

45+

Was folgt nun?

Wer das 45. Lebensjahr erreicht hat, blickt früher oder später zurück auf sein bisheriges Leben: Vieles wurde erreicht, anderes brodelt im Hinterkopf. Fragen treten auf, die nicht einfach zu beantworten sind. Daniel Hinder, Laufbahnberater und Coach mit FH-Hintergrund, gibt Tipps und Hinweise.

Von Daniel Hinder

Zwischen 40 und 45 Jahren hinterfragen viele ihre bisherige Karriere, ja sogar ihre ganze Lebenssituation. Was hat man aus dem Leben gemacht? Wurden die gesetzten Ziele erreicht? Hat man die richtigen Entscheide getroffen? Das Leben plätschert oft vor sich hin, man hat sich beruflich etabliert, und im Privatleben läuft auch alles mehr oder weniger rund. Das Verbleiben in dieser Komfortzone ist für viele aber nicht das Gelbe vom Ei. Obwohl die so genannte Midlife-Crisis kein wissenschaftlich fundiertes Phänomen ist, macht sich eine gewisse unterschwellige und vage Unzufriedenheit breit. Man merkt, dass ein wesentlicher Teil des Arbeitslebens bereits vorbei ist, dass nicht mehr alle beruflichen Perspektiven offen sind und dass doch noch einige Jahre Berufsleben bis zur Pensionierung vor einem stehen. Gibt es allenfalls noch Karrieremöglichkeiten, an die man nicht gedacht hat? Oder Potenziale, die man noch nicht ausgeschöpft hat? Oft führen solche Fragen zu einer grundlegenden Auseinandersetzung mit der derzeitigen Lebens- und Berufssituation.

Worauf ist zu achten?

Die positive Psychologie von Martin E.P. Seligman gibt eine praxistaugliche Antwort: Wenn sich jemand selber verwirklichen kann, authentisch leben darf und seine Stärken umsetzt, dann wird aus dem Beruf eine Berufung und das Leben lebenswert und glücklich. In diesem Sinne ist es bedeutungsvoll, Charakterstärken zu evaluieren und sich zu fragen, inwiefern man diese sowohl im Privat- als auch im Berufsleben umsetzen kann. Aus den daraus resultierenden Erkenntnissen lässt sich der anstehende Handlungsbedarf ableiten. Gerade Frauen, die sich vornehmlich der Familie gewidmet haben und deren

Vorsicht: Unzufriedenheit

Im April 2008 veröffentlichte das Fachblatt «Social Science & Medicine» die Ergebnisse einer Untersuchung der University of Warwick in England. Diese Ergebnisse zeigen: Zwischen 40 und 50 Jahren ist das Risiko für Unzufriedenheit am grössten. Hierbei spielt es keine Rolle, ob man Single, verheiratet oder geschieden ist – selbst das Elternsein scheint kaum Einfluss auf das Wohlbefinden zu haben. Für die Studie wurden rund 1,5 Millionen Menschen aus Europa, Asien, Nord- und Lateinamerika zu ihrem seelischen Befinden befragt.

Quelle:

Social Science & Medicine, Volume 66, Issue 8, 2008

Kinder erwachsen werden, müssen sich fragen, wie sie ihren Lebensinhalt weiterhin stimmig gestalten wollen.

Meistens ist es nicht sinnvoll, aus einer unspezifischen Unzufriedenheit heraus das ganze Leben auf den Kopf zu stellen. Andererseits wäre es auch falsch, Träume und Ideen, auch wenn sie abwegig und verrückt erscheinen, einfach ad acta zu legen. In einem ersten Schritt geht es darum, eine Auslegeordnung zu machen und alternative berufliche Wege zu konkretisieren – wie beispielsweise der 45-jährige Bankmanager, der alles hinter sich lassen und Olivenöl aus Griechenland importieren möchte. Solche Ideen, die nicht sofort nachvollziehbar sind und irritieren können, müssen fundiert diskutiert und beurteilt werden. Nur so können Träume auf den Boden der Realität gebracht und vielleicht sogar wirklich umgesetzt werden – ganz nach dem Motto: «Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum.»

Chancen absolut intakt

Neben einer Selbstexploration ist es natürlich wichtig, sich auch aktiv im Arbeitsmarkt zu bewegen. Eine berufliche Neuausrichtung mit 40 und mehr Jahren ist absolut intakt. Die Arbeitslosenquote der über 50-Jährigen ist geringer als die durchschnittliche. Oft dauert ein Jobwechsel aber länger als bei jüngeren Arbeitnehmenden. Die Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung kann durchaus ein halbes Jahr dauern. Dafür braucht es Geduld und Ausdauer. Eine sorgfältige Standortbestimmung wird nötig. Hierzu müssen grundlegende Fragen beantwortet werden:

Aussicht: Gehirn bleibt fit

Das Lernen benötigt im Alter zwar mehr Zeit, dafür steigt die Effizienz. Zu diesem Schluss kommen aktuelle Untersuchungen der Universität Zürich. Das «alte» Gehirn arbeitet anders als das «junge», es aktiviert mehr Gehirnregionen, seine Plastizität bleibt bis ins hohe Lebensalter erhalten. Wie man seine Lernleistung ab dem 40. Lebensjahr dank dieser Erkenntnisse vorteilhaft beeinflussen kann, stellt eine Dienstleistung des psychologischen Instituts der Universität Zürich in den Vordergrund.

Informationen:

www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/geronto/Lern-Trainingsberatung.html

«Welche Fähigkeiten möchte ich künftig einsetzen und weiterentwickeln? Was strebe ich beruflich noch an? Wo ist meine Berufung? Wie profilere und verkaufe ich mich am besten? Wie treffe ich letztlich optimale und nachhaltige Entscheide?»

Falls bei der Beantwortung dieser komplexen Fragen ein Gefühl der Überforderung entsteht, ist es nicht nur fruchtbarer, sondern auch effizienter und günstiger, sich fachmännischen Rat zu holen.

Das Ruder in die Hand nehmen

Sobald die richtigen Antworten vorliegen, muss die Umsetzung an die Hand genommen werden. Und dies ist nicht einfach. Man darf die Messlatte nicht zu hoch ansetzen; vielmehr erleichtern erreichbare und attraktive Ziele, ein realistischer Massnahmenplan mit konkreten Zwischenschritten und eine gute Portion Gelassenheit die Umsetzung. Zudem ist es für den Erfolg ausschlaggebend, dass man sich für das Erreichte belohnt und es mit anderen zusammen gebührend feiert. Das hilft zusätzlich, die eigene Motivation und damit die Selbsteffektivität auch bei anspruchsvollen Veränderungen aufrechtzuerhalten. Auf diese Weise nimmt man das Ruder in die eigene Hand. Man bewahrt sich ein hohes Mass an Selbstbestimmung und leistet einen wichtigen Beitrag für ein glückliches und zufriedenes Leben auch nach 40 Jahren.

Daniel Hinder leitet *solveras network for solutions*, Partner der FH SCHWEIZ für Karriereberatung: www.solveras.ch