

ZWEITE CHANCE TRAUMJOB

Mehr Erfolg durch berufliche Neuorientierung

Christine Öttl/Gitte Härter

ZWEITE CHANCE TRAUMJOB

Christine Öttl / Gitte Härter

ZWEITE CHANCE TRAUMJOB

Mehr Erfolg durch berufliche Neuorientierung

REDLINE | VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:
info@redline-verlag.de

3. Auflage 2015

© 2002 by Redline Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Satz: Manfred Zech, Landsberg am Lech
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86881-565-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86414-713-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86414-714-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.redline-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Anmerkung _____	7
Vorwort _____	8
1 Traumjob & Realität _____	9
Stichwort „Traumjob“ _____	9
Wie sieht mein Traumjob überhaupt aus? _____	14
Was erwarte ich vom Beruf? _____	30
Wenn sich der Traumjob entzaubert _____	42
Erfülle ich die Voraussetzungen? _____	46
Auf andere hören? _____	54
Entscheidungen treffen und dranbleiben _____	60
Traumjob Fernsehen _____	67
2 Karriere machen _____	73
Karriere, wie man sie kennt _____	73
Karriere und Erfolg für sich definieren _____	76
Die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und nutzen _____	85
Firmenintern Karriere machen _____	95
Privatleben und Beruf _____	106
Aus einer Krise heraus den Traumjob ergriffen _____	111
3 Ganz was Neues? _____	113
Ihre Motivation für den Wechsel _____	114
In eine fremde Branche gehen _____	116
Ein neues Berufsbild _____	128
Vom Jetpiloten zum Heilpraktiker _____	139
So präsentieren Sie sich erfolgreich _____	143
Der Traum, sein eigener Chef zu sein _____	150

4	Viele Wege führen zum Traumjob _____	183
	Mundpropaganda _____	183
	Praktika/Probearbeit _____	185
	Die Initiativbewerbung _____	186
	Ihr Stellengesuch in der Zeitung _____	188
	Ihr Profil in einer virtuellen Jobbörse _____	199
	Aktiv auf Messen _____	203
	Auf Stellenausschreibungen reagieren _____	204
	Dienstleistung nutzen _____	215
	Das Wichtigste für Ihre erfolgreiche schriftliche Bewerbung _____	222
	Anhang _____	225
	Webtipps _____	225
	Literaturtipps _____	230
	Stichwortverzeichnis _____	232

Anmerkung

Um das Arbeiten mit diesem Buch für Sie möglichst einfach und effizient zu gestalten, haben wir wichtige Textpassagen mit folgenden Icons gekennzeichnet:



Achtung, wichtig



Aufgabe, Übung



Das sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.



Beispiel



Tipp

Vorwort

Viele Menschen wünschen sich den Traumjob herbei: zufrieden und vom Job ausgefüllt sein und jeden Morgen gern und mit Elan zur Arbeit gehen!

Und genau an dieser Stelle bleiben die meisten stecken und kommen aus eigener Kraft nicht weiter – weil sie nie für sich konkretisiert haben, was sie unter ihrem Traumjob verstehen. Weil sie genau wissen, was sie möchten, aber keine Ahnung haben, wie sie es erreichen können, oder nicht den Mut für den entscheidenden Schritt aufbringen.

Eine große Gruppe hat den Traumjob bereits – weiß es nur nicht.

Das Erreichen beruflicher Ziele hat viel mit Willensstärke und Selbstbewusstsein zu tun. Befürchtungen und Hindernisse stellen sich einem in den Weg – manchmal nur im Kopf.

Zweite Chance Traumjob fungiert als Guide durch den eigenen Ziele-Dschungel: Es ist ein Ratgeber für alle, die sich umorientieren oder den nächsten Karriereschritt machen möchten. Das Buch spannt den Bogen von „Welcher ist eigentlich mein Traumjob?“ bis hin zu „Wie gehe ich’s an?“. Neben vielen Tipps und Hinweisen, um das Ziel zu erreichen, gehen wir auch auf mögliche Stolpersteine/Ängste ein und wie man konstruktiv mit ihnen umgeht.

