eine sinnvolle Alternative sein, die **Arbeitszeit zu reduzieren, eventuell mit einem ergänzenden Zweitjob**. Doch manchmal ist auch eine **neue berufliche Ausrichtung** nötig, wenn die Unzufriedenheit nicht nur äußere Faktoren, sondern auch stark die eigentlichen Inhalte des Berufs betrifft.

Eine berufliche Neuorientierung kann ein einmaliges Ereignis sein, zum Beispiel bei einer Office-Managerin, die nach einem Studium Finanzanalystin in einer Bank wird und dort zufrieden bis zur Rente bleibt. Oder es ergeben sich im Verlauf des Berufslebens immer mal wieder neue Erkenntnisse und Anpassungen – um im Beispiel zu bleiben: der Wunsch der Finanzanalystin, nicht nur Banken reicher zu machen. Deshalb wechselt

sie in das Gesundheitswesen und entwickelt innovative Kostenkonzepte, die eine menschenwürdige optimale Seniorenbetreuung mit Wirtschaftlichkeit verbinden. Das heißt also, nachdem Sie sich einige Jahre im neuen „Jobland“ aufgehalten haben, könnte sich durchaus wieder eine **neue Reise anschließen**. Denn Sie haben wichtige Kompetenzen gelernt und waren mit Spaß und Freude dabei, merken aber vielleicht nach einiger Zeit, dass sich Dinge entweder in der Außen- oder Innenwelt verändert haben, zum Beispiel bestimmte Werte in der Branche oder Ihr eigener Wunsch nach mehr Sinnerfüllung. Ob kleine oder große Veränderung, ob einmalig oder in Schritten, jede berufliche Neuorientierung ist ein hoch individueller Prozess. Verbinden Sie dabei Mut mit klugen Schritten und einem Realitätscheck.

*Eine berufliche Neuorientierung kann durch unterschiedliche Gründe motiviert sein. Wichtig ist es, sich diese bewusst zu machen, um zum richtigen Ziel mit der passendsten Strategie aufzubrechen. Mehr als eine Weg-von-Motivation trägt eine Hin-zu-Motivation auf dem Weg zum Ziel.*



## 1.2 Kurztrip oder Weltreise?

Der Zeitraum einer beruflichen Neuorientierung ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Manchmal ist es nur ein