

Laufbahngestaltung: In schwierigen Zeiten ein Muss!

Auf dem Arbeitsmarkt herrscht Eiszeit. Kosteneinsparungen, Sozial- und Personalabbau, Rentenklau und Arbeitslosigkeit sind die Stichworte, die uns zurzeit begleiten. Gerade in diesem Umfeld ist eine aktive Laufbahngestaltung wichtig.



Daniel Hinder,
Laufbahnberater SKO

Wer die Arbeit verliert, stellt sich existenzielle Fragen. Viele Betroffene leiden unter bedrängenden und belastenden Emotionen. Quälende Gedanken machen sich aber auch viele Menschen, die eine Anstellung haben. Drei oft beobachtete Problemfelder sind der Stress bei der Arbeit, die Angst vor der Zukunft und die Unzufriedenheit im Geschäft.

In der Arbeitswelt wird suggeriert, dass jeder für sein Schicksal allein verantwortlich ist. Wenn etwas nicht funktioniert, ist man selbst daran schuld. Die soziale Realität von Konkurrenz, Aggression, Macht- und Existenzkampf wird so verharmlost. Menschen setzen sich dann selbst unter Druck und scheitern an überhöhten Ansprüchen. Es gibt auch das umgekehrte Phänomen: Jede Eigenverantwortung wird abgewiesen, die Schuld der «bösen» Umwelt zugeschoben. Sich selbst bloss als Opfer zu sehen, verhindert, eigene Lösungen zu finden und umzusetzen.

Lösungen gegen die Unzufriedenheit

Ein zweiter Punkt ist die Angst, die bedrohliche Ausmasse annehmen und zu



Diese Brille passt nicht. Wichtig ist aber, dass man sich um Klarsicht bemüht.

Beschwerden wie Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen, Herzleiden oder Kopf- und Rückenschmerzen führen kann. Ängste können dazu führen, dass jemand noch mehr arbeitet und nicht mehr abschalten

kann. Es entstehen Spannungen im sozialen Umfeld, Schuldgefühle, Aggressionen und Verzweiflung nagen. Oft gehen Betroffene dann auf Nummer sicher. Doch mit Dienst nach Vorschrift kann sich niemand profilieren. Angst ist nur dann positiv, wenn sie als Alarmsignal dient, das Veränderungen initialisieren kann.

Wer unmotiviert arbeitet, spürt die negativen Folgen rasch

Bleibt schliesslich die (Un-)Zufriedenheit. Sie hängt davon ab, was Menschen erwarten, welchen Problemen sie begegnen und wie sie diese angehen. Die aktuelle wirtschaftliche Lage bewirkt ein Gefühl der Fremdbestimmung. Machtlosigkeit untergräbt die Eigeninitiative. Mögliche Folgen: Probleme werden verdrängt, andere Interessen anvisiert oder die Ansprüche gesenkt. Wer als Folge unmotiviert arbeitet, spürt die negativen Folgen rasch. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Lösungen zu finden.

Die erwähnten negativen Gefühle sind zwar unangenehm, sie können aber wichtige Impulse für die Weiterentwicklung bedeuten. Nach der ersten Erkenntnis können die Fragen im Kasten die weiterführende Auseinandersetzung unterstützen. Gelingt es nicht, die richtigen Antworten zu finden, kann eine Fachperson helfen. Das Ziel: Wichtiges erkennen, die richtigen Schlüsse ziehen, kräfteraubende Umwege verhindern, alternative Perspektiven entwickeln und fundierte Entscheidungen fällen. Wer das schafft, ist für die schwierige Wirtschaftslage gewappnet.

Daniel Hinder

Daniel Hinder, dipl. Psychologe FH und dipl. Betriebsökonom FH, ist Partner bei solver-as network for solutions in Bonstetten. Er ist als Laufbahnberater und Coach für die SKO tätig.

@ Weitere Informationen unter:
www.sko.ch/laufbahnberatung

Fragen zur Laufbahn

Die Situation

Was ist meine berufliche Situation? Wie fühle ich mich? Wie bewältige ich emotionale Belastungen? Was weiss und kann ich? Welches sind meine Erfolge? Wo liegen die Defizite?

Die Vision

Was ist meine Vision, was möchte ich erreichen? Welche Werte sind mir wichtig? Was macht mich zufrieden? Wie sollen mein berufliches Umfeld und meine Arbeitstätigkeit aussehen?

Der Aktionsplan

Was ist zu tun, um meine Ziele zu erreichen? Welche Schwierigkeiten gibts? Wer kann mich unterstützen? Welches sind die vorhandenen Ressourcen?

Das Marketing

Wie kann ich mich optimal positionieren? Wie verhalte ich mich, wenn ich unsicher bin und nicht weiter weiss? Wie trete ich authentisch auf?