

# Unzufriedenheit als Aufforderung genauer hinzuschauen!



von Corinne Goldoni\*

«*Schon eine ganze Weile merke ich, dass mein Job nicht mehr ganz passt, dass ich unzufrieden bin, doch weiss ich nicht, was ich machen könnte. Es gibt so vieles, doch ob es dann besser wird. Bisher kam alles irgendwie auf mich zu. Bin ratlos, kann mich für nichts entscheiden...*»

Diese oder ähnliche Aussagen höre ich in meiner Beratungspraxis beim ersten Gespräch nicht selten. Das Gefühl beruflich nicht mehr ganz am richtigen Platz zu stehen und seine Zeit in eine Tätigkeit zu investieren mit der man sich nicht mehr richtig identifizieren kann, macht unzufrieden und braucht viel Energie. Dies kann sowohl das persönliche Wohlbefinden, als auch die Qualität der Arbeitsleistung zunehmend beeinträchtigen. Kürzlich las ich in einem Artikel, dass jeder vierte Beschäftigte in Deutschland innerlich gekündigt habe und nur noch Dienst nach Vorschrift mache.

Ganz im Gegensatz zur Thematik beim Berufseinstieg oder bei Jobverlust, in der die Situation selbst das Finden einer Lösung und die Auseinandersetzung mit dem

Problem erzwingt, kann ein langsam zunehmendes Unbehagen längere Zeit ignoriert werden. Nach und nach rutschen manche so über die Jahre in eine tiefe lähmende Unzufriedenheit hinein.

## Ueberblick und Klarheit gewinnen

Als erstes gilt es sich mit der Unzufriedenheit genauer zu befassen und zu prüfen auf was genau diese sich bezieht. Dadurch kann sich zeigen, was schon gut funktioniert und was genau noch fehlt, um zufriedener zu werden. Mit diesen Erkenntnissen können entsprechende Kurskorrekturen und Optimierungen schon frühzeitig eingeleitet werden.

Andreas Hirschi, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie, spricht in diesem Zusammenhang von vier Ressourcen,

die bei der Gestaltung einer Laufbahn von grosser Wichtigkeit sind. Diese bieten einen guten Bezugsrahmen um zu klären, in welchem Bereich oder in welchen Bereichen Veränderungen nötig und nächste Schritte sinnvoll sein könnten.

<b>Identität</b>
Selbstkonzeptklarheit, Identitätsklarheit, Zielklarheit, Zielkongruenz
<b>Humankapitalressourcen</b>
Bildung, Fach- und Erfahrungswissen, Kognitive Fähigkeiten, Schlüsselkompetenzen
<b>Soziale Ressourcen</b>
Unterstützung durch andere Netzwerke, Beziehungen
<b>Psychologische Ressourcen</b>
Selbstvertrauen, Hoffnung, Optimismus, Handlungsüberzeugung, Resilienz

Im Folgenden sollen diese Begriffe erläutert und an einem Beispiel verdeutlicht werden:

«*Während der Lehre hat mir mein Beruf total gefallen, es gab immer Neues zu entdecken und auch an den Schultagen konnte man immer neue Themen kennenlernen. Lernen ist mir immer leicht gefallen, doch jetzt beim (nur) Arbeiten ist mir oft langweilig. Im Betrieb gäbe es eine Forschungsabteilung, in der es mir gefallen würde, aber die nehmen nur Studierende...*»

## Identität

Bezüglich Identität heisst es Klarheit zu gewinnen über seine Vorstellungen, über sich

## Karriere- und Laufbahnberatung

Das ODEC- Beratungsteam setzt sich aus ausgewiesenen Fachleuten zusammen. Sie verfügen über eine eidgenössisch anerkannte Ausbildung in Psychologie, Berufs-, Studien und Laufbahnberatung sowie fundierte Beratungserfahrung.

Wir haben Beratungspakete zusammengestellt, um die wichtigsten Themen abzudecken:

- ◆ Bewerbungcheck
- ◆ Laufbahncheck
- ◆ Laufbahn-Check Plus
- ◆ Laufbahn-Beratung
- ◆ Perspektiven 50+
- ◆ Coaching

[www.odec.ch/beratung](http://www.odec.ch/beratung)



**VISION**

«Wir sind **der** Interessensvertreter aller dipl. Absolventinnen und Absolventen HF»

**LEITBILD ODEC**

«Wir müssen die Veränderung sein, welche wir in der Welt sehen wollen» | Mahatma Gandhi (1869–1949)

**Wir vertreten unsere Interessen** | Wir sind ein primär national tätiger Absolventenverband. Wir sind autonom und politisch unabhängig.

**Wir stellen uns der Dynamik des Wettbewerbs** | Wir vertreten die dipl. Absolventen Höherer Fachschulen. In der Schweiz, in Europa, weltweit.

**Wir stehen für unseren Berufsstand ein** | Als nationaler Verband tragen wir grosse Verantwortung. Im Bildungssystem Schweiz vertreten wir unsere Mitglieder gewissenhaft.

**Wir knüpfen Kontakte** | Wir erweitern ständig unser nationales und internationales Netzwerk. Damit wir unsere Beziehungen einfacher spielen lassen können.

**Wir begegnen Neuem mit Zuversicht** | Wir denken innovativ. Unsere Arbeit soll von den Mitgliedern mit «wieso nicht» anstelle von «ja, aber» kommentiert werden.

