

Nie zu alt für neue Wege

Täglich grüßt der Traum von einer beruflichen Veränderung – und trotzdem macht man weiterhin Dienst nach Vorschrift. Warum? Weil man sich an die Gewohnheit klammert. Wie die Jobveränderung im Alter dennoch gelingt. Text: Claudia Weber



*„Menschen unterschätzen generell,
was sie alles können, was sie alles wissen
und wie wertvoll sie sind.“*

Jens Wolff, Karrierecoach, healingspace.at



Die Sehnsucht nach einem neuen Job ist da. Während viele Best Ager während der Pandemie ihren Job verloren haben und noch immer auf der Suche nach einem neuen sind, gibt es auch die anderen. Sie haben eine fixe Anstellung und das schon seit Jahren oder gar Jahrzehnten. Das Gehalt ist dementsprechend hoch, sie genießen ein gewisses Ansehen und verfügen in ihrem Bereich über ein umfassendes Know-how. Es gibt nur ein Problem: Diese Arbeit freut sie nicht mehr. Sie machen Dienst nach Vorschrift. Gedanken wie: „Du kannst doch mehr aus deinem Leben machen“ oder „Ich bin mehr wert“ kreisen in ihren Köpfen. Ein immer wiederkehrendes Nachdenken über einen möglichen Wechsel oder eine Kündigung beginnt. Das Einkommen, die Sicherheit, das Prestige halten sie aber in der Komfortzone. „Es gibt Menschen, die bleiben hier stehen, wagen nie den ersten Schritt und sind jahrelang hin und hergerissen“, sagt Karrierecoach Jens Wolff. Hat man aber seit Monaten schon das Bedürfnis zu wechseln, gar Ideen für einen neuen Karriereweg, sollte man nicht warten bis Leid oder Druck größer werden. Wolff: „Wer nicht sicher ist, kann klein beginnen, sich Stellenanzeigen ansehen, Informationen über die Arbeitsmarktsituation in der jeweiligen Branche einholen, sich ein wenig Appetit machen auf das Neue“.

Schritt für Schritt. Sehnt man sich nach einer neuen Aufgabe und nach Veränderung in seinem Job, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. „Das Einfachste ist, den bestehenden Job so zu verändern, dass er mehr Freude macht. Dazu muss man sich nur im Klaren werden, was einem nicht mehr gefällt und was man gerne täte“, so Wolff. Danach folgt ein Gespräch mit der Geschäftsführung. „Viele denken im Vorhinein, dass man an seiner Situation eh nichts ändern kann, ohne überhaupt gefragt zu haben. Mit der Argumentation, dass man immerhin bereits zehn oder fünfzehn Jahre in der Firma arbeitet, lässt sich häufiger als man denkt etwas verändern.“ Im bestehenden Unternehmen einen anderen Job, in einer anderen Abteilung zum Beispiel, zu finden, ist auch leichter. Auch hier ist ratsam, zu wissen, was man will und dann ein Gespräch mit dem Chef oder der Chefin zu suchen. „Will man bei der Tätigkeit bleiben, aber in ein anderes Unternehmen wechseln oder gar seine Branche verlassen und ganz etwas anders machen, braucht es einen Schritt-für-Schritt-Plan“, so der Experte. Hilfe von außen durch Personalberater, Trainer oder Coaches ist hier nützlich. Klaudia Bachinger ist Geschäftsführerin von WisR, einem Online-Jobportal für Best Ager und Pensionisten. Sie bestätigt, dass es Menschen im Alter von 50plus derzeit schwer am Arbeitsmarkt haben. >>

Unterkriegen solle man sich davon aber nicht lassen: „Vor allem innovative und offene Unternehmen oder Familienunternehmen mit internationaler Ausrichtung freuen sich über Best Ager“. Karrierecoach Jens Wolff kritisiert, dass in Österreich immer nur die „billigsten“ Arbeitskräfte rekrutiert werden: „Intelligente Unternehmen schauen hingegen auf das Know-how und die Erfahrung des Menschen.“



