

Wechselwille - unglücklich im Job

Unsere Expertin gibt Tipps für alle, die über einen Jobwechsel nachdenken. Ganz wichtig: Erst einmal überlegen, warum man unzufrieden ist.

VON KARIN WILCKE

Gehören Sie zu dem Drittel der Arbeitnehmer, die unzufrieden sind, genug von Ihrem Job haben und sich beruflich verändern wollen? Bevor Sie Ihre Kündigung schreiben, sollten Sie sich überlegen, worin genau Ihre Unzufriedenheit begründet ist.

Am besten nimmt man sich zunächst ein Blatt Papier und schreibt auf, was einen nervt.

Verdienen Sie zu wenig? Finden Sie heraus, was der angemessene Lohn für Ihre Leistung ist, indem Sie auf Lohn- oder Tarifportale im Internet schauen und auch Stellenanzeigen studieren, um zu sehen, ob Ihre Qualifikation anderswo gerade sehr gesucht ist. Dann überlegen Sie, was an Ihrer Arbeit für den Chef wertvoll und gewinnbringend ist und verhandeln Sie mit ihm über eine Gehaltserhöhung. Hierbei muss man allerdings zuvor entschieden haben, was man tut, wenn der Wunsch nach mehr Geld abgelehnt wird. Kündigen? In dem Fall sollten Sie schon zu Bewerbungsgesprächen eingeladen worden sein und mit der Kündigung nicht nur drohen. Aber: Statistisch gesehen bringt ein Jobwechsel nur fünf Prozent mehr auf dem Gehaltszettel.

Ihre gute Arbeit wird nicht gewürdigt? Sie haben das Gefühl, nie gelobt zu werden? Wenn nur Sie übergangen werden, nicht aber Ihre Kollegen, sollten Sie vielleicht mehr über Ihre Erfolge reden. Klappern gehört schließlich zum Hand-

werk. Es gibt jedoch Chefs, die nie loben. Wenn Sie das stört, suchen Sie sich einen neuen Chef. Auch hier gilt: Egal aus welchen Gründen Sie kündigen, sprechen Sie niemals schlecht über Ihren alten Arbeitgeber.

Sie sind total überarbeitet und es ist keine Entlastung in Sicht? Setzen Sie Prioritäten, benennen Sie bei Ihrem Chef die Aufgaben, die Sie zügig erledigen werden, und die, die Sie zurückstellen. Begründen Sie Ihre Auswahl. Lernen Sie, nein zu sagen.

Sie sind unterfordert? Genau so häufig wie die Arbeitsüberlastung wird die Unterforderung als Grund für Unzufriedenheit genannt. Sprechen Sie Ihren Chef darauf an, schlagen Sie vor, was Sie gern zusätzlich übernehmen möchten. Verweisen Sie auf Erfolge, betonen Sie, dass Sie gern mehr Verantwortung übernehmen wollen und in welchen Bereichen.

Sie wollen sich weiterbilden? Falls es für Ihre Qualifikation keine interessantere Tätigkeit gibt, ist die Zeit für eine Weiterbildung gekommen. Damit können Sie die nächste Karrierestufe erklimmen oder sich auch durch eine Spezialisierung ganz neue Aufgabenbereiche erschließen. Wenn man wahlweise mehr Verantwortung, mehr Führungsaufgaben, mehr Geld, mehr Arbeit mit Menschen oder auch weniger Schichtdienst, weniger Reisezeit etc. erlangen will, muss die Fortbildung diesem beruflichen Ziel dienen. Von den Bildungsberatern der Kammern bis hin zu den Studienberatern an Hochschulen gibt es eine Vielzahl von kompetenten Ansprechpartnern, mit denen man besprechen kann, welche Weiterbildung zu den eigenen Zielen passt. In einem größeren Unternehmen gibt es wahrscheinlich ein Per-



Wer nicht gerne zur Arbeit geht, sollte die Ursachen genau analysieren. Hilft nur ein Wechsel der Firma? Oder könnte man sich nach einer Weiterbildung auch intern bewerben?

FOTO: BRAND X PICTURES/THINKSTOCK

sonalentwicklungskonzept für die Mitarbeiter. Wenn Ihr Arbeitgeber auch etwas von Ihrer höheren Qualifikation hat, weil er Sie anschließend besser einsetzen kann, werden die Kosten für berufsbegleitende Kurse sogar übernommen.

Wichtiges zum Wechsel Weiterbildungsmöglichkeiten, Anerkennung, Über- oder Unterforderung hängen meist vom unmittelbaren Vorgesetzten ab. Wenn man in einer kleinen Firma beschäftigt ist, muss der Chef ein Einsehen in die Probleme haben und selbst etwas ändern wollen. Sonst bleibt wirklich nur der Jobwechsel. In großen Betrieben gibt es die Möglichkeit, in ein anderes Team, eine andere Abteilung zu wechseln. Der interne

Wechsel bewahrt Sie auch vor einem Job-Hopper-Image, das bei Personalverantwortlichen denkbar schlecht angesehen ist. Und er ist auch eine gute Lösung, wenn der Grund für Ihren Frust im schlechten Arbeitsklima oder an miesen Kollegen liegt. Wenn Sie allerdings das Opfer von Mobbing am Arbeitsplatz geworden sind, hilft nur ein radikaler Schnitt: So schnell wie möglich weg und einen Neuanfang machen.

Doch das ist glücklicherweise die Ausnahme. Viel häufiger ist der Fall, dass man bei der Wahl des Arbeitgebers nicht wählerisch genug war – passiert oft Berufsanfängern nach dem Studium – und relativ schnell unzufrieden wird. Einmal dürfen Sie nach kurzer Zeit schon wieder kündigen,

ein zweites Mal sieht in Ihrem Lebenslauf schon schlecht aus. Auch hier gilt: Überlegen, was Sie im Beruf anders machen wollen und mit dem Chef re-

den. Bis zum 30. Geburtstag sind Jobwechsel im Zwei-Drei-Jahres-Rhythmus noch begründbar. Besser sind stabilere Arbeitsverhältnisse von mehr als fünf Jahren, die Zuverlässigkeit, Ausdauer und Identifikation mit dem Arbeitgeber vermitteln.

Gerade Berufsanfänger machen sich nicht klar, dass sie sich mit ihrem Arbeitgeber identifizieren sollen und auch von Außenstehenden mit ihm identifiziert werden. Wenn es Ihnen Ihren Vegetarier-Freunden gegenüber peinlich ist, für einen Fleischproduzenten zu arbeiten, müssen Sie die Konsequenzen ziehen.

Bevor Sie kündigen, machen Sie sich eine Checkliste, was der neue Job bieten soll: Gehalt, Arbeitszeiten, Perspektive, Aufstiegschancen, Identifikation, Standort, Fahrzeiten. Je besser das Gesamtpaket zu Ihnen passt, desto länger und zufriedener werden Sie dort arbeiten.

Und wenn es an all dem nicht liegt, wenn Sie mit Ihrer täglichen Arbeit unglücklich sind, weil Sie einen Beruf ergriffen haben, der nicht zu Ihnen passt, dann hilft nur eine komplette Neuorientierung.

Unsere Autorin ist selbstständige Studien- und Berufsberaterin in Düsseldorf.