

 karriere
bibel

JOCHEN MAI



JOB- WECHSEL – JETZT!

Dein erfolgreicher Neustart:
Vom Wechselwunsch
zum Traumjob

**Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere**

BOOKS SUCCESS

Jochen Mai
Jobwechsel – jetzt!



karriere
bibel

JOCHEN MAI

JOB- WECHSEL – JETZT!

Dein erfolgreicher Neustart:
Vom Wechselwunsch
zum Traumjob

Die beste Bibliothek
zum Thema Karriere

BOOKS  SUCCESS

Copyright 2023:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Daniela Freitag
Gestaltung, Satz und Herstellung: Timo Boethelt
Vorlektorat: Merle Gailing
Korrektorat: Sebastian Politz
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-872-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
A K T I E N G E S E L L S C H A F T

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: info@plassen-buchverlage.de
www.books4success.de
www.facebook.com/plassenverlag
www.instagram.com/plassen_buchverlage

INHALT

Persönliches Vorwort	11
1. Jobwechsel sind völlig normal!	15
Jobzyklus: 7 typische Karrierephasen	19
Rechtzeitige Jobwechsel haben Vorteile	27
Stecke ich mitten in einer Jobkrise?	30
Hohe Wechselbereitschaft: Bin ich novaturient?	33
Will ich mich wirklich verändern?	35
Auch mit Ü50 ist noch alles offen	38
Die Psychologie der Veränderung	43
Negative Glaubenssätze entlarven	52
Du hast immer drei Optionen!	55
2. Jobfrust: Ich muss hier weg!	63
Häufige Gründe für Jobfrust	67
Hast du schon innerlich gekündigt?	72
Hinschmeißen oder durchhalten?	79
Gute und schlechte Gründe für den Wechsel	83
Reicht schon ein Tapetenwechsel?	87

3. Weichen stellen: Welcher Job passt zu mir? 91

Von wo aus starte ich?	94
Wohin will ich?	104
Test: Was sind meine Stärken?	108
Welcher Job passt jetzt zu mir?.	117

4. Jobwechsel vorbereiten 125

Ressourcen-Check: Wie viele Reserven habe ich?	127
Kündigung planen und Kündigungsfrist beachten	131
Zwischenzeugnis anfordern	135
Sichtbar werden:	
Professionelles Selbstmarketing	138
Kündigen ohne Plan B	141

5. Jobsuche 147

Wo finde ich passende Stellen?	149
Traumjobs finden im verdeckten Stellenmarkt.	155
Jobsuche per passiver Bewerbung	158
Berufliche Kontakte aktivieren.	163
Stellenanzeigen beurteilen.	164
Gute Arbeitgeber erkennen	166
Wie viel Gehalt kann ich verlangen?	170
Downshifting: Ein Schritt zurück?	174

6. Bewerbung	179
Jobwechsel begründen.	182
Hin-zu-Motivation	185
Jobwechsel im Lebenslauf	193
7. Helfer finden	199
Headhunter?	202
Outplacement oder Newplacement?	205
Bewerbungs- oder Karrierecoach?	207
8. Neustart!	213
Beruflich durchstarten	215
Den alten Job kündigen – aber richtig	218
Jobwechsel-Fallen	222
Was, wenn der Jobwechsel ein Fehler war?.	224
Jobwechsel-Checkliste.	226
Schlussworte	231
Literaturverzeichnis	233
Mehr Tipps von Karrierebibel im Internet	235

Persönliches Vorwort

Du spürst es längst: Da ist mehr, viel mehr! In dir schlummern deutlich mehr ungenutzte Talente und Potenziale, als du heute ausschöpfst. In deinem Leben ist mehr drin – mehr Tiefe, mehr Fülle, mehr Selbstverwirklichung, mehr Glück und auch mehr Geld ... Nur leider nicht in diesem Job! Hier ist alles ausgereizt – oder schlimmer: überreizt.

Dein aktueller Beruf, die Stelle, der Chef, das Umfeld, die Bezahlung: Alles könnte besser sein. Da macht sogar noch eine Wurzelbehandlung beim Zahnarzt mehr Spaß als ein neuer Montag in dieser Position. Was auch immer deine Gründe sind, warum du dieses Buch aufgeschlagen oder schon gekauft hast: Ich kenne das ebenfalls. Auch ich war schon ein paar Mal an diesem Punkt. Oft beginnt es nur mit einem unbestimmten Bauchgefühl, dass es Zeit wird für einen Tapetenwechsel. Doch wenn das Unbehagen wächst, wenn Unlust und Jobfrust chronisch werden, sind das veritable Warnzeichen, die wir ernst nehmen und nicht weiter ignorieren sollten. Ist es Zeit für einen Jobwechsel – jetzt?!