**Wir fördern unser Image** | Es ist unsere Aufgabe, unseren Berufsstand zu fördern und klar zu positionieren. In der Wirtschaft, in der Politik, in der Öffentlichkeit.

**Wir sind Partner** | Die Beziehungen zu unseren Mitgliedern basieren auf zwischenmenschlichen Grundwerten. Dazu gehören Fairness und gegenseitige Achtung.

**Wir agieren mit Weitblick** | Wir nehmen Einfluss auf die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten unserer Mitglieder. Dabei orientieren wir uns am aktuellen und künftigen Geschehen.

**Wir sind effektiv** | Wir investieren die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen sinnvoll. Dabei orientieren wir uns an den Bedürfnissen unserer Mitglieder.

selbst und darüber, wer man ist und sein möchte. Auch geht es darum festzustellen, was man kann und was zu einem passt, ohne sich in idealisierenden Traumberufsvorstellungen zu verlieren. Dies ist die wichtigste Voraussetzung für das Setzen der ganz persönlichen beruflichen Ziele und die Gestaltung und Steuerung der Laufbahn.

Identität ist etwas Lebendiges, sie verändert und entwickelt sich. Deshalb muss der Berufsweg immer wieder neu angeschaut und beurteilt werden. Auftretende Widersprüche müssen geklärt und sowohl Ziele als auch die dazu notwendigen Schritte angepasst werden.

Grundsätzlich einverstanden zu sein mit seinem Leben und mit der Arbeit mit der man seinen Lebensunterhalt verdient, ist eine wichtige Quelle des eigenen Selbstverständnisses und der Selbstachtung und damit zentral für die Zufriedenheit.

Der junge Mann im Beispiel hat zwar (noch) keine klare Zielvorstellung aber schon eine Ahnung und Vorstellung von der Art Arbeit, die ihm entsprechen und ihn zufriedener machen könnte, auch wenn die dazu nötige Ausbildung noch fehlt.

**Humankapitalressourcen**

Damit wird das spezifischen Wissen und Können bezeichnet, das für die erfolgreiche Ausübung einer bestimmten Position qualifiziert. Berufsabschlüsse, Diplome, Studienabschlüsse und Weiterbildungen gehören, nebst den sogenannten Schlüsselqualifikationen, dazu. Sie müssen erarbeitet, geübt und beim Bewerben um eine neue Position meistens belegt werden.

Der junge Mann aus dem Beispiel fand es reizvoll mit der Idee zu spielen den nötigen Hochschulabschluss anzustreben, um in der ihm interessierenden Abteilung arbeiten zu können. Er konnte sich schnell damit identifizieren, verfügte mit seinen glänzenden Schulabschlüssen über die kognitiven Voraussetzungen. Auch hart zu arbeiten für ein solches Ziel und diesem Ziel andere Interessen unterzuordnen, konnte er sich gut vorstellen.

Schwieriger und aufwändiger war für ihn die Auseinandersetzung mit den finanziellen Hürden, die ihm auf diesem langen anspruchsvollen Weg begegnen würden, war er doch finanziell ganz auf sich allein gestellt.

**Soziale Ressourcen**

Bei den sozialen Ressourcen geht es um die Unterstützung durch andere, um Netzwer-

ke und um Beziehungen. Bezugspersonen und Freunde, die mental unterstützend Anteil nehmen, sind ein wichtiger Teil der sozialen Ressourcen.

Kontakt zu suchen zu studierenden Bekannten hat sich für den für den jungen Mann als sehr hilfreich erwiesen. Um die finanziellen Hürden zu bewältigen galt es abzuklären, ob Stipendienamt und Stiftungen etwas beitragen, aber auch zu prüfen, ob ihn eventuell jemand aus dem privaten Umfeld unterstützen und ob er in seinem Betrieb durch einen Nebenjob etwas dazu verdienen könnte.

**Psychologische Ressourcen**

Manche Personen wissen welche Arbeit sie lieber machen würden, haben auch annähernd passende Ausbildungen und dennoch zögern sie einen Schritt in eine Veränderung zu machen. Es braucht immer auch Mut, Selbstbewusstsein und Vertrauen dazu.

Die psychologischen Ressourcen des jungen Mannes sind durch die Auseinandersetzung mit den zu erwartenden Schwierigkeiten enorm gestärkt worden. Durch das Entwickeln passender Strategien zu deren Überwindung machte er sich mit gewachsenem Selbstvertrauen und Hoffnung auf den Weg seine Bildung zu erweitern, um seinem Berufsziel näher zu kommen.

**Verantwortung für den eigenen Weg übernehmen**

Aufwand und Ausmass der nötigen Veränderungen, um seinen Berufsweg zufriedenstellend zu gestalten, sind sehr individuell. Es lohnt sich seine Laufbahn unter dem Blickwinkel der vier Ressourcen unter die Lupe zu nehmen. Auf welche kann man sich stützen und bei welchen besteht Handlungsbedarf. Bereitschaft, Wille und Mut sich für seine Bedürfnisse einzusetzen, sind auf jeden Fall nötig.

Sollten Sie bei dieser Analyse auf Schwierigkeiten stossen, lohnt es sich mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen oder sogar eine professionelle Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen.

\* **Corinne Goldoni**, dipl.psych.FH

Praxis für Coaching & Laufbahnberatung  
St. Johannis-Vorstadt 2, 4056 Basel

Tel.: +41 61 312 57 46

praxis@corinnegoldoni.ch, www.corinnegoldoni.ch