

Beruflicher Neustart mit 40+: Neue Sinnstiftung für das Arbeitsleben?

Sie stehen mitten im Leben. Eigentlich läuft alles gut und nach Plan. Doch irgendetwas fehlt: bei vielen Berufstätigen macht sich nach einigen Jahren der Berufstätigkeit Unzufriedenheit breit. Sie sind gelangweilt, unterfordert, möchten etwas Neues angehen, fühlen sich nicht ausgefüllt, machen einen Job, den sie damals oft auf Drängen von Freunden oder Familie gewählt haben, ohne jegliche Vorstellung davon. Hinzu kommen veränderte Interessen und die Suche nach dem Sinn. Die Sinnsuche scheint ein Trend zu sein, der sich in den letzten Jahren verstärkt hat. Doch sie ist ein normaler Prozess, den es auch schon immer gab.

Verschiedene Faktoren machen es Arbeitnehmern heutzutage sogar einfacher zu wechseln: mittels weniger Klicks können wir uns zu Möglichkeiten der Weiterbildung und Inhalten anderer Berufe informieren, Menschen sind flexibler in der Ausrichtung ihrer Karriere, die Bindung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer ist schwächer als jemals zuvor.

Trotz der vereinfachten Bedingungen für einen beruflichen Neustart fürchten viele den Schritt. Ängste und Zweifel kommen auf: Was, wenn ich in die Arbeitslosigkeit abrutsche? Würde mich im Notfall mein alter Arbeitgeber zurücknehmen? Bin ich dafür nicht schon zu alt? Was denkt mein Umfeld von mir?

Grundsätzlich gilt: je mehr jemand in seine Karriere investiert und je mehr er erreicht hat, desto höher ist der Rechtfertigungszwang, den er gegenüber anderen verspürt.

All diese Ängste und Selbstzweifel wirken hemmend und sorgen dafür, dass wir uns lieber nach und nach mit der eigentlich nicht zufriedenstellenden Situation im gegenwärtigen Beruf arrangieren.

Doch ein Neustart mit 40 oder gar 50 Jahren ist möglich, denn ein einmal eingeschlagener Weg muss nicht endgültig sein. Neuesten Studien der Hirnforschung zufolge, fällt ein beruflicher Umbruch in der Lebensmitte sogar am leichtesten. Die Älteren haben mehr Potenzial gänzlich neues zu beginnen als Jüngere.

Wie also am besten vorgehen, wenn man keinen Spaß mehr an dem empfindet, was man macht? Zuerst einmal sollte man die Gründe dafür identifizieren und versuchen etwas an den Arbeitsbedingungen zu ändern, nach seinen Wünschen anzupassen. Falls dies alles nicht greift, sollte sich wohl oder übel eingestanden werden, dass der ausgeübte Job nicht zu einem passt.

Eine Trennung von den gewohnten Arbeitsabläufen ist jedoch nicht so einfach. Es signalisiert eine Trennung von sich selbst, seinen Ideen und seiner Identität, verbunden mit Zukunftsängsten, Traurigkeit und Selbstzweifel. Davor schrecken viele zurück.

Ziel ist es Schritt für Schritt herauszufinden, wo die eigenen Interessen liegen. Dabei wird oft unterschätzt, welche Dinge uns wirklich glücklich machen. Und so kommen extrinsisch motivierte Menschen (durch äußere Faktoren geleitet) zunächst nicht auf die Idee, dass sie etwas Fundamentales ändern müssen. Sie denken, sie bräuchten zum Glück sein einfach mehr von allem – mehr Geld, mehr Status, mehr Prestige. Doch dies ist der falsche Ansatz. Viel wichtiger ist die intrinsische Motivation (durch innere Faktoren geleitet), sich überlegen was man selber möchte, wie man in fünf bis zehn Jahren leben und was man erreicht haben will, was einen anspricht und Freude bereitet. Um diese Fragen zu beantworten, muss man systematisch vorgehen.

Neuorientierung kann sich im stillen Kämmerlein vollziehen – Literatur zum Thema gibt es genug. Tipps finden sich zudem in zahlreichen Jobbörsen im Internet. Doch bei einem so wichtigen Schritt wie der Berufswahl sollte man auf Ratschläge von außen nicht verzichten.

Oft benötigt man nur neue Impulse für einen Neuanfang. Ein Coach oder Berater kann dabei helfen. Auch HR Personal Consulting unterstützt Sie gern bei einem beruflichen Neufindungsprozess. Erfahren Sie mehr in unserem Produktblatt „Karriereberatung“ im Archiv auf unserer Homepage (<http://www.hr-personal-consulting.com/de/archiv/view-category/Page-2.html>) oder kontaktieren Sie Frau Frances Döbelt unter der 0351-31281-0. Sie informiert Sie gern über mögliche Wege.

HR Personal Consulting GmbH

Mendelssohnallee 7

01309 Dresden

T +49 351 31281 - 0

frances.doebelt@hr-personal-consulting.com

www.hr-personal-consulting.com