

Zeit für eine Neuorientierung?

Wenn der Wunsch nach beruflicher Veränderung erwacht, sollte man ihm nachgehen und herausfinden, wohin der Weg führt. Ein Termin bei der Berufs- und Laufbahnberatung kann hilfreich sein.

Suzana Cubranovic

Karin Kusters letzte Neuorientierung ist 28 Jahre her. Die heute 59-Jährige konzentrierte sich damals ganz auf ihre Mutterrolle. Als sie über den Wiedereinstieg ins Berufsleben nachdachte, wusste sie nur, dass sie nicht zurück in ihren Erstberuf als gelernte Kauffrau wollte. Sie fing an zu überlegen, was sie will, sammelte Schulunterlagen, ging in die Berufs- und Laufbahnberatung und meldete sich für ein Laufbahnseminar zum Thema «Berufliche Perspektiven entwickeln» in Zürich an. «Dort wurde mir sehr schnell klar, dass ich genau das tun will, was diese Frau, die Seminarleiterin, da tut», sagt die Mutter von drei mittlerweile erwachsenen Kindern. Was alles möglich ist mit einer Neuorientierung, zeigt ihr Beispiel. Denn Karin Kuster absolvierte danach nicht nur eine vierjährige Ausbildung zur eidgenössisch diplomierten Berufs- und Laufbahnberaterin, sie war während der Ausbildung auch schwanger mit ihrem jüngsten Kind. «Auch das geht: Neuorientierung, zur Schule gehen und ein Kind bekommen», sagt die Beraterin und lacht. «Die Erfahrungen mit der Neuorientierung, die ich damals durchlaufen habe, mit allen Freuden und Ängsten, helfen mir bis heute in der Beratung meiner Klientinnen und Klienten», sagt Karin Kuster, die seit 23 Jahren als Berufs- und Laufbahnberaterin tätig ist.



Karin Kuster berät an einem durchschnittlichen Arbeitstag drei Erwachsene zu einer Neuorientierung.

Bild: Getty Images

Der richtige Zeitpunkt

Doch wann ist die Zeit reif für eine Neuorientierung? Karin Kuster sagt: «Der Moment ist da, sobald jemand den Wunsch nach Veränderung spürt.» Manchmal ist es die Arbeit, die nicht mehr gefällt. Manchmal passt die Arbeitsumgebung nicht mehr zu einem. «Dass die Freude und die Motivation für die Arbeit verloren gegangen sind, merken viele, wenn sie sich am Sonntagabend regelmässig schlecht fühlen, weil sie der Beginn der neuen Arbeitswoche belastet», sagt Karin Kuster. Oft ändern sich die eigenen Werte im Laufe des Lebens und verlan-

gen nach der inneren auch eine äussere Anpassung. Wenn zum Beispiel eine Bankangestellte findet, Geld solle nicht mehr so zentral sein, kann sie ihren Beruf als kaufmännische Angestellte trotzdem weiter ausüben, beispielsweise in einer sozialen Einrichtung, die besser zu ihren aktuellen Werten passt.

Innehalten und austauschen

Wer unzufrieden oder gar unglücklich mit der aktuellen Berufssituation ist, sollte unbedingt innehalten, in sich horchen und mit jemandem darüber sprechen. «Oft merkt man erst dann, dass man nicht allein ist mit diesen Gedanken,

so viele Menschen beschäftigen sich mit Veränderung», weiss die Laufbahnberaterin. Manche fangen dann an, Bücher über Neuorientierung zu lesen, andere besuchen Kurse oder melden sich für eine Beratung an. Bei einer Laufbahnberatung wird ganz genau hingeschaut. Zentrale Themen sind dabei die eigenen Wertvorstellungen und deren Wandel, was oft auch eine neue Vorstellung von Arbeit und Freizeit mit sich bringt. Die Gesundheit ist ein wichtiges Thema, aber auch Mut, Selbstvertrauen, Sicherheit und natürlich die persönlichen Rahmenbedingungen. Der Druck zur Veränderung kann auch von aussen kommen, wenn der Arbeitgeber

«Der Moment für eine Neuorientierung ist reif, sobald jemand den Wunsch nach Veränderung spürt.»