Viel Erfolg!

Christine Öttl + Gitte Härter
objektiv@selbstmarketing.de

1

Traumjob & Realität

Stichwort „Traumjob“

Seit einigen Jahren taucht der Begriff Traumjob immer häufiger auf und immer mehr Menschen beschäftigen sich damit, wie sie mehr Erfüllung und Zufriedenheit aus ihrer Arbeit schöpfen können. Das ist kein Zufall: Die Arbeitswelt hat sich stark verändert und wandelt sich weiterhin. Während der berufliche Werdegang noch bis vor nicht allzu langer Zeit ganz klar vorgegeben war und man den einmal gewählten Beruf früher nicht selten ein Leben lang ausübte, sieht das heute ganz anders aus. Ob in absehbarer Zukunft – wie häufig prognostiziert – jeder im Laufe seines Lebens nicht nur das Unternehmen mehrmals wechseln, sondern sogar zwei- bis dreimal einen ganz neuen Beruf ergreifen wird, lässt sich schwer voraussagen. Dass die Arbeitswelt aber viel flexibler geworden ist und Möglichkeiten bietet, die es früher schlicht und einfach nicht gab, ist offensichtlich.

Die Arbeitswelt ist viel flexibler geworden und bietet neue Möglichkeiten.

- Man muss heutzutage nicht mehr ein Leben lang in dem Beruf bleiben, den man einmal erlernt hat. Zum einen gibt es in vielen Unternehmen Chancen, das eigene Aufgabenfeld zu erweitern oder zu verändern und intern voranzukommen. Zum anderen besteht die Möglichkeit, komplett umzusatteln und in einem ganz anderen Bereich tätig zu werden – sei es als Angestellter, als freier Mitarbeiter oder als Selbstständiger.
- Fachliche Kompetenz, geradliniger Lebenslauf und gute Noten sind nicht mehr die einzigen Kriterien, nach denen

**Wichtig für Firmen:
Engagement, Loyalität
und Motivation**

Bewerber ausgewählt und eingestellt werden. Gerade in den letzten Jahren, im Zuge der vielen unternehmensinternen Umstrukturierungen und Veränderungen, hat sich gezeigt, wie unmittelbar sich Engagement, Loyalität und Motivation der Mitarbeiter auf den Unternehmenserfolg auswirken – und dass hohe fachliche Kompetenz alleine keine Garantie für gute Leistungen und die erfolgreiche Integration in ein bestehendes Team sind. Aus diesem Grunde achten Unternehmen immer stärker auf die persönlichen Kompetenzen der Bewerber.

- Es entstehen laufend neue Berufe und Aufgabenfelder – beispielsweise in den Bereichen Technologie und Medien – und damit neue Perspektiven.

Die gute Nachricht lautet: Sie müssen einem ungeliebten Job oder Unternehmen nicht ewig treu bleiben, nur weil Sie sich einmal dafür entschieden haben. Es ist nie zu spät, sich umzuorientieren und Kurs auf den eigenen Traumjob zu nehmen.

**Wer seinen
Traumjob sucht,
braucht zunächst
klare Vorstellungen.**

Die schlechte Nachricht ist: Der Traumjob fällt einem selten einfach in den Schoß. Sie müssen erstens ganz klare Vorstellungen davon haben, was Sie wollen, was Sie können und was Sie zu investieren bereit sind. Und dann heißt es zweitens, sich ins Zeug zu legen und seine Ziele aktiv anzupfeilen. Wie Sie vorgehen können und worauf Sie achten sollten, darum geht es in diesem Buch.

