

**Diesen Text können Sie in Auszügen als Presstext verwenden, bitte kurze Rückmeldung an [mn@meinberufsweg.de](mailto:mn@meinberufsweg.de)**

### **Unzufrieden im Beruf? Laufbahnberatung als möglicher Weg aus der Krise**

46 Prozent der Deutschen würden nach einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts Toluna ihren Job in den nächsten zwölf Monaten wechseln. Die Hauptursache der Unzufriedenheit ist die schlechte Bezahlung. Gerade Frauen sind hier oft immer noch zurückgesetzt. Weitere Faktoren der Unzufriedenheit sind das Gefühl mangelnder Anerkennung, ein schlechtes Arbeitsklima und dass die aktuelle Tätigkeit keinen Spaß mehr macht.

Warum sind anscheinend so viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beruflich unzufrieden, tun aber wenig für eine positive Veränderung? Frithjof Bergmann, ein Vorreiter der „Neuen Arbeit“ beschreibt, dass Arbeitnehmer ihren beruflichen Alltag als „milde chronische Krankheit“ erleben, die sie nicht umbringt, aber eben doch gelegentlich schmerzt und lästig ist. Wenn Sie Ihr eigenes Unwohlsein ernst nehmen und an ihrer „beruflichen Gesundheit“ arbeiten möchten, dann haben wir da etwas für Sie.

### **Bewährtes aus der Schweiz**

In der Schweiz ist sie schon bekannt, die Laufbahnberatung. Alternative Begriffe sind beispielsweise Berufsfindung, Berufswegplanung – oder die Laufbahnberatung wird dem Karrierecoaching einverleibt, weil sich das einfach besser anhört. Generell handelt es sich um eine berufliche Orientierungs- und Veränderungsberatung für alle, die aktiv ihren passenden Platz in der Arbeitswelt suchen wollen.

Ein bewährtes Beratungskonzept, das vor nunmehr 20 Jahren von Schweizer Laufbahnberaterinnen und deutschen Berufsberaterinnen gemeinsam entwickelt wurde, ist die Laufbahnberatung nach dem Zürich-Mainzer-Laufbahnberatungsmodell (ZML), die hier kurz vorgestellt werden soll. Laufbahnberaterinnen und Laufbahnberater ZML sehen ihren absoluten Arbeitsschwerpunkt in der Ressourcenorientierung und Ermutigung. Sie denken erst einmal und vorrangig an Sie als Individuum, das mit seiner Arbeit einen Beitrag leisten möchte. Dies ist auch ein Unterscheidungsmerkmal zur Karriereberatung, die schwerpunktmäßig vom Markt her denkt und eher nach verwertbaren Ressourcen beim Menschen sucht.

### **Der Schnell-Check**

Mit dieser Mini-Standortbestimmung können Sie selbst einmal schauen, wie es aktuell um Ihre berufliche Zufriedenheit steht.

## Beruflich unzufrieden?

Vervollständige die Mindmap mit deinen ersten Vorabgedanken.



### Komplette Neuorientierung

*Birgit H., 35 Jahre, ist Mutter von zwei Töchtern im Alter von vier und acht Jahren. Sie ist studierte Volkswirtin, hat aber in ihrem Beruf nie gearbeitet, weil sie noch Ende des Studiums schwanger wurde. In der Elternzeit hat sie durch andere Arbeitsschwerpunkte Abstand zu ihrem erlernten Beruf bekommen. Sie möchte nun mit einer Teilzeitstelle „irgendwo“ wieder einsteigen, „vielleicht was mit Kindern machen, weil ich da meine praktische Erfahrung einbringen kann“, aber auch an eine weitere berufliche Ausbildung als Logopädin denkt sie.*

Mit ihr wird in der Laufbahnberatung eine komplette Standortbestimmung durchgeführt. Unter Anleitung der Beraterin klärt sie für sich, welche Werte, welche Grundeinstellungen zum Leben ihr wirklich wichtig sind. Wenn sie weiß, was sie will und wo ihre Kernkompetenzen liegen, wird an Lösungsmöglichkeiten gearbeitet, wie sie ihre Zielvorstellungen in die Realität umsetzen kann. Dabei gibt es oft erst einmal Zwischenlösungen, die die aktuelle Arbeitssituation verbessern, während größere Veränderungen meist langfristig angelegt werden.