In den meisten Fällen lautet die Antwort „Ja“. Tatsächlich sind Jobwechsel heute etwas Alltägliches und zudem mit vielen Vorteilen verbunden. Neue Herausforderungen lassen uns zudem fachlich und persönlich wachsen; teils lassen sich danach auch Beruf und Familie besser vereinbaren – und nirgendwo sonst lassen sich so große Gehaltssprünge realisieren wie bei einem externen Stellenwechsel.

Allerdings ist so ein Arbeitsplatzwechsel immer auch ein Sprung ins Ungewisse: Komme ich vom Regen in die Traufe?

Wird es danach wirklich besser? Worauf muss ich achten? Wie gehe ich am besten vor? Und wie finde ich einen Job, der perfekt zu mir passt? Fragen wie diese hat jeder, der sich mit einem beruflichen Neustart beschäftigt. Das ist völlig normal. Heute mehr denn je. Immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sagen mir und diversen Marktforschern, dass sie unglücklich sind in ihrem Job. Seit der Coronapandemie sind diese Zahlen sogar noch mal angestiegen. Nur leider können die Menschen zwar genau sagen, was sie nicht mehr wollen – sie wissen aber (noch) nicht, was und wohin sie wollen. Falls es dir genauso geht, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich!

Seit mehr als 30 Jahren widme ich mich intensiv allen Bereichen einer erfolgreichen Karriere. Ich habe Hunderte Bücher dazu gelesen (einige geschrieben) und Tausende Artikel und Interviews darüber verfasst. Das Portal Karrierebibel.de ist nur ein Ergebnis dieser jahrelangen Forschung und Recherche. Dieses Buch ist ein weiteres: All die Erfahrungen und das entstandene Wissen möchte ich dir hier weitergeben und dich bei deiner beruflichen Neuorientierung begleiten sowie Schritt für Schritt unterstützen. Dazu findest du auf den nächsten Seiten nicht nur eine ebenso fundierte wie gründliche Analyse samt zahlreicher Tipps und Empfehlungen: Dich erwarten ebenso eine Reihe verschiedener Selbsttests, Checklisten und Fragen zur Selbstreflexion. Denn die besten Antworten können gar nicht von mir kommen – sie kommen immer aus dir! Nur du weißt am besten, was du wirklich willst, was dir guttut und wohin dich deine (berufliche) Reise führen soll.

Um diesen Weg von Anfang an erfolgreich zu gestalten, findest du hier alle wichtigen Antworten auf entscheidende Jobwechsel-Fragen: von der Entscheidung zur Veränderung aus den richtigen Gründen, über die Vorbereitung des Karriereschritts und das Finden eines passenden Jobs bis hin zur Bewerbung und der Unterschrift auf dem neuen Arbeitsvertrag.

Ich möchte hier und mit dir zusammen den Grundstein für deine neue Zukunft legen und dir Türen und Perspektiven eröffnen – für Chancen und Potenziale, für die man alleine manchmal einfach zu blind ist. Ich bin davon überzeugt, dass jede(r), wirklich JEDE(R) seinen Traumjob finden kann. Nicht immer sofort. Und manchmal ist das auch mit ein paar Einschränkungen an anderer Stelle verbunden. Aber das Leben ist zu kurz, um 40 Jahre lang, 40 Stunden in der Woche einer Arbeit nachzugehen, die uns nur Lebenszeit raubt, aber keinen Sinn gibt.

Nickst du gerade heftig? Dann wird es Zeit für einen Jobwechsel. Jetzt!

Dein Jochen

PS: Vor dir liegt ein sogenanntes phygitales Buch. Bedeutet: Es ist ein Mix aus physischem Buch und digitalen Extras. Um dir einen zusätzlichen Mehrwert zu bieten, findest du an einigen ausgewählten Stellen Links zu weiterführenden Artikeln auf [Karrierebibel.de](https://karrierebibel.de) sowie QR-Codes, die dich zu weiteren Videos, Interviews und nützlichen Inhalten führen. Scanne diese einfach mit deiner Smartphone-Kamera ein – schon bekommst du die kostenlosen Bonus-Inhalte auf dein Handy.