Viele Menschen sind unzufrieden mit dem, was sie Tag für Tag tun. Viele träumen und reden immer wieder davon, etwas ganz anderes zu machen und „sich selbst zu verwirklichen“. Sehen wir uns dieses Träumen vom idealen Job etwas genauer an:

- *Der Traumjob ist definiert, aber man sitzt fest.*

Manche Menschen wissen zwar ziemlich genau, was ihnen wichtig ist und wo sie hin möchten, aber sie bringen nicht die nötige Energie auf, um die Dinge anzupacken.

- *Die Vorstellungen vom Traumjob sind schwammig.*

Viele Menschen möchten etwas anderes machen, haben

aber keine konkreten Vorstellungen davon, was ihnen wirklich liegt und in welche Richtung sie gehen möchten.

→ *Der Traumjob ist einfach unrealistisch.*

Manche streben etwas an, das es in dieser Form gar nicht geben kann, beispielsweise halb so viel arbeiten und gleichzeitig doppelt so viel verdienen, plus Arbeitsplatzsicherheit und flexible Arbeitszeiten. Es ist kaum verwunderlich, dass die Suche nach dieser Art von Traumjob ziemlich aussichtslos ist.

Lassen Sie sich nicht vom Motto „Alles oder nichts“ verführen! Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Abstriche machen und Kompromisse schließen und sich Ihr Traumjob nicht in reiner Form verwirklichen lassen wird, ist ziemlich hoch. Es wäre schade, wenn Sie sich eintütigen lassen und letztendlich gar nichts tun, nur weil Sie sich zu viel vorgenommen haben. Seien Sie flexibel und arbeiten Sie immer zwei Varianten aus: Plan A und Plan B. Plan A ist die Idealvorstellung und Plan B die Alternative dazu. Vielleicht träumen Sie davon, Sport zu unterrichten. Wenn Sie berufstätig sind und es sich nicht leisten können, das entsprechende Hochschulstudium zu absolvieren (das wäre Plan A), sollten Sie nicht die Flinte ins Korn werfen, sondern nach Alternativen suchen. Sie könnten zum Beispiel eine Trainerausbildung machen, die wesentlich weniger Zeit in Anspruch nimmt und auch neben dem Beruf machbar ist – und anschließend in einem Fitness-Studio arbeiten.



Nehmen Sie sich nicht zu viel vor – sonst geben Sie möglicherweise bald wieder auf!

→ *Der Traumjob ist und bleibt ein Traum.*

Man muss doch träumen können, heißt es. Ja, es kann vollkommen in Ordnung und sogar sehr bereichernd sein, die Fantasie spielen zu lassen und sich auszumalen, wie etwas anderes sein könnte. Voraussetzung dafür, dieses Gedankenspiel zu genießen und sogar Kraft daraus zu schöpfen,

Der Wunschberuf sollte kein Fluchtweg sein.

ist das Bewusstsein, dass es sich um Fantasien handelt und nicht um etwas, das man umsetzen möchte und kann. Schwierig wird es dann, wenn jemand seinen Träumen nachhängt und dabei die Wirklichkeit aus den Augen verliert, sprich: passiv wird, die eigenen, tatsächlich vorhandenen Möglichkeiten nicht ausschöpft und frustriert ist, weil Traum und Wirklichkeit so weit auseinander klaffen.

→ *Der Traumjob ist eigentlich ein Ablenkungsmanöver.*

Manche Menschen sind unzufrieden mit ihrer Arbeit – und flüchten sich in Vorstellungen und Gespräche darüber, wie schön alles sein könnte. Anstatt die Dinge aktiv in die Hand zu nehmen und die eigenen Handlungsspielräume auszuschöpfen, um die Situation für sich zu verbessern.

