

STELLEN SONNTAG

Raus aus dem Hamsterrad

Der Laufbahncoach Marco Zaugg über die Kunst, sich beruflich neu zu orientieren

Genug vom alten Job und doch fehlt der Mut, etwas Neues anzupacken? Der Coach und Prozessbegleiter Marco Zaugg sagt, auf was es bei Veränderungen ankommt.

VON MANUELA SPECKER

Herr Zaugg, warum tun sich viele Menschen so schwer mit einer beruflichen Veränderung?

Marco Zaugg: Das Unbekannte macht Angst, das Gewohnte vermittelt Sicherheit. Doch es handelt sich um eine trügerische Sicherheit. Leben bedeutet Veränderung, heute mehr denn je. Wer im Bestehenden verharrt, wird meist früher oder später zu einer Veränderung gezwungen, sei es durch einen Stellenverlust oder ein Burnout, um nur zwei Beispiele zu nennen. Es ist befriedigender, sein Berufsleben selber in die Hände zu nehmen, statt nur auf Veränderungen zu reagieren, die von aussen aufgezwungen werden.

Aber in einem Arbeitsumfeld, wo ständig umstrukturiert wird, verspüren viele Arbeitnehmer eher den Wunsch nach Kontinuität.

Das ist verständlich. Es geht aber nicht gleich um grosse Richtungswechsel und permanente Veränderung, sondern erst einmal darum, dass wir überhaupt auf uns selber hören und uns fragen, was uns wirklich wichtig ist, statt weiterhin lustlos unsere Arbeit zu verrichten. Viele Leute haben nie gelernt, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Sie funktionieren so, wie es das Umfeld will. Manch einer schlittert quasi zufällig in einen Beruf hinein und merkt irgendwann, dass er am falschen Platz ist. Es ist deshalb wichtig, auch einmal das Tempo zu drosseln und den Blick nach innen zu richten.



Marco Zaugg kennt die Tücken der Gewohnheit.

Wie packt das Gewohnheitstier Mensch eine grosse Veränderung am besten an?

Veränderung bedeutet in den wenigsten Fällen, dass wir alles über den Haufen werfen. Für manche mag es der richtige Weg sein, sämtliche Brücken abzubauen. Für die meisten geht es darum, sich überhaupt in Bewegung zu setzen. Das kann damit beginnen, über den Mittag einen Spaziergang zu machen, anstatt immer im gleichen Restaurant zu essen. Viele denken, dass sie den ganzen Weg schon vor sich sehen müssen, und sind überfordert. Aber man muss das Ziel nicht bereits zu Beginn im Detail kennen. Wenn man sich einmal auf den Weg macht, öffnen sich neue Perspektiven, die vorher nicht ersichtlich waren. Wer hingegen immer im stillen Kämmerlein grübelt, dreht sich im Kreis. Empfehlenswert in diesem Prozess ist auch der Austausch mit Menschen, die bereits Neues angepackt haben.

Lässt sich so die Ungewissheit besser aushalten?

Ja. Wer solchen Menschen zuhört, merkt, dass niemand über Nacht alles auf den Kopf gestellt hat. Es kann sogar vorkommen, dass man am Schluss den genau gleichen Job ausübt, aber mit ei-

ner anderen Einstellung. Entscheidend ist nicht in jedem Fall, seinem Leben eine ganz andere Richtung zu geben, sondern oft ist es wichtig, sein verzerrtes Selbstbild zu korrigieren.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Kürzlich suchte mich ein Mann in leitender Funktion im Sozialbereich auf. Er fühlte sich ausgebrannt und wollte unbedingt weg. Wie sich herausstellte, litt er vor allem an seiner Rolle als Führungskraft. Er lernte dann, sich stärker abzugrenzen und mutiger für seine Überzeugungen einzustehen. So fand er zu einer grösseren Zufriedenheit in der alten Position. Vielleicht wird er irgendwann doch in einem anderen Bereich arbeiten. Aber er wird dies dann nicht aus einem Gefühl des Versagens heraus, sondern aus freien Stücken tun. Das ist ein grosser Unterschied. Die innere Haltung übt eine grosse Macht auf uns aus.

Die Angst vor Veränderungen kann also auf ein falsches Selbstbild zurückgehen?

Genau. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Ressourcen freizulegen, die uns oft nicht bewusst sind, und sich als gestaltender Akteur, nicht als machtloses Opfer zu verstehen. Es sind die kleinen Schritte, die zum Ziel führen. Oft lässt sich ein zweites Standbein auch über eine Pensenreduktion aufbauen.

Was die Frage der Finanzierung eines solchen Schrittes aufwirft.

Das hat mit der Ausserorientierung vieler Menschen zu tun. Wer immer meint, das neueste Auto haben zu müssen, wer sich ein teures Haus mit wenig Eigenkapital kauft, der legt sich Zwänge auf, die eine Neuorientierung in der Tat erschweren. Natürlich leben wir in einer Welt, in der alle Geld brauchen. Aber wir neigen dazu, den Einfluss materieller Sicherheit auf die Zufriedenheit zu überschätzen.

«Wichtig, auch mal das Tempo zu drosseln und den Blick nach innen zu richten.»

AUSSTEIGEN – UMSTEIGEN

Ein UBS-Banker, der auf Gewürzhandel umstellt; eine alleinerziehende Mutter, die sich als Putzfrau und Kellnerin durchschlägt und sich zur Luxusimmobilien-Maklerin hocharbeitet; Zwei Beispiele **erfolgreicher beruflicher Neuorientierungen**, die im soeben erschienenen Buch «Aussteigen – Umsteigen»

nachzulesen sind. Es umfasst 45 Interviews, die der Journalist Mathias Morgenthaler in den vergangenen 15 Jahren geführt hat. **Das Buch ist zugleich ein Plädoyer für eine «Strategie der kleinen Schritte».** Der Coach und Prozessbegleiter Marco Zaugg zeigt unter anderem auf, weshalb berufliche Verände-

rungen im Kleinen beginnen und nicht in jedem Fall ein radikaler Kurswechsel nötig ist, um zu **mehr Zufriedenheit im Berufsleben** zu finden. Mathias Morgenthaler, Marco Zaugg: **Aussteigen – Umsteigen.** Wege zwischen Job und Berufung. Verlag Zytglogge, 2013. www.aussteigen-umsteigen.ch, www.marcozaugg.ch

excellent
PERSONALDIENSTLEISTUNGEN AG

Top-Stellen – Mai 2013 – in Ihrer Region:

• **Personalberater in Baden**

Personaldisposition – Gewerbe/Technik
– Aktive Kommunikation mit KU und Bewerbern
– Erfahrung als P-Berater oder AD/ID-Erfahrung

• **Elektromonteur für Büro**

Arbeitsvorbereitung für Stromverteiler
– Einstieg ins Büro
– Lehre als Elektromonteur

• **Automatiker**

Schaltanlagenbau
– Verdrahten nach Schema
– Erfahrung in Schaltanlagen
• **Temporär gesucht – ab sofort:**
– 4 Dachdecker – temporär
– 2 Apparatebauer
– 3 CNC-Mechaniker
– 3 Trockenbauer / Gipsler

Excellent Personal AG

Langhaus 1
5400 Baden
Telefon 056 200 20 80
Weitere Stellen: www.excellent.ch



Handelschule KV Arau

> Bestnoten!
Das wünscht Ihnen Ihre Schule: hkvaarau.ch

Für **Top-Stellen** im Kanton **Aargau.**

ARGOVIAJOBS.CH

Stadtturmstrasse 13 | Baden