

# Gehen oder doch lieber bleiben? – Das ist die Frage

## Stellenwechsel gut vorbereiten

**Die meisten kennen Stimmungstiefs im Job. Den Bettel hinschmeissen oder ausharren und chronisch unzufrieden werden? Es gilt, sich Zeit zu lassen und zu klären, welche Veränderungen im Unternehmen möglich sind - und um die eigene Arbeitsmarktaktivität zu optimieren.**

VON REGULA ZELLWEGER

«Jetzt reicht's. Ich kündige!» Das ist eine Reaktion. Ein Reagieren auf einen Einfluss von aussen. Vielleicht hat man sich sogar zu dieser Aussage provozieren lassen, weil das Fass übergelaufen ist und das Unbehagen am Arbeitsplatz bereits längst ein Schmelzbrand war, der nun plötzlich auflodert. Bei einem Jobwechsel soll man das Gefühl haben, zu agieren – und eine Kündigung gut vorbereitet aussprechen. Trapezkünstler im Zirkus mache es vor: Sie lassen das eine Trapez erst los, wenn sie sicher sind, das nächste zu erwischen.

Die Frage, ob es Sinn mache, spontan zu kündigen, ohne bereits eine Stelle zu haben, taucht immer wieder auf. Kann man sich die Auszeit problemlos finanzieren, sich länger und unbelastet Zeit für eine Neupositionierung zu nehmen und ist man sicher, schnell wieder etwas passendes zu finden, ist es nicht falsch, zu kündigen, ohne bereits eine neue Stelle zu haben. Nicht viele können sich aber diesen Luxus leisten.

### Sich Fragen beantworten

Wer das Gefühl hat, generell keinen Jobwechsel vornehmen zu können, hat vielleicht verpasst, seine Arbeitsmarktfähigkeit bewusst zu pflegen. Damit fühlt man sich eingengt, abhängig. Keine gute Befindlichkeit! Denn die Arbeitswelt verändert sich, wird sich in nächster Zeit gezwungenermassen weiter wandeln und Arbeitsplätze sind generell nicht sicher.

Auch wenn man mit den Tätigkeiten, mit der gelebten Unternehmensphilosophie, mit der Zusammenarbeit mit Vorgesetzten und Mitarbeitenden zufrieden ist und die sinnstiftenden Anteile der Arbeit und die beruflichen Perspektiven genügen, soll man in der Lage sein, sich jederzeit beruflich neu zu positionieren. Das bedeutet beispielsweise, die Bewerbungsunterlagen stets zu aktualisieren.

Es gilt, immer mal wieder einen Boxenstopp im Ameisenrennen einzuschalten und sich folgende Fragen zu stellen: Bin ich für die aktuelle und eine angestrebte Position genügend qualifiziert? Was unternehme ich, um fachlich und branchenspezifisch à jour zu sein? Was unternehme ich, um methodisch auf dem neusten Stand zu sein? Wie stelle ich proaktiv sicher, mit den neusten technischen Möglichkeiten kompetent umgehen zu können? Womit rechtfertige ich meine Lohnvorstellungen? Wie gut ist mein Netzwerk bezogen auf Personen, die in der gleichen Branche tätig sind, auf Personen, die in anderen Branchen tätig sind oder auf Entscheidungsträger?

Wie pflege und erweitere ich mein Netzwerk? Wie flexibel bin ich: geografisch, funktional, finanziell, sozial?

### Markt erforschen

So wie man ab und zu eine berufliche Standortbestimmung vornehmen soll, trägt es zur inneren Sicherheit bei, den Arbeitsmarkt mit Blick auf die eigene Branche zu sondieren. Dies kann man in Gesprächen mit Freunden tun: Wie siehst Du die Perspektiven im Bausektor? Welche Entwicklungen sind im Finanzbereich zu erwarten? Wie wird die Schule von morgen aussehen?