Überprüfen Sie, ob Ihre Vorstellungen vom Traumjob noch aktuell sind und Ihren jetzigen Wünschen und Erwartungen entsprechen. Vielleicht haben Sie schon immer davon geträumt, im Bereich Marketing zu arbeiten, und bilden sich deshalb nebenberuflich weiter. Vielleicht kristallisiert sich aber im Laufe der Zeit heraus, dass Ihre Interessen und Vorlieben ganz woanders liegen. Beschäftigen Sie sich mit sich selbst und korrigieren Sie den Kurs, wenn es sinnvoll ist. Wie viele andere Dinge können sich auch die Vorstellungen vom Traumjob verändern.



Hindernisse und Barrieren

Es ist sehr schön, wenn man Träume Wirklichkeit werden lässt. Das heißt aber keinesfalls, dass es leicht ist. Selbst wenn man ganz klare Vorstellungen vom Traumjob hat und motiviert ist, auf die eigenen Ziele aktiv hinzuarbeiten, kann es trotzdem sehr schwer werden. Hier einige Beispiele dafür, welche Hindernisse und Schwierigkeiten auftauchen können:

Der Weg zum Ziel ist nicht immer einfach.

→ *Geld*

Ein Kurswechsel kann mit finanziellen Abstrichen oder Unsicherheiten verbunden sein. Es kann sein, dass man im angestrebten Beruf prinzipiell weniger verdient oder als Quereinsteiger und Anfänger niedriger einsteigt. Es kann sein, dass man die Arbeitszeit reduziert und sich nebenberuflich fortbildet, was sowohl Gehaltsabstriche als auch zusätzliche Ausgaben für das Studium mit sich bringt.

→ *Ausbildung*

Es kann sein, dass Voraussetzung für den Traumjob bestimmte Qualifikationen sind, die man erst erwerben müsste. Da man viel Selbstdisziplin, Energie und Zeit für eine nebenberufliche Weiterbildung aufbringen muss, kann das ein großes Hindernis sein.

→ *Bedenken anderer*

Wenn man seine Fühler ausstreckt, um sich neu zu orientieren, und sich seiner Sache selbst nicht ganz sicher ist, lässt man sich leicht durch negative Kommentare aus dem Konzept bringen. Gehen Sie nicht davon aus, dass alle anderen Ihren Enthusiasmus teilen oder gar Ihre eigenen Bedenken aus dem Weg räumen.

→ *Innere Barrieren*

Nicht selten stehen sich Menschen bei der Verwirklichung ihrer Ziele selbst im Wege. Weil Selbstzweifel hochkommen und man doch nicht so ganz davon überzeugt ist, es schaffen zu können. Weil man doch „eigentlich“ dort, wo man ist, ganz gut zurechtkommt. Weil die Angst vor dem Unbekannten und davor, sich vielleicht falsch zu entscheiden und etwas zu verlieren, das man schon hat, groß ist.

**Nicht selten
steht man sich
selbst im Weg.**

Wie sieht mein Traumjob überhaupt aus?

Traumjob hat nichts mit Glitzerwelten und reinen Äußerlichkeiten zu tun.

Beim Stichwort Traumjob denken viele sofort an die Welt von Film und Fernsehen, an Tätigkeiten, die mit Einfluss und hohen Verdienstmöglichkeiten zusammenhängen, kurz: an die Berufe, die in den Medien sehr präsent sind und dort als attraktiv dargestellt werden. Doch der Traumjob, über den wir hier mit Ihnen sprechen, hat nichts mit Glitzerwelten und reinen Äußerlichkeiten zu tun: Hier geht es um Sie und um Ihren ganz persönlichen Traum, den Job also, der Ihren Fähigkeiten und speziellen Vorlieben entspricht, in dem Sie sich entfalten und das erreichen können, was für Sie berufliche Erfüllung bedeutet. Es geht um Ihren Traumjob, nicht den Ihrer Eltern und Bekannten oder das, was im Sinne des Zeitgeistes als erstrebenswert gilt.

