

Diagnose Midwork-Crisis

Studiert, einen guten Job gefunden, Geld verdient – und trotzdem unglücklich? Viele Menschen kennen ihre eigenen Fähigkeiten zu wenig, sagt Julia Glöer. Sie führt Life/Work-Planning-Seminare durch, in der die Teilnehmer mit ihrer Hilfe den für sie richtigen Weg herausfinden und ihre Vision auch gleich praktisch überprüfen können



Gibt es einen bestimmten Auslöser, der die Leute dazu bewegt, sich beraten zu lassen?

Es kann sein, dass sich die Situation akut verschlimmert hat. Zum Beispiel, wenn die Firma verkauft wird oder ein neuer Chef fängt an. Aber der Schuh drückt schon lange. Der Körper ist oft das Alarmzeichen, das die Menschen dann in Bewegung setzt. Bis dahin denken sie noch: Ach, ich habe doch einen sicheren Job, eigentlich darf ich nicht meckern. Das wird ihnen von außen auch oft so suggeriert: Das bisschen Unwohlsein, das seien doch Luxusprobleme.

Warum fühlen sich so viele Leute unwohl an ihrem Arbeitsplatz?

Da die Menschen selten wissen, was genau sie quält, haben sie einfach ein schlechtes Bauchgefühl. Bei Life/Work-Planning lässt sie das genauer analysieren, indem ein Beschäftigungsfeld in Teilaspekte zerlegt wird. Es gibt einmal das, was man den ganzen Tag tut, dann kommen die Randbedingungen, das sind Kollegen, Chef, Arbeitszeiten, Geld, geografische Lage oder der Arbeitsplatz selber. Und schließlich das Thema der Arbeit. Wenn nun einer dieser Aspekte nicht stimmt, fühlen wir uns nicht wohl. Sei es der Ort, weil der Partner zu weit weg wohnt, das Gehalt, das nicht ausreicht, die Kollegen, die einen mobben, oder dass ich den ganzen Tag mit Dingen zu tun habe, mit denen ich eigentlich nichts anfangen kann. Es kam mal eine Grafikdesignerin zu uns, bei der war alles toll: Geld, Mitarbeiter – aber sie hat für eine Matratzenfirma gearbeitet. Und jahrelang Matratzen schön darzustellen, wurde zu einem Problem für sie.

Die Matratze war also das Thema?

Genau. Das Produkt,

bei einer Autovermietung inne hatte – allerdings konnte sie mit Autos noch nie etwas anfangen.

Warum reicht es nicht zu sagen, der Sinn des Lebens liegt darin, Geld zu verdienen, um möglichst gut zu überleben?

Es gibt so einen Schaukelstuhltest. Man stellt sich vor, 75 Jahre alt zu sein und auf der Veranda zu sitzen. Dann zupft ein kleiner Enkel einen am Ärmel und fragt: Na, was hast du denn dein ganzes Leben lang gemacht? Darauf möchte man eine gute Antwort geben können, eine, mit der man selber wirklich zufrieden ist. Ein Professor in St. Gallen hat mal gesagt, Firmen seien keine Entertainment-Fabriken. Das stimmt natürlich auch. Aber man sollte nach etwas suchen, das einem leicht fällt.

Wieso wissen die Menschen das nicht selbst?

Wir haben einen blinden Fleck, was die Einschätzung unserer eigenen Fähigkeiten angeht. Wenn jemand in unseren Gruppen ein Erfolgserlebnis erzählt, sieht er bei sich drei bis vier Stärken, die ihm dabei geholfen haben. Wenn die Zuhörer die gleiche Situation analysieren und sagen sollen, welche Fähigkeiten sie bei dem Teilnehmer entdecken, finden sie gleich zehn bis zwanzig.

Woran liegt das?

Daran, dass man seine beruflichen Perspektiven oft nach dem Glauben ausrichtet, man müsse dort dann ganz besonders gut sein. Aber wir haben 40 Mio Arbeitnehmer in Deutschland und die machen ihren Job ja fast alle gut. Wir sind doch nicht 40 Millionen Genies. Die meisten Menschen sind ganz normaler Durchschnitt. Viele setzen den Fokus gerade auf die falschen Fähigkeiten, nämlich die, wo man sich anstrengen muss, weil sie denken: Wenn es einem leicht von der Hand geht, ist es ja nichts Besonderes. Dabei kann einem jede Freundin oft besser sagen, für was man geeignet ist als man selbst.

Wenn es so schwer ist, wie finden die Leute dann heraus, was zu ihnen passt?