Das Methodenspektrum ist umfangreich. Grundlage ist immer das Gespräch, ergänzt durch andere Arbeitsmittel, die der Klient entweder in der Beratung oder zuhause eigenständig bearbeitet. Erfahrene Laufbahnberater gehen dabei auf den Persönlichkeits- und Lerntypus der Klientin ein. Birgit H. ist ein visueller Typ, mit ihr wird die Arbeit u.a. mit Symbolfotos, gestalterische Übungen zu ihren Visionen oder Phantasiereisen sinnvoll ergänzt.

### **Fast arbeitslos**

*Heidemarie J., 27 Jahre, sieht als Gärtnermeisterin die Arbeitslosigkeit schon an die Türe klopfen. Ihr Chef spricht von „Ende des Jahres“. Sie möchte ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und nicht tatenlos abwarten, bis sie auf der Straße steht. Dabei will sie in der Laufbahnberatung für sich abklären, wo sie ihren Traumarbeitgeber finden könnte und wie „ich an die ganze Bewerbungsgeschichte am besten rangehe“.*

Hier wird Heidemaris Laufbahnberaterin zum Bewerbungscoach und entwickelt mit ihr Strategien zur Stellensuche. Eine ganz klare Grenze ist allerdings die Stellenvermittlung. Laufbahnberater/-innen sind keine Arbeitsvermittler, schon rechtlich arbeiten erstere freiberuflich und letztere gewerblich. Da aber die Eigenverantwortung der Klientinnen und Klienten in der Beratung stark gefördert wird, begeben sich diese mit viel größerer Autonomie und geschultem Selbst-Knowhow auf den Arbeitsmarkt, so dass Ihre Chancen auf berufliche Beschäftigung erheblich steigen.

### **„Design your Job“ macht Spaß**

Gerade viele Frauen möchten an ihrem besseren beruflichen „Standing“ arbeiten. In einer Laufbahnberatung passiert das sehr gründlich, gleichzeitig aber immer auch spielerisch und mit Humor. Danach wissen Sie viel besser, wer Sie sind, was Sie können und was Sie wollen. Nur so können Sie selbstgesteuert entscheiden, ob eine berufliche Anforderung wirklich zu Ihnen passt oder ob Sie am besten weiterziehen sollten, um Ihr Potenzial an anderer Stelle gewinnbringender einzusetzen.

Laufbahnberatung ZML stellt viele effektive und kreative Methoden zur Verfügung. Ihre Laufbahnberaterin sucht gemeinsam mit Ihnen die für Sie passenden Methoden aus und führt Sie zielsicher durch den Prozess.

Laufbahnberater unterstützen Sie auch dabei, sich auf dem Weiterbildungsmarkt zu orientieren und entsprechende Weiterbildungsmaßnahmen für sich zu finden. Zu guter Letzt sind Sie als „Ich-Unternehmerin“ auch noch selbst dafür zuständig, dass Sie sich und Ihr Produkt (Ihre Jobprofil, Ihre Angebotspalette an Ressourcen) aktiv vermarkten, das nennt sich heute „Beschäftigungsfähigkeit“. Sei es der letzte Schliff für Ihr Äußeres, das Training für Ihr nächstes Vorstellungsgespräch, die Reflexion Ihres Konfliktverhaltens, warum Sie z.B. immer wieder mit Ihrem Chef aneinandergeraten – auch hier arbeiten Laufbahnberater/-innen mit Ihnen an Ihren Selbstmanagement-Kompetenzen.

### **Rahmenbedingungen der Beratung**

Diese Entwicklungsschritte zu Ihrer (beruflichen) Persönlichkeit können Sie natürlich alleine angehen. Es gibt auch Menschen, die sich selbst die Haare schneiden oder sich selbst medikamentieren – und das mit Erfolg. Im Bereich der Laufbahnberatung ist es für viele noch



neu, eine privat finanzierte Dienstleistung in Anspruch zu nehmen. Mit sechs bis zehn Sitzungen kommt man meistens schon sehr weit. Die Sitzungen dauern zwischen 60 und 90 Minuten. Und tatsächlich ist es eine Investition in Ihr Leben. Auf die Ergebnisse einer umfassenden Standortbestimmung können Sie viele Jahre zurückgreifen, da hier sehr persönlichkeitsstabile Merkmale herausgearbeitet werden, die gute Entscheidungskriterien für berufliche Veränderungen aller Art liefern.

Laufbahnberaterinnen in Deutschland finden Sie im Netzwerk Laufbahnberatung:

<http://www.laufbahnberatung-zml.de>.

*V.i.S.d.P: Dr. Martina Nohl arbeitet als Laufbahnberaterin (ZML) und als Veränderungscoach in ihrer Praxis in der Nähe von Heidelberg in Deutschland. [www.meinberufsweg.de](http://www.meinberufsweg.de)*