Es passiert selten, dass einem der Traumjob einfach so in den Schoß fällt – und die Leute, bei denen das der Fall zu sein scheint, haben in der Regel einiges dafür getan. Vielversprechender als auf eine glückliche Schicksalsfügung zu warten und zu hoffen ist, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und sich aktiv um den eigenen Weg zu kümmern. Das kostet Zeit und Energie: Sie müssen sich selbst sehr gut kennen (lernen), sich Ihre Wünsche, Voraussetzungen und Ziele bewusst machen und auf dieser Grundlage dann aktiv werden.

Vom allgemeinen Wunsch zum konkreten Ziel

Wenn Menschen sich umorientieren und etwas Neues suchen wollen, haben sie häufig nur ganz vage Vorstellungen davon, in welche Richtung es gehen könnte. Spaß soll der Job machen, man will sich ausleben und Möglichkeiten haben, sich zu entwickeln und weiterzukommen. Damit der Traumjob Gestalt annehmen und man gezielt auf die Verwirklichung hinarbeiten kann, darf man sich natürlich nicht mit solchen allgemeinen Aussagen zufrieden geben. Es ist wichtig, dass Sie möglichst klare Vorstellungen davon haben, worauf es Ihnen

im Berufsleben ankommt und aus welchen Komponenten sich Ihr persönlicher Traumjob zusammensetzen sollte.

In diesem Kapitel geht es darum, dass Sie sich bewusst machen,

- wann Sie Spaß an der Arbeit haben,
- was „sich ausleben“ für Sie bedeutet,
- was Sie unter Weiterentwicklung verstehen.

Spaß an der Arbeit

Spaß und Freude an der eigenen Aufgabe ist das, was die meisten Menschen mit dem Begriff Traumjob assoziieren und sofort ins Spiel bringen, wenn es um dieses Thema geht. „Ich möchte gerne zur Arbeit gehen und etwas tun, das mir wirklich Spaß macht!“, sagen viele. Kein Zweifel: Je lieber wir unsere Arbeit machen, umso besser und produktiver sind wir – und umso erfüllter fühlen wir uns. Doch was genau versteckt sich hinter dem Begriff Spaß? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, damit Spaß und Freude an der Arbeit aufkommen?

Darauf gibt es keine pauschale Antwort. Denn jeder muss für sich herausfinden und sich darüber klar werden, was Spaß und Freude für ihn ganz persönlich bedeuten. Die Geschmäcker und Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich, und was für den einen Erfüllung bedeutet, kann für den anderen das genaue Gegenteil sein. Ein gutes Beispiel sind Verwaltungstätigkeiten: Es gibt Menschen, die diese Art von Aufgaben sehr gerne machen und eine große Befriedigung daraus ziehen. Andere haben eine regelrechte Abscheu davor, wenn sie sich allzu sehr damit beschäftigen müssen.

Lernen Sie sich selbst kennen und finden Sie heraus, was Sie mit Spaß und Freude an der Arbeit verbinden. Je klarer Ihre Vorstellungen davon sind, desto gezielter können Sie sich auf die Suche nach Ihrem Traumjob machen.

Was für den einen Erfüllung bedeutet, ist für den anderen das genaue Gegenteil.

Gehen Sie Ihren bisherigen Werdegang gedanklich durch und beschäftigen Sie sich intensiv mit dem, was Sie bereits gemacht haben. Listen Sie alle Tätigkeiten auf, an die Sie mit Spaß und Elan herangehen oder herangegangen sind:



- Welche Tätigkeiten haben Ihnen in früheren Berufen Freude bereitet? Welche Ihrer derzeitigen Aufgaben machen Sie wirklich gerne?

- Welche Tätigkeiten gefallen Ihnen generell gut? Sicherlich gibt es welche, die Sie nur im privaten Rahmen oder als Hobby ausüben. Nehmen Sie auch diese in Ihre Liste auf.

- Warum genau haben Sie Spaß an diesen Tätigkeiten? Was ist das Besondere daran?