Wir beginnen mit

SZENE HAMBURG: Haben die Menschen, die zu Ihren Kursen kommen, schon viel über sich nachgedacht oder wissen sie eher gar nicht, wo sie stehen und was sie eigentlich möchten?

Julia Glöer: Die meisten quält das Problem schon seit über zehn oder 15 Jahren. Nach dem Abitur dachten sie sich schon: Oh Gott, was soll ich studieren? Dann haben sie sich für irgendwas entschieden, haben Jobs angenommen, von denen sie gehört hatten, und dann wird es immer verqueter und sie haben zunehmend das Gefühl: Da muss es doch noch mehr im Leben geben.

die Dienstleistung, mit der man sich befasst. Vielleicht ist das auch der wichtigste Punkt. Die Menschen haben mit 40 das Gefühl: Auch meine Arbeit sollte sinnvoll sein. Dazu muss man in einer Branche tätig sein, in der man gerne einen Beitrag leisten möchte. Kürzlich hatten wir eine Marketingfrau, die hat für Buttereinschlagpapiermaschinen gearbeitet. Da konnte sie einfach keinen Sinn für sich drin sehen. Oder eine Frau, die eine tolle Managerposition

ganz viel Erinnerungsarbeit, erstmal ohne dass sie fokussiert ist. Dann gucken wir auf Dinge, die jeder für sich als angenehm empfunden hat. Wo er aktiv wurde und das Gefühl hat, dass daraus etwas Positi-



ves entstanden ist. Das kann ganz unterschiedlich sein, meinetwegen jemand, der eine Veranstaltung organisiert hat. Es muss aber nicht aus dem beruflichen Kontext kommen. Vielleicht hat jemand eine Freundin unterstützt, als sie Probleme hatte, oder jemand erinnert sich mit Begeisterung daran, wie er mit seiner Frau einen Pflaumenkuchen gebacken hat!

Und so merken die Leute: Das habe ich eigentlich ganz gut hingekriegt?

Nein. Das wird mit anderen Kursteilnehmern analysiert und diese geben das Feedback und so bekommt man zunehmend ein Gespür für seine eigenen Fähigkeiten. Dann wird genauer geschaut, was man denn gerne macht. Da gibt es drei Richtungen, die wichtig sind. Einmal Fähigkeiten im Umgang mit Menschen, und da kann man nochmal unterscheiden zwischen Einzelnen und Gruppen. Dann Fähigkeiten im Bezug auf Sachen, Tiere und Pflanzen. Das ist eine große Kategorie, zum Beispiel wenn man handwerklich begabt ist und gestalterisch. Und Fähigkeiten mit Daten und Informationen, im Erkennen von Mustern. Da liegen die Leute oft falsch.

Sie auch?

Ich war Projektmanagerin in einer großen Firma und hatte viel mit Dateninformation zu tun und nichts mit Menschen. Das habe ich dann kompensiert durch Betriebsratsarbeit – dort habe ich mir sozusagen einen Nebenkriegsschauplatz aufgebaut. Das war mir aber überhaupt nicht klar. Ich habe mich nur immer gefreut, wenn ich in der Pause mit anderen reden konnte. Irgendwann dachte ich zwar schon, dass ich gerne Menschen beraten würde, aber ich glaubte, dazu müsse man ja Psychologie studiert haben oder Medizin. Etwas anderes fiel mir gar nicht ein. Andere Leute haben viel mit Menschen zu tun, sind aber eher ein Datentyp. Deshalb ist es so wichtig, für sich eine grobe Richtung festzustellen.

Wie geht es dann weiter?

Dann muss man sich um die Randbedingungen kümmern. An welchem Ort möchte ich leben, wie muss mein Chef sein und womit kann ich gar nicht. Was brauche ich eigentlich an Freiheiten. Wie viel Geld möchte ich verdienen, was wäre mein Minimum. Und dann kommt das große Thema, dass Life/Work-Planning den Arbeitsmarkt in Interessen segmentiert, also in Themen, Produkte, Branchen. Es geht darum, für sich festzulegen, mit welchem

Thema man den ganzen Tag umgehen möchte. Und so sucht sich die Marketing-Frau dann eine Firma aus, in der sie auch das Produkt interessiert. Danach gehen die wenigsten.

Wahrscheinlich denken die sich, mein Gott, es gibt so wenig Stellen, ich bin froh, dass ich überhaupt irgendwas gefunden habe und vielleicht gewöhne ich mich ja noch an das Produkt.

