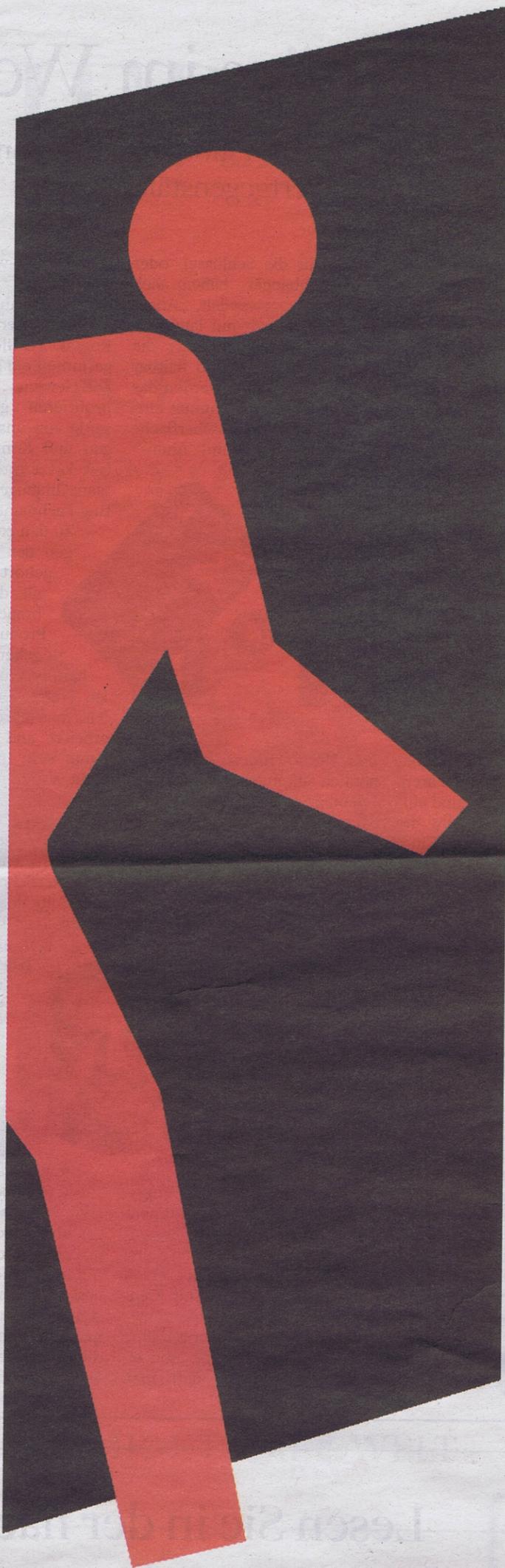


# or leave it



**Empfehlung** Nicht abwarten, sondern gehen, wenn die Arbeitsbedingungen nicht mehr stimmen

kannt, sollte man nicht mit der Korrektur warten, bis man alt und grau geworden ist. Denn dann fehlen womöglich Schwung und Elan für einen Wechsel. Stattdessen drohen Erschöpfung und Depressionen.

**Dem stimmt auch** Jörg Knoblauch zu. Es gelte der Satz: Love it, change it or leave it. Entweder die berufliche Situation mit allen Konsequenzen akzeptieren oder das berufliche Umfeld gestalten oder eben kündigen. Je früher die Entscheidung getroffen werde, desto leichter falle eine Neuorientierung. Hinweise darauf, dass etwas nicht stimmt, können von außen kommen. Etwa, wenn jemand keinen Für-

## JOBWECHSLER

**Pro Jahr** wechseln drei Prozent der Beschäftigten in Deutschland ihren Job. Das geht aus einer aktuellen Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung in Nürnberg hervor. Mehr als jeder Zweite (52 Prozent) fing freiwillig in einem neuen Job an, weil er entweder gekündigt oder um Versetzung gebeten hatte.

**Rund 48 Prozent** wechselten unfreiwillig – weil ein befristeter Arbeitsvertrag auslief, oder der Arbeitgeber kündigte. Für die Langzeit-Studie wurden innerhalb von 15 Jahren rund 20 600 Erwerbspersonen befragt.

sprecher mehr hat, der ihn fördert, keine Verantwortung für Projekte mehr übertragen bekommt oder Karriereschritte zu lange dauern. Hinweise erhalte man auch, wenn man sich selbst beobachtet, ergänzt Personalexperte Knoblauch.

**Fehlt über längere Zeit** die Begeisterung für die Aufgaben, sollte man sich nicht allzu lange mit Ausreden beschäftigen wie schlechte Phase, zu viel zu tun, oder: ist doch ein guter Job. Das Gehalt wird dann zum Schmerzensgeld. Der Expertenrat lautet: „Wer sich mit der Arbeit quält, sollte schnell und bewusst handeln.“ Professionelle Unterstützung ist hier ratsam, um die Situation zu analysieren und eine klare Entscheidung für einen Wechsel treffen zu können.

Helmut Meyer. Damit meint er nicht nur das berufliche Vitamin B, sondern in erster Linie Freunde und Eltern. Wer sich neu orientiert, muss sich über seine Ziele, Talente, Motive und Werte klar werden. Das funktioniert nur im Gespräch mit Vertrauten. Sonst ist die Gefahr groß, dass der Betroffene nach einem Jobwechsel in genau derselben

Sackgasse landet. „Berufs- und Karriereentscheidungen werden in der Regel sehr unbewusst getroffen“, erläutert Meyer. Mal ergreife der Sohn denselben Beruf wie der Vater oder genau den nicht. Mal höre der Wechselwilige auf den ängstlichen Rat eines Freundes: „Hauptsache, du hast einen Job.“ Der Arbeitsmarkt verändert sich: Für Jobsu-

chende tun sich mehr Möglichkeiten auf. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sich junge Berufseinsteiger klar positionieren. In seinen Coachings muss Meyer allerdings manchen Träumer in die Realität zurückholen: „Es geht darum, jetzt den nächsten realistischen Schritt zu machen.“ Genauso oft erlebt er während der Beratung aber

auch, dass Klienten eigene Fähigkeiten entdecken, die sie bis dahin noch nicht kannten oder denen sie nicht vertrauten. „Letztlich ist entscheidend, dass jeder zu seinem beruflichen Umbruch steht“, sagt Meyer. Mit dieser Haltung überzeugt man auch sein Umfeld und künftige Arbeitgeber. Sind berufliche Fehlentwicklungen er-