- Nicht immer sind es die Tätigkeiten selbst, die den Ausschlag dafür geben, ob wir Freude an einer Sache haben. Überlegen Sie auch, was Ihnen darüber hinaus wichtig ist: Vielleicht macht Ihnen eine Arbeit dann Spaß, wenn Sie anderen Menschen helfen können, wenn Sie verzwickte Probleme zu lösen haben etc.

- Wann fühlen Sie sich so richtig in Ihrem Element? Wie äußert sich das? Wie geht es Ihnen dabei?

**Stellen Sie sich Ihre
Wunsch­tätigkeit
genau vor.**

Gehen Sie bei Ihren Antworten möglichst tief ins Detail. Führen Sie sich die jeweilige Tätigkeit vor Augen, vergessen Sie auch kleine Handlungen nicht. Denken Sie beispielsweise auch an Aufgaben, die Sie nur projektbezogen übernommen haben. Schreiben Sie ganz konkret auf, wie eine Arbeit abläuft.

Ob wir mit Freude und Spaß bei der Sache sind, hängt allerdings keineswegs nur von den Arbeitsinhalten an sich ab. Sie

können das ideale Aufgabengebiet haben: Wenn aber beispielsweise das Umfeld für Ihren Geschmack zu hektisch ist oder Sie sich unterfordert fühlen, stellt das alle positiven Gefühle in den Schatten. Es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die Sie sich intensiv durch den Kopf gehen lassen sollten. Hier einige Beispiele, was damit gemeint ist:

Abwechslung und Routine

Der Begriff, der neben „Spaß“ am häufigsten fällt, wenn es um das Thema Traumjob geht, ist „Abwechslung“. Damit können ganz unterschiedliche Dinge gemeint sein: Für den einen bedeutet es, dauernd auf Achse zu sein und viel zu reisen. Für den anderen heißt Abwechslung, immer wieder an neuen Projekten mitzuarbeiten. Der Nächste meint damit, nicht den ganzen Tag lang das Gleiche zu tun, sondern mehrere feste Aufgaben zu haben und diese abwechselnd zu erledigen. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie wichtig Abwechslung für Sie ist und was das genau für Sie bedeutet.

Wenn in den Medien über Traumjobs berichtet wird, dann oft und gerne mit dem Tenor, dass immer etwas Neues passiert und es keine langweiligen, weil immer gleichen Abläufe gibt. Doch jeder Job bringt Routine mit sich, wenn auch verschiedener Art und in unterschiedlichem Ausmaß. Bei administrativen Aufgaben wie zum Beispiel Buchhaltung oder Sachbearbeitung liegt es auf der Hand, dass Routinearbeiten einen breiten Raum einnehmen. In anderen Berufen sind sie nicht so offensichtlich. Doch wenn man als Geschäftsführer Tag für Tag zum Business Lunch geladen wird, ist auch das bald Routine.

Häufig hat das allgemein verbreitete Bild eines Berufes nicht viel mit der Wirklichkeit zu tun beziehungsweise bestimmte Aspekte werden unter den Tisch gekehrt. Als Vorgesetzter mit Personalverantwortung oder als Projektleiter hat man eine Vielzahl administrativer und organisatorischer Aufgaben, die nicht unbedingt sehr spannend sind. Wer selbststän-

Jeder Beruf bringt auch Routine mit sich.

**Wie sieht der
Arbeitsalltag in
Ihrem Traum-
beruf aus?**

dig ist, ist nicht nur sein eigener Herr, sondern muss auch alles selbst erledigen – oder gegebenenfalls outsourcen.

Deshalb sollten Sie zum einen Ihre Erwartungen und Vorlieben kennen und zum anderen möglichst viel darüber in Erfahrung bringen, wie der Arbeitsalltag in Ihrem Traumjob tatsächlich abläuft. Wenn nämlich das Verhältnis zwischen Abwechslung und Routine nicht zu Ihnen passt, schmilzt die Freude an der Arbeit ziemlich schnell dahin.