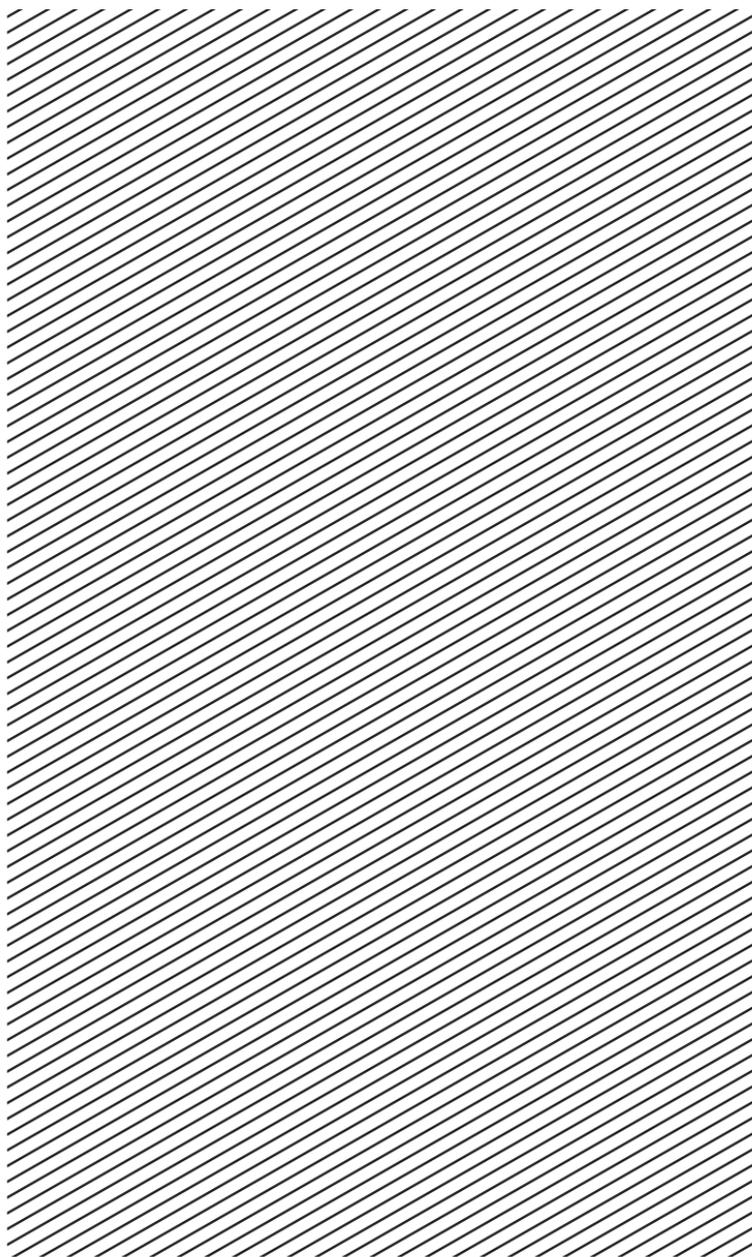
Um dich auf dieses phygitale Buch einzustimmen, habe ich einen kleinen Gruß vorbereitet – mein persönliches Vorwort für dich! So siehst du gleich, wer hier mit und zu dir spricht beziehungsweise schreibt:
<https://karrierebibel.de/vorwort-zum-jobwechsel/>

PPS: In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit oft das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



Kapitel 1

**JOBWECHSEL
SIND VÖLLIG
NORMAL!**



Jobwechsel – das klingt nach radikalem beruflichem Umbruch, nach erzwungenem Neustart bei einem anderen Arbeitgeber oder gar nach vorherigem Scheitern an alter Wirkungsstätte ... Falsch! Der Wechsel hin zu einem neuen Unternehmen, einer anderen Stelle oder etwa zu einem ganz neuen Beruf sowie eine Vielzahl von beruflichen Stationen sind in der heutigen Arbeitswelt völlig normal. Die Zeiten der sogenannten Kaminkarrieren, nach dem Motto: „Von der Ausbildung bis zur Rente beim selben Arbeitgeber“, sind längst vorbei. Arbeitnehmer wechseln heute im Durchschnitt alle drei bis fünf Jahre den Job. Bei einer beruflichen Tätigkeit von 40 Jahren kommen zwischen acht und 13 Jobwechsel zusammen.

Ein Stigma ist der berufliche Umstieg also keinesfalls. Im Gegenteil: Du solltest einen Jobwechsel weder fürchten noch dir Sorgen machen, ob er deinem Lebenslauf schadet. Natürlich gibt es Jobwechsler, die eine Stelle aufgeben oder aufgeben müssen, weil sie Probleme mit dem Chef, mit Kollegen oder den Aufgaben ganz allgemein hatten. Aber auch das ist normal und kann jedem passieren. Und für viele ist die berufliche Veränderung vielmehr das: ein gezielter und bewusster Karriereschritt. Er gehört zur persönlichen Entwicklung, zum Berufsleben und ist sogar für den langfristigen Erfolg, die Gehaltsentwicklung und die eigene Zufriedenheit oft ein essenzieller Faktor.