Auch wenn man aktuell keine Stelle sucht, kann man recherchieren, welche Art von Stellen ausgeschrieben sind und sich bei einer Jobsuchseite anmelden. So bekommt man Hinweise, welche Kompetenzen gefragt sind – und kann allenfalls eine entsprechende Weiterbildung anpacken, um sich damit selbstbewusst firmenintern oder -extern positionieren zu können. Eine Mitgliedschaft bei Xing oder LinkedIn erlaubt, sich betreffend Arbeitsmarkt auf dem Laufenden zu halten. Wer regelmässig die Seite mit den Stellenangeboten von Konkurrenzfirmen besucht, kann sich und seine Chancen besser einschätzen - und allenfalls erkennen, mit welcher Weiterbildung er sich profilieren kann. Personen mit Lebensläufen, in denen die letzte Weiterbildung Jahre zurückliegt, werden kaum berücksichtigt.

Wer sich leicht unzufrieden fühlt und darüber nachdenkt, seine Stelle zu wechseln, soll seine Gedanken ordnen

und analysieren, was die Unzufriedenheit nährt. Eine gute Übung besteht darin, sich eine Tabelle mit drei Spalten einzurichten und sich klar zu werden, was man möchte: Was will ich an einer neuen Stelle nicht mehr? Was will ich wieder? Was will ich neu? Denn wie soll man eine neue Stelle suchen und dabei nicht genau wissen, was man persönlich will? Es lohnt sich auch, ab und zu ein Zwischen-Arbeitszeugnis zu verlangen und auf einem Lohnrechner im Internet, beispielsweise [www.lohnrechner.ch](http://www.lohnrechner.ch) oder [www.jobs.ch/de/lohn](http://www.jobs.ch/de/lohn) nachzuschauen, ob die Lohnvorstellung realistisch sind.

Zu welchen Ergebnissen kommt man bei der Frage: «Wenn eine gute Fee über Nacht meine drei dringendsten ‚Probleme‘ am Arbeitsplatz lösen würde, was wäre am anderen Morgen anders, wie würde ich mich fühlen?»

### Regisseur der eigenen Laufbahn

Es lohnt sich meist, den Vorgesetzten oder die HR-Verantwortliche vor einer Kündigung um ein Gespräch zu bitten und einen verbindlichen Termin abzumachen. Dabei ist zu achten, dass es zu keiner «Kropfleereten» ausartet, sondern um eine gemeinsam vorgenommene Analyse der gegenwärtigen Situation und um Lösungsfindungen für die Zukunft. Es gilt, vorwärtszuschauen. Es ist im Interesse der Arbeitgeber, ihre Mitarbeitenden zufrieden zu wissen. Die richtige Frage ist immer «Wie?». Wie kann ich meine Zufriedenheit im Unternehmen optimieren, wie kann der Arbeitgeber

dazu beitragen? Warum-Fragen sind oft verkappte Vorwürfe. «Warum wurde ich bei der letzten Beförderungsrunde übergangen?» klingt anders als «Wie schaffe ich es, mehr Verantwortung übertragen zu bekommen?»

Ein Jobwechsel bedeutet Aufbruch zu neuen Ufern und ist oft mit einem Karrieresprung verbunden. Wer sich für einen Jobwechsel entscheidet, soll dies als Geschenk an sich selbst tun, und weniger als erzwungene, ungeliebte Massnahme. Statt Frust soll die Lust auf Neues, Freude an einer neuen Herausforderung überwiegen. Alles hat die Bedeutung, die man der Sache selbst gibt. «Ich will meinen Job wechseln» wirkt emotional besser als «Ich muss meinen Job wechseln.» Und wenn man nach einer Analyse entscheidet «Ich will bleiben!», dann ist das eine gute, eigene Entscheidung, wofür man auch die Verantwortung übernimmt. Es «spült» einen nicht einfach durchs Arbeitsleben, man gestaltet seine Laufbahn bewusst, Schritt für Schritt. Immer wieder neu.

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin. Bisher: 2021: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burn-out vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entschieden, 26.11.; Krisenmanagement, 7.12.; Erwartungen, 21.12.; Fremdsprachen, 31.12.; 2022: Coping-Strategien, 7.1.; Berufliche Mission, 25.1.; Weiterbildung, 1.2.; Biografiearbeit, 8.2.; Yes-Butter – Why-Notter, 11.2.; Change Management, 18.2.; Neuerfindung der Unternehmenskultur, 11.3.; Demografie, 18.3.; Identifikation, 25.3.; Kompetenzen, 29. März.