Ja, man kann auch nicht allen Ernstes mit gutem Gewissen raten: Wenn dich dein Job unglücklich macht, dann kündige mal. Sondern es geht darum, kleine Schritte in die richtige Richtung zu unternehmen. Das heißt, erstmal überlegen, wo man eventuell glücklicher wäre, dort Kontakt aufnehmen und schließlich überprüfen, ob dieser Job denn tatsächlich besser wäre. Denn die Arbeitswelt ist ja so komplex, dass wir uns viele Berufe realistisch kaum vorstellen können. Wir haben manchmal Leute, die schon jahrelang mit Ideen schwanger gehen und wenn die dann wirklich mal mit Praktikern aus dem Feld reden, sagen sie: Das hätte ich mal vor zehn Jahren machen sollen, denn der Job ist gar nicht so schön, wie ich mir das immer vorgestellt habe. Aber es tut auch gut, Träume zu begraben.

Und wenn die Vision der Überprüfung standhält?

Dann muss man überlegen, was denn nötig wäre, um diesen Weg einzuschlagen. Die meisten Menschen, die sich mit dem Gedanken an etwas Neues beschäftigen, gehen mit einem falschen Ansatz daran. Sie denken, ich bin unzufrieden mit meinem Job, welche Weiterbildung mache ich denn jetzt mal, damit ich mich für einen neuen qualifiziere. Am Wochenende oder abends bilden sie sich dann in irgendeinem Fernstudium weiter, sind schließlich fertig, und wissen gar nicht, was sie denn jetzt damit anfangen sollen. Oder sie schaffen den Einstieg in den neuen Bereich und merken dann: Oh Gott, das ist ja noch schlimmer als vorher. So haben sie unheimlich viel Geld, Ressourcen und Zeit in eine Sache investiert, die sie überhaupt nicht weiterbringt. Man sollte andersherum an so einen Neuanfang herangehen, indem man sich fragt: Kenne ich jemanden, der jemanden kennt, der in diesem Bereich arbeitet und mit dem ich mich mal unterhalten kann. Den ich zum Beispiel fragen kann, was ich tun muss, um hier zu landen oder was für Fortbildungen erforderlich sind. Und da wundern sich die meisten, dass Deutschland eigentlich einen recht unorthodoxen Arbeitsmarkt hat und ganz

viele Leute ohne formale Qualifikationen in einem Job sitzen, der total erstrebenswert ist.

Haben Sie ein Beispiel?

Ein Teilnehmer war Zahntechniker, hat es aber immer als Stigma empfunden hat, nicht studiert zu haben. Das hat er kompensiert mit extra viel Arbeit und Schufterei. Er hatte das Gefühl: einmal falsch gewählt, immer falsch gewählt. Ich habe ihm gesagt, er müsse sich doch nun nicht zwangsläufig sein Leben lang mit Zähnen beschäftigen. Denn hatte er ein großes Talent dazu, mit Menschen umzugehen. Er hat dann Gespräche mit einer Outplacement Firma geführt und die haben gesagt: Auf so jemanden wie Sie haben wir gewartet. Sie kommen aus der Praxis und genau so jemanden brauchen wir. Innerhalb einer Woche hat er sein ganzes Leben umgekrempelt.

Diese Unzufriedenheit mit der aktuellen Arbeitssituation, befindet die sich oft auch schon an der Schwelle zur Depression?

In den Kursen kommt eine ausgeprägte Depression selten vor. Es steht auch auf den Flyern, dass wir keine Therapie ersetzen. Unter 20 Teilnehmern gibt es vielleicht einen, wo ich denke, das ist grenzwertig. Aber der Leidensdruck ist eben auch extrem hoch. Ich finde es furchtbar, dass viele gut ausgebildete Menschen gar nicht wissen, an wie viele Türen sie anknöpfen können und dass sie für viel mehr Jobs qualifiziert sind, als sie es für möglich halten – eben auch, weil die formalen Qualifikationen oft gar nicht so streng sind, wie es einem meist vermittelt wird.

LIFE/WORK-PLANNING

Buchtip: Das Verfahren wurde in den 60er-Jahren von Richard Nelson Bolles entwickelt, der es in dem Bestseller „What Color Is Your Parachute“ (auf Deutsch: „Durchstarten zum Traumjob“, Campus-Verlag) vorstellte.

Info-Abend: Am 16. April findet von 19-21 Uhr ein kostenloser Info-Abend im Bahrena (Paul-Dessau-Straße 1, Seminarraum 1, 1. Stock) statt, in denen die grundlegenden Abläufe der Life/Work-Planning-Methode und die Inhalte der Intensivkurse vermittelt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos: www.life-work-planning.de