Machen Sie sich einmal konkrete Gedanken zu den Themen „Routine und Abwechslung“:



- Was bedeutet Routine für Sie? Wie lautet Ihre persönliche Definition?

- Wie stehen Sie zu Routinearbeiten? Obwohl Routine häufig mit einem negativen Beigeschmack präsentiert wird, haben stetig wiederkehrende Aufgaben ja durchaus auch positive Aspekte.

- Welche Art von Routinearbeiten können Sie überhaupt nicht ausstehen?

- Was verstehen Sie unter Abwechslung im Beruf? Wie lautet Ihre persönliche Definition?

- Wie flexibel sind Sie? Welche Art von Abwechslung mögen Sie? Welche nicht?

- Wie viel Abwechslung tut Ihnen gut?

Auch wenn es oft so propagiert wird: Traumjob und Routine sind nicht automatisch und für jeden Widersprüche. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die feste und klare Abläufe brau-

chen und Spaß an Verwaltungsarbeiten und Routine haben, dann sieht Ihr Traumjob genauso aus. Auch wenn andere Leute das möglicherweise nicht nachvollziehen können.

Vielleicht können andere Ihren Traum nicht nachvollziehen.

„Da finden wir nie jemanden! Kein Mensch will den ganzen Tag am Computer sitzen und Daten eintippen“, meinte eine Mitarbeiterin, als in ihrem Unternehmen Schreibkräfte gesucht wurden. Ganz klar: Sie ging von sich selbst aus – und für sie war das Abtippen von Texten grauenvoll. Doch wie schon gesagt: Was jemand im Beruf als „schön“ empfindet, ist absolut personenabhängig. Eine der Autorinnen war zu Anfang ihrer Berufstätigkeit mehrere Jahre Schreibkraft – und hat mit Begeisterung tagein, tagaus Berichte vom Blatt und vom Band getippt.

Arbeitstempo und Stress

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Druck und Belastung. Während die einen erst bei einem gewissen Stresspegel so richtig aufblühen und sich wohl fühlen, wird es anderen schnell zu viel. Gutes Stressmanagement wird heute in der Arbeitswelt praktisch überall verlangt. Es gibt aber eine riesige Bandbreite, was Arbeitsbelastung und -tempo anbelangt. Stress hat übrigens nicht nur mit Überforderung zu tun: Auch wenn Sie in Ihrem Tempo gebremst werden und sich unterfordert fühlen, kann das sehr negative Auswirkungen haben.

Machen Sie sich klar, welche Art von Druck und Stress auf Sie belebend wirkt und wo Ihre Grenzen liegen.

- Was bedeutet Stress für Sie? Fassen Sie Ihre persönliche Definition einmal in Worte und schreiben Sie diese nieder.



Die eigenen Grenzen ausloten

- Wann fühlen Sie sich gestresst? Denken Sie an Anforderungen, an das Umfeld, an Zeitfaktoren etc. Differenzieren Sie: Manche Umstände sind für sich betrachtet noch kein Stressfaktor, werden es aber in Kombination mit anderen. Manche sind für sich allein gesehen schon stressig.

- Wie äußert sich das Gefühl von Gestresstsein bei Ihnen (innerlich/äußerlich)?

- Wie reagieren Sie, wenn Sie unter Druck geraten und sich überfordert fühlen?

- Welches ist das ideale Arbeitstempo für Sie?

- Wie sind die idealen Umstände, damit kein Stressgefühl aufkommt?

- Wie sieht es mit Ihrer so genannten Multitasking-Fähigkeit aus: Können und wollen Sie mehrere Dinge gleichzeitig erledigen oder parallel an mehreren Aufgaben arbeiten? Oder erledigen Sie lieber eins nach dem anderen?

Alleine und mit anderen zusammen

Alleine oder im Team?