Karin Kuster
Berufs- und Laufbahnberaterin

Einsparung, Umstrukturierung, Digitalisierung ankündigt, wenn das Team gestresst ist oder man nicht weiss, wer gehen muss.

Unterschiedliche Lösungen

Persönliche Themen spielen bei der Beratung immer mit. «Ich erlebe häufig Menschen, die gesundheitlich angeschlagen sind oder zu wenig Wertschätzung in ihrem Berufsleben erfahren, die sich nicht mehr spüren und nicht mehr wissen, was sie gut können, worin sie stark sind, was sie interessiert», sagt Karin Kuster. Manchmal ist eine medizinische oder eine psychologische Begleitung angezeigt und der Gang zum Arzt oder Therapeuten.

Manchmal ist ein Coaching, ein Kurs in Persönlichkeitsentwicklung, eine Auszeit die richtige Unterstützung. Manchmal ist das ursprüngliche Ziel nicht möglich, weil es zu teuer ist oder zu lange dauert oder die Voraussetzungen nicht erfüllt werden. Doch gibt es auch die Möglichkeit, einen Teil daraus zu leben. «Man kann ehrenamtlich wirken, einen Kurs besuchen oder als Gasthörer den Wissensdurst stillen. Man kann Nischen suchen, um Interessen und Fähigkeiten auszublen. Gerade, wenn jemand finanziell eingeschränkt ist. Nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten, doch wir finden fast immer gute Lösungen», sagt Karin Kuster.

Eine Neuorientierung läuft in drei Schritten ab

1

Schritt #1: Ausgangslage analysieren: Was bringt der Mensch mit an Wissen, Interesse, Werten, Wünschen, Rahmenbedingungen, Möglichkeiten?

2

Schritt #2: Sich gemeinsam auf den Weg machen: Laufbahnberatende begleiten den Prozess, die Auseinandersetzung mit sich selbst. Das erfolgt mit Gesprächen, Methoden, Diagnostik, verschiedenen Arbeitsmitteln, viel Literatur. In der Beratung werden Informationen über Weiterbildungen vermittelt, Bewerbungsstrategien besprochen, Ideen aufgezeigt.

3

Schritt #3: Hilfe beim Gewichten: Die Beratung bietet Unterstützung im Entscheidungsprozess, bei der Frage nach der Umsetzung, dabei die ersten Schritte umzusetzen. (scu)

ANZEIGE

IMPULS ▶
NACHHILFE
ZENTRUM

- 12 Standorte in der Ostschweiz
- Nachhilfe
- Prüfungsvorbereitung

Sofort-Beratung: 071 364 22 22
www.nachhilfezentrum.ch

Rat vom Profi

Wer anfängt, kommt in Bewegung

Was raten Sie, wenn jemand mit der beruflichen Situation unzufrieden ist?

Karin Kuster: Darüber reden, sich Unterstützung suchen, in Bewegung kommen, sobald man anfängt, geht was. Und sich anmelden für eine Einzelberatung oder wer sich lieber in der Gruppe austauscht für ein Seminar. Wichtig: nicht verharren!

Ist es legitim, beim Alten zu bleiben?

Wenn jemand hinschaut, sich

der eigenen Situation bewusst wird und sich gegen etwas Neues entscheidet, dann ist beim Alten bleiben absolut in Ordnung. Wird der Wunsch nach Veränderung jedoch ignoriert, bleibt der Frust.

Ist der Zug der Neuorientierung irgendwann abgefahren?

Nein, man kann sich immer neu orientieren, sogar über das Erwerbsalter hinaus. Der Mensch lernt schliesslich ein Leben lang. (scu)



Karin Kuster, Berufs- und Laufbahnberaterin, St. Gallen. Bild: PD

Hinweis

Von kostenloser Beratung profitieren die Kantonseinwohnerinnen und -einwohner bei der Laufbahnberatung des Kantons St. Gallen: www.berufsberatung.sg.ch

In allen Kantonen erhalten Personen ab 40 Jahren kostenlos eine berufliche Standortbestimmung unter: www.viamia.ch