

Bedauern über Berufswahl und Laufbahnentscheide

Wenn man das Gefühl hat, sich in eine falsche Richtung zu entwickeln

Langdauernde berufliche Unzufriedenheit kann krank machen. Deshalb gilt es, immer mal wieder eigenverantwortlich für das Wohlbefinden zu sorgen. Manchmal führt man das Unbehagen auf eine falsche Berufswahl oder einen Laufbahnentscheid zurück. Und nun?

VON REGULA ZELLWEGER

Über Berufsbedauern wurde noch nicht viel geforscht und der Begriff ist auch nicht geläufig. Unter Berufsbedauern versteht man das Bedauern über eine Berufswahl oder einen beruflichen Laufbahnentscheid. In der englischen Zeitschrift Elsevier, der Zeitschrift für berufliches Verhalten, veröffentlichten die beiden englischen Wissenschaftler Alexandra Budjanovcanin und Chris Woodrow einen Artikel über eine Studie mit dem Titel: «Konstruktives Bedauern über den Beruf: Eine qualitative Studie über Berufswahl und berufliches Bedauern». Gestützt auf 51 karrierebasierte Interviews entwickelten sie ein Modell des beruflichen Bedauerns, das zeigt, wie Individuen diese Emotion im Laufe der Zeit erleben und damit umgehen.

Bedauern konstruktiv steuern

«Dieses Modell zeigt, dass die Erfahrung des beruflichen Bedauerns episodischer Natur ist, Zyklen beinhaltet und sich je nach dem Weg durch Episoden unterschiedlich manifestiert», fassen die For-

scher zusammen. Aus ihrer Analyse ergaben sich fünf verschiedene Wege durch Bedauernsepisoden, die jeweils zu einem eindeutigen Bedauernsprofil führten. Diese Profile werden als Early Responder, Explorer, Stagnater, Reconciled Acceptors und Crystallisers bezeichnet. Man könnte etwa so übersetzen: Schnell-Reagierer, Erforscher, Stagnierer, versöhnlicher Akzeptierer, lösungsfindender Auskristallisierer. Bei Berufsbedauern kann man also – überspitzt formuliert – schnell reagieren, herausfinden weshalb, erstarren, annehmen, was ist oder analysieren und eine Lösung herauskristallisieren.

Sich selbst wahr- und ernst nehmen

Wer sich beispielsweise bewusst entscheidet, in einer Situation mit Stagnieren zu reagieren, macht nichts falsch, wenn er die Verantwortung für die Folgen seines Entscheides übernimmt und die Konsequenzen ohne Bedauern trägt. Vielleicht verschafft er sich damit mehr Freiraum für seine Hobbys. Dies beinhaltet aber ein gewisses Mass an Vermeidungsstrategien, die darauf abzielen, die Auswirkungen des Bedauerns zu mildern, anstatt sich mit seinen Ursachen zu befassen. Und damit wird das Bedauern immer wieder einmal auftauchen. Versöhnliche Akzeptierer schliessen wirklich Frieden mit ihrer Situation.

Diese fünf Modelle, wie auf Berufsbedauern reagiert werden kann, vermischen sich in der Realität und oft wechselt man auch beispielsweise in verschiedenen Phasen vom Stagnierer zum lö-

sungsfindenden Auskristallisierer. Diese Typologie ist hilfreich für die «Selbstdiagnose» als ersten Schritt aus dem Berufsbedauern heraus.

Beispiel Berufswahl

Bedauern ist ein Gefühl, das oft Enttäuschung beinhaltet. Beispiel Berufswahl: Im Alter, als man sich entscheiden musste, hatte man sich für die aktuell beste Lösung auf dem aktuellen Wissensstand entschieden, vielleicht auch aus Unwissenheit. Vielleicht hat man auf die beständige Frage «Hast Du eine Lehrstelle» mit Flucht nach vorne reagiert: «Dann mache ich eben das KV.»

Entwicklungspsychologisch gesehen erreicht man die Berufswahlreife mit 18 Jahren. Kein Wunder, dass die erste Berufswahl erst mal in eine Richtung gehen kann, die man ein paar Jahre später und um Erfahrungen in der Berufswelt reicher, nicht mehr anstreben würde. Jetzt zu stagnieren oder gar zu resignieren, wäre fatal, denn es stehen viele Berufsjahre bevor. Es gilt, die Energie, die im Bedauern steckt, umzupolen, hin, auf eine neue Lösung, auf ein attraktives Ziel. Dazu steht zuerst eine Analyse, eine berufliche Standortbestimmung an. Bedauern ist nicht per se negativ, denn im Moment reagiert man für den aktuellen Moment richtig. Bedauern ist ein hilfreicher Wegweiser in eine zufriedenerere Zukunft – wenn man aktiv wird. Noch nie war das Bildungssystem so durchlässig wie heute. Meistens finden sich Wege, um voller Elan in eine neue Berufswelt aufzubrechen. Bedauern ist

die Emotion, die man empfindet, wenn man erkennt oder sich vorstellt, dass die aktuelle Situation besser gewesen wäre, wenn man sich anders entschieden hätte. Es ist ein unangenehmes Gefühl, oft gepaart mit Selbstvorwürfen. Hätte, täte, würde! Wenn meine Tante Räder hätte, wäre sie eine Kutsche.

Hinschauen und dranbleiben

Wenn berufliches Bedauern täglich gelebt wird, wenn Menschen in Berufen arbeiten, von denen sie sich wünschen, dass sie sie nie gewählt hätten, kann sich dies psychisch oder physisch manifestieren. Deshalb zeugt es von echter Freundschaft oder von professioneller Vorgesetztenkompetenz, wenn man Menschen darauf anspricht. Manchmal braucht es Ermutigung, um aus dem Berufsbedauern auszubrechen und aktiv zu werden. Warum nicht einfach fragen: «Würden Sie bei günstigen Voraussetzungen einen Entscheid in Ihrem Berufsleben rückgängig machen?» Diese Frage kann man sich auch selbst stellen. Die Verfasser der Forschungsarbeit sind der Meinung, dass viele eine Antwort gäben, die aufzeigt, welche Wünsche und Träume noch nicht gelebt wurden. Und – wie so oft – lassen sich die Gedanken zum Berufsbedauern auf das Bedauern von Entscheiden auf dem Lebensweg generell übertragen. Was würde ich heute anders machen? Womit beginne ich mit der Richtungskorrektur? Es gilt dranzubleiben. Denn: Man kann ein Schiff nur steuern, wenn es fährt.