

Selbstverwirklichung und Existenzsicherung!

Die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Karriere wird für Frauen immer wichtiger. Ihre unterschiedlichen Rollen in der Gesellschaft, im Beruf und in der Familie sind oft mit widersprüchlichen und vielschichtigen Erwartungen, Ansprüchen und Anforderungen verbunden.

Eine proaktive Laufbahnplanung und -gestaltung ist heutzutage nicht länger nur eine interessante und spannende Aufgabe im Rahmen der eigenen Selbstverwirklichung und -entfaltung, sondern immer öfter auch ein bedeutsamer Beitrag zur Existenzsicherung. Aus diesem Grund lohnt es sich, dass «frau» sich mit den zentralen Fragen der eigenen Laufbahn- und Lebensgestaltung bewusst, fundiert und rechtzeitig beschäftigt.

Hierzu ein exemplarisches Fallbeispiel aus der Beratungspraxis: Frau M. hat sich im Alter von 45 nach 20-jähriger Ehe von ihrem Mann einvernehmlich scheiden lassen. Eines ihrer Kinder ist bereits volljährig und lebt in der eigenen Wohnung. Das andere ist noch schulpflichtig und wird weiterhin von ihr betreut. Sie verfügt über eine kaufmännische Lehre und hat vor ihrer Ehe ein paar Jahre Berufserfahrung als Sachbearbeiterin sammeln können. Während ihrer Zeit als Familienfrau ist sie nicht mehr berufstätig gewesen. Ihre elterlichen Pflichten führen dazu, dass sie nur Teilzeit arbeiten kann. Da sie keine Stelle als Kauffrau findet, ist sie gezwungen, unqualifizierte Hilfsarbeiten auszuführen. Aufgrund ihres ungenügenden Einkommens ist sie trotz der Alimente ihres Ex-Mannes auf Sozialhilfe angewiesen.

Es ist eine Tatsache, dass immer mehr Ehen geschieden werden und gerade alleinerziehende Mütter stark gefährdet sind, finanziell unter grossen Druck zu kommen. Hinzu kommt, dass Frauen in Bezug auf Karrieremöglichkeiten und Lohnentwicklung nach wie vor schlechtere Karten haben als Männer. Ausserdem führt die gesellschaftliche Rollenverteilung immer noch dazu, dass die Frau meistens als Stütze der Familie und für die Kindererziehung und -



Achtung, fertig, los! Wer die Berufskarriere vorbereitet in Angriff nimmt, hat mehr Ausdauer.

betreuung hauptverantwortlich angesehen wird. Letztlich wird der berufliche Aufstieg eines Mannes höher bewertet als die Tätigkeit als Familienfrau, obwohl diese ebenso eine Vielzahl von anspruchsvollen Herausforderungen mit sich bringt, die bewältigt werden müssen.

Unter all diesen Gesichtspunkten ist es für Frauen eine Pflicht, ihre Karriere, d.h. ihre Lebens- und Berufsplanung, eigenverantwortlich an die Hand zu nehmen: In einem ersten Schritt geht es darum, eine Auslegung der verschiedenen Rollen und deren Ziele vorzunehmen sowie Synergie-

effekte und Widersprüchlichkeiten zu erkennen. Dann gilt es, die eigenen Interessen, Bedürfnisse und Erwartungen in Bezug auf die verschiedenen Lebensbereiche transparent zu machen und zu konkretisieren. Die Erarbeitung eines persönlichen Stärkenprofils und die gezielte Analyse des gegenwärtigen und künftigen Arbeitsmarktes dienen schliesslich dazu, einerseits die eigenen Möglichkeiten und Grenzen auszuloten und andererseits das Selbstvertrauen zu festigen. In einem nächsten Schritt ist die frühzeitige Einbindung des Lebenspartners und der Familie wichtig, da diese ihre Laufbahnplanung zu einem wesentlichen Teil mittragen und eventuell die eigene anpassen müssen. In einem weiteren Schritt geht es dann darum, mit konkreten, nachhaltigen und verbindlichen Massnahmen die eigene Laufbahn aktiv zu gestalten und somit beruflich am Ball zu bleiben, beispielsweise durch eine geeignete berufliche Tätigkeit und entsprechende Weiterbildung im Sinne eines lebenslangen Lernens. Auf diese Weise wird eine integrierte und ganzheitliche Laufbahngestaltung erreicht, welche die eigene Selbstverwirklichung möglich macht und gleichzeitig der längerfristigen Existenzsicherung dient. ●

DANIEL HINDER

ist dipl. Psychologe FH/dipl. Betriebsökonom FH, leitet solveras network for solutions. Er ist als Laufbahnberater und Coach für die SKO tätig.



Kontakt:
daniel.hinder@solveras.ch
www.solveras.ch