Mehr noch: Die Motive für einen Jobwechsel liegen bei jedem ein bisschen anders. Häufig kommen dabei mehrere Bedürfnisse zusammen, die erst mit einem mulmigen Gefühl in der Magengrube beginnen und schließlich zu einem starken

Wechselwunsch aufsteigen. Aus meiner langjährigen Erfahrung kenne ich heute allein zwölf Motive, die einzeln oder als Mix praktisch hinter jedem Jobwechsel stehen. Ich bin mir sicher: Auch du erkennst dich in der Liste an der einen oder anderen Stelle wieder:

1. **Anerkennung:** Das Bedürfnis nach mehr Wertschätzung.
2. **Neugier:** Das Bedürfnis, Neues zu lernen und mehr zu wissen.
3. **Unabhängigkeit:** Das Bedürfnis nach mehr Eigenverantwortung.
4. **Idealismus:** Das Bedürfnis nach sozialer Gerechtigkeit.
5. **Ordnung:** Das Bedürfnis nach besserer Organisation und geregelten Abläufen.
6. **Macht:** Das Bedürfnis, mehr Einfluss zu haben oder zu bewirken.
7. **Status:** Das Bedürfnis nach höherer sozialer Anerkennung.
8. **Geld:** Das Bedürfnis, sich mehr leisten zu können.
9. **Wettbewerb:** Das Bedürfnis, sich mit jemandem zu vergleichen.
10. **Beziehung:** Das Bedürfnis nach einem besseren Umfeld.
11. **Familie:** Das Bedürfnis, mehr Zeit für Partner und Kinder zu haben.
12. **Innere Ruhe:** Das Bedürfnis nach mehr emotionaler Gelassenheit.

Na, musstest du beim Lesen das eine oder andere Mal innerlich nicken? Das ist vermutlich auch der Grund, warum du gerade dieses Buch liest. Ich will dir an dieser Stelle gleich Mut

machen: Du bist nicht allein damit! Es gibt inzwischen die unterschiedlichsten Umfragen und Studien, die allesamt zum selben Ergebnis kommen: Die Mehrheit der Deutschen ist unzufrieden mit dem eigenen Job. Ich will dich hier gar nicht lange mit Zahlen langweilen. Die einen sagen, jeder Zweite (57 Prozent) will raus aus seinem Job; andere bescheinigen gar zwei Dritteln akuten Jobfrust und hohe Wechselwilligkeit. Der „HR Monitor“ des Marktforschers Trendence hat wiederum kürzlich ermittelt, dass sich rund 60 Prozent der Beschäftigten einen Wechsel in eine völlig andere Branche vorstellen können – also einen klassischen Quereinstieg. Die meisten zieht es dabei übrigens in die IT, in den öffentlichen Dienst oder zu NGOs – also zu Nicht-Regierungs-Organisationen.

Falls auch du zu den Menschen auf dem Sprung gehörst (und die Wahrscheinlichkeit ist hoch), dann ist das schon der erste wichtige Schritt. Kein Spruch! Unzufrieden im Job zu sein, ist ein wichtiger Impuls und zeigt dir an, dass du aktiv werden solltest. Nutze diese Unzufriedenheit als Sprungbrett – hin zu einem Neuanfang und einem Durchbruch, der dir dabei hilft, dich weiterzuentwickeln und deine vollen Potenziale auszuschöpfen!

Jobzyklus: 7 typische Karrierephasen

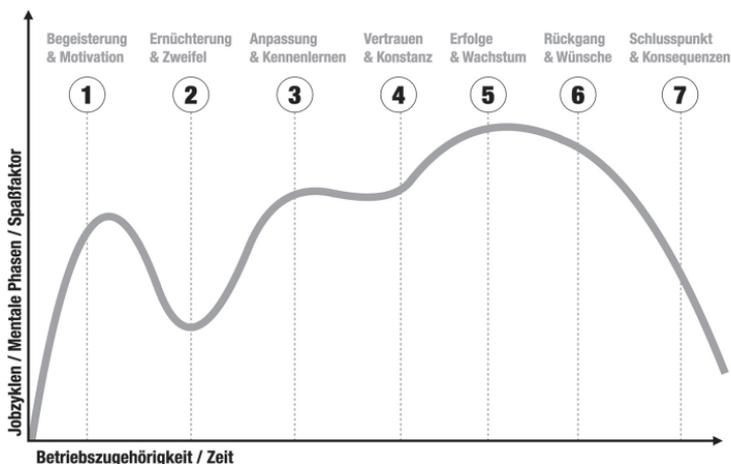
So individuell das Berufsleben ist, so ähnlich sind die Phasen, die wir dabei durchlaufen. Unabhängig vom Beruf, den Aufgaben, den Kollegen oder dem Chef erleben Arbeitnehmer ein regelmäßiges Muster von insgesamt sieben typischen Karrierephasen. Dieser Jobzyklus markiert zugleich den Rhythmus deiner beruflichen Entwicklung.

Das klingt jetzt kurios, ja. Diese Erkenntnis eröffnet dir aber ebenso Chancen: Wenn du zum Beispiel weißt, an welchem

Punkt du aktuell in diