

Post-Arbeitsmarkt



Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen

Newsletter Post- Arbeitsmarkt: Sehr geehrte Frau Dr. Tobler, welche konkreten Erfahrungen konnten Sie in Ihren Ratgebern zum Thema beruflichen Neuanfang verarbeiten?

Dr. Sibylle Tobler: Ich habe zwei Arbeitsintegrationsfirmen aufgebaut und geführt und dabei rund 400 Menschen bei der Stellensuche begleitet. Zwei Fragen haben mich besonders interessiert: Was führt im Umgang mit einer eingreifenden Veränderung wie Jobverlust vorwärts? Und wie kann ich Menschen in solchen Situationen optimal begleiten? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, habe ich parallel zu dieser Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bern gearbeitet und zum Thema Beratung in beruflichen Veränderungsprozessen promoviert. Meine Dissertation ist stark praxisbezogen. Sie wurde 2004 publiziert. Auf dieser Basis war es mir ein Anliegen, ein einfach verständliches Buch zu schreiben für Menschen, die wissen wollen, wie sie selbst Veränderungen erfolgreich begegnen können. So kam 2009 mein zweites Buch „Neuanfänge“ auf den Markt. 2015 folgte „Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen“.



Frage: Was ist für Sie die größte Herausforderung bei Ihrer Arbeit mit Menschen in beruflicher Veränderung?

Antwort: Ich kann Menschen anregen, Veränderungssituationen auf eine Art und Weise anzugehen, die sie motiviert, die zu ihnen passt, hinter der sie stehen und die realistisch ist – ob sie sich auf diesen Prozess einlassen, liegt nicht in meiner Hand. Weiter: Es gibt Menschen, die alles gut machen und dennoch mit Durststrecken konfrontiert sind, etwa längere Zeit keine neue Stelle finden. Solche Menschen „realistisch“ zu ermutigen, ist eine Herausforderung!

Frage: Ältere ArbeitnehmerInnen kämpfen mitunter mit Ängsten, sich wieder dem Arbeitsmarkt auszusetzen. Was wäre da Ihr Rat?

Antwort: Ein Neuanfang erfordert immer Offenheit, sich auf Neues einzulassen. Es erfordert Bereitschaft, sich auch mit Schwierigem auseinanderzusetzen. Und es erfordert Entschlossenheit, neue Möglichkeiten und Wege zu finden. Das mag mit zunehmendem Alter schwerer fallen - im Lauf des Lebens schleifen sich Gewohnheiten ein, in Bezug auf Lebensumstände, Denken und Handeln. Zugleich vermeide ich Pauschalisierungen: Ob sich jemand auf eine Veränderung einlässt, ist weniger eine Frage des Alters als eine Frage der Haltung und der Entscheidung, das eigene Leben in die Hand zu nehmen – wo auch immer man steht. Man ist nie zu alt und es ist nie zu spät, dies zu lernen. Wenn ich nach zwanzig Jahren beim gleichen Arbeitgeber meinen Job verliere, ist es verständlich, dass dies Angst auslösen kann: Finde ich noch eine Beschäftigung? Wo kann ich meine Erfahrungen einbringen? Wie bewerbe ich mich? Wie schaffe ich das finanziell? Was sagen die Leute? Es geht nicht darum, keine Angst zu haben; es geht darum, Angst nicht die Macht über das Handeln zu geben.

Frage: Was denken Sie: Sind äußere Faktoren wie etwa die Lage am Arbeitsmarkt oder die innere Einstellung die größten Hürden für einen Neuanfang?

Antwort: Was ich in der Begleitung von Menschen seit 20 Jahren beobachte, ist in der Forschung vielfach bestätigt: Haltung und Verhalten sind entscheidend. Unsere Haltung bestimmt weitgehend, wie wir einer Situation begegnen. Sie kann uns helfen, Schwieriges zu bewältigen. Sie kann aber auch zu Blockaden führen. Wenn wir uns etwa als Opfer von Umständen fühlen, werden wir kaum auf Ideen kommen, was für uns jetzt gute Wege sein könnten. Wir bleiben „hängen“ bei diesen Gefühlen. Wir blockieren uns im Handeln. So haben wir kaum Erfolgserlebnisse. Dies wiederum bestätigt unsere Haltung, Opfer zu sein. Ein Teufelskreis, der uns schwächt.

Frage: Was noch?

Antwort: Wenn Haltung und Verhalten entscheidend sind, heißt das nicht, dass Umstände keine Rolle spielen. Die Arbeitsmarktsituation heute ist anspruchsvoll. Viele Menschen leben in unsicheren Arbeitsverhältnissen oder verlieren ihre Stelle. Doch je schwieriger die Umstände sind, desto entscheidender ist es, Sicht-, Denk- und Handlungsweisen zu entwickeln, die dann hilfreich und motivierend sind.

Frage: Gibt es ein No-Go bei Neuanfängen?

Antwort: Opferhaltung und die Suche nach Schuldigen. Beides verhindert den Blick auf die eigenen Stärken, Fähigkeiten, untergräbt Motivation und lässt nicht Ideen entstehen, was in einer Veränderungssituation hilft, vorwärts zu kommen.

Frage: Einerseits wird von heutigen ArbeitnehmerInnen Flexibilität und Mobilität gefordert, andererseits wünschen sich gerade auch viele Junge Beständigkeit im Job.

Antwort: Gut, dass Sie auch die jungen Leute ansprechen. Viele müssen sich in zeitlich befristeten Arbeitsverhältnissen zurechtfinden. Es beansprucht viel Energie, wenn man nicht weiß, was man im nächsten Jahr machen wird. Herausforderung und Chance dieser Zeit liegt darin, in sich selbst Stabilität zu finden. Das beginnt damit, eigene Stärken, Talente, Interessen, Fähigkeiten und Werte zu kennen und zu pflegen. Das schenkt Energie, stärkt Selbstvertrauen. Und daraus lässt sich ein „motivierender Horizont“ entwickeln wie ich dies nenne: Perspektiven, in deren Richtung man sich auf den Weg machen kann. Im Unterschied zu einem Ziel ist ein Horizont offen; verschiedene Wege führen in dessen Richtung. Wenn eine Person zum Beispiel mit Freude und Talent Kunden bedient, dann kann sie/er dieses Talent als MitarbeiterIn der Post einbringen – oder auch als Callcenter-MitarbeiterIn. Sie bleibt sich selbst – und ist zugleich flexibel. Wer einen motivierenden Horizont hat, ist in der Lage, notfalls davon abzuweichen. Man kann etwa bewusst einen Job annehmen, der einem nicht völlig entspricht und dennoch auf Kurs bleiben. Etwa, indem man erkundet, wie man auch in diesem Job Wichtiges von sich selbst einbringen kann, indem man von hier aus weitersucht oder indem man das Leben neben dem Job befriedigend gestaltet. Jenseits von Wunschenken und Jammern ist man so in der Lage, einen persönlichen Kurs zu verfolgen und zugleich auf das einzuspielen, was an realen Möglichkeiten da ist. So entsteht innere Stabilität.

Frage: „An Veränderungen zu wachsen ist das Ziel“ – heißt es in Ihrem neuen Buch „Die Kunst, über den eigenen Schatten zu springen“. Denken Sie, dass man von einem Jobverlust, Verlust von lieben Menschen, Krankheiten oder Kränkungen etwas Positives für sein Leben mitnehmen kann?

Antwort: Ja. Allerdings meine ich damit nicht, dass man sich Mühe geben soll, positiv zu denken. Wenn man den Job verliert, ist das nicht erfreulich. Unangenehme Veränderungen sind nicht schönzureden. Wir alle kennen Menschen, die ganz Schwieriges bewundernswert bewältigen. Ich arbeite unter anderem mit Parkinsonpatienten und bin immer wieder beeindruckt, wie diese ihr Leben mit der Krankheit bewältigen. Was solche Menschen auszeichnet: Sie reden Schwieriges nicht schön. Sie setzen sich damit

auseinander. Sie haben auch schlechte Tage. Doch bleiben nicht dabei hängen. Sie schauen nach vorn. Sie entscheiden sich, Lösungen finden zu wollen. Sie erzielen immer wieder Erfolgserlebnisse, können sich daran freuen und schöpfen daraus neue Kraft.

Newsletter Post-Arbeitsmarkt: Sehr geehrte Dr. Tobler, vielen Dank für das Gespräch!

Die Fragen stellte Christian Weidinger

Zum Weiterlesen:

<http://www.sibylletobler.com/>