„Wichtig ist ein Denkpartner, z. B. ein Businesscoach, der Klarheit schafft und einen immer wieder auf den richtigen Pfad zurückführt, wenn man sich verlaufen hat.“

Klaudia Bachinger, Geschäftsführerin von WisR
growwisr.com

Ich will, aber ... Einer der größten Hürden, beruflich Neues zu wagen, ist die Gewohnheit und unser Bedürfnis nach Sicherheit. „Das ist aber ganz normal. Unser Gehirn hasst Veränderungen. Und das Nicht-Verlassen der Komfortzone hat auch nichts mit Faulheit zu tun. Eine Komfortzone ist etwas Normales – genau so normal wie Veränderungen am Anfang unangenehm sind. Dieser Tatsache sollte man sich bewusst sein und diesen unangenehmen Zustand anfangs aushalten können und trotzdem sein Ding machen“, sagt Wolff. Allerdings hat man sich aber auch an einen gewissen Lebensstandard gewöhnt und plötzlich soll man runterschrauben? „Man muss sich darüber klar werden, was wichtiger ist. Einige Jahre ein wenig runterzuschrauben und dafür den erhentenen neuen Beruf zu leben oder die nächsten Jahre zwar weiterhin seinen Standard zu genießen, aber in der Arbeit zu leiden. Und man unterschätzt, wie lange noch 15 Jahre sind in einem Job, der keine Freude mehr macht“, gibt Wolff zu bedenken. Genauso hätte man oft nicht am Radar, was man in 10, 15 Jahren alles erreichen könnte. „Menschen unterschätzen generell, was sie alles können, was sie alles wissen und wie wertvoll sie sind“, so Wolff.



Überprüfung der Werte

Repräsentiert das Unternehmen Ihre wichtigsten Werte?

- ✓ Dazu kann man einen Werte-Test machen. Unter diesem Begriff gibt es diverse Fragebögen online – ausprobieren!
- ✓ Oder: Sie machen sich aus der Fülle von Werten (Freiheit, Ehrlichkeit, Humor, Mitgefühl etc.) bewusst, welche fünf Werte Ihnen am meisten entsprechen und am wichtigsten in Ihrem Leben sind. Danach überprüfen Sie, ob diese Werte im bisherigen Unternehmen gelebt werden.

Das ist laut Experten ein zusätzliches Mittel, das bei der Entscheidung hilft, ob man die Firma wechseln sollte oder nicht.

Motiviert & inspiriert. Hat man anfängliche Bedenken und Hürden gemeistert, kann man beginnen, neben der bestehenden Arbeit die ersten konkreten Schritte zu setzen, z. B. Bewerbungen zu schreiben. „Bei den meisten ist es Jahre her, dass sie das letzte Bewerbungsgespräch hatten. Man sollte sich darum auch auf Posten bewerben, wo man gar nicht hin möchte, einfach nur, um den Bewerbungsprozess wieder zu üben und mehr zu seinem Marktwert zu erfahren“, sagt Wolff. Man kann sich zudem ein Sicherheitsgefühl und Ideen holen, von Kollegen oder Bekannten, die ähnliche Schritte gegangen sind und in Erfahrung bringen, wie es denen ergangen ist. Klaudia Bachinger empfiehlt, sich eine passende Community zu suchen: „Das Umfeld und ein Netzwerk sind das Wichtigste. So tauscht man sich nicht nur aus, man bleibt auch motiviert und inspiriert. Außerdem ist ein Denkpartner wichtig, z. B. ein Businesscoach, der Klarheit schafft und einen immer wieder auf den richtigen Pfad zurückführt, wenn man sich verlaufen hat.“ Am Ende braucht es einen realistischen Plan, ein wenig Mut, positives Denken und Vertrauen, um den Sprung ins Neue zu wagen. Dafür hat man aber wieder mehr Sinn und Freude bei der Arbeit – und nicht zuletzt auch die Kontrolle über sein Leben. ■