Ja, es gibt sie beide: die Teamleute und die Einzelkämpfer. Während die einen am liebsten eng mit Kollegen zusammenarbeiten und im Team so richtig aufblühen, wollen die anderen in Ruhe für sich alleine arbeiten. Manchen liegt es, möglichst viel mit Menschen zu tun zu haben und zu kommunizieren, zum Beispiel mit Kunden und Kollegen. Andere beschäftigen sich am liebsten mit Zahlen oder technischen Geräten, programmieren am Computer oder entwerfen Pläne. Natürlich gibt es kaum Jobs, in denen man überhaupt nicht mit anderen Menschen zu tun hat. Aber die Intensität ist sehr unterschiedlich.

Gerade Technikbegeisterte tendieren gerne dazu, voll in ihrer Materie aufzugehen und die Menschen um sie herum als störend zu empfinden. „Wenn nur diese User nicht wären, wäre mein Job super!“, heißt es nicht selten in EDV-Abteilungen. Angenommen Sie möchten in einen technischen Beruf umsteigen oder verstärkt technische Aufgaben übernehmen: Machen Sie sich klar, welche Art von Kontakten Sie mit anderen Menschen haben werden. Wenn Sie nicht gerne beraten oder sich nicht mit den Schwierigkeiten anderer auseinandersetzen wollen, sollten Sie sich eine weniger serviceorientierte Aufgabe suchen.

Schreiben Sie Ihre Antworten wieder auf:

- Wie arbeiten Sie am liebsten und besten: für sich alleine oder eng mit anderen zusammen? Warum?

- Können Sie die erste Frage differenzieren? Ist es vielleicht von der Art der Tätigkeiten oder sonstigen Umständen abhängig, was Sie vorziehen?

- Bedeutet „eng“ für Sie, dass jeder sein eigenes Aufgabengebiet hat und man sich ergänzt oder dass jeder alles macht?

- Haben Sie gerne mit Kunden zu tun (extern und intern)? Warum ja – warum nein?

- Welchen Kundenkontakt mögen Sie/mögen Sie nicht: direkt oder indirekt (Telefon, Internet, schriftlich)?



Sich ausleben

Die richtigen Herausforderungen führen zu Höchstleistungen.

„Ich weiß, dass ich viel mehr kann, und das möchte ich auch zeigen!“ Wie motiviert man seine Arbeit anpackt und wie viel Befriedigung man daraus zieht, hat viel damit zu tun, wie sehr man die eigenen Potenziale ausleben und sich beweisen kann. Was wirklich animiert und anspornt, sind die richtigen Herausforderungen und ein Umfeld, in dem man die eigenen Fähigkeiten einsetzen und zeigen kann, was in einem steckt.

Wissen und bisherige Erfahrungen einbringen

Jeder hat sich im Laufe seines bisherigen Lebens Kenntnisse angeeignet und verschiedene Erfahrungen gesammelt: in Schule, Ausbildung und Studium, im Arbeitsleben und in der Freizeit. Gerade die Dinge, die einen wirklich interessieren und Spaß machen, würde man gerne im Arbeitsleben einsetzen. Vielleicht haben Sie Sprachkenntnisse und möchten sie gerne im Arbeitsalltag verwenden. Oder Sie haben ein gutes Allgemeinwissen. Es kann sein, dass Sie am PC fit sind oder das Formulieren von Texten Ihre Stärke ist.



- Mit welchem Wissen, das Sie bisher erworben haben, möchten Sie weiterhin zu tun haben? In welcher Beziehung?

- Welches Know-how und welche Fertigkeiten möchten Sie anwenden können?

Checken Sie ab, inwieweit das, was Sie interessiert und begeistert, in Ihrem Traumjob auch tatsächlich gefragt ist – nicht dass es Ihnen so geht wie dem Fremdsprachenkorrespondenten, der als Kundenberater in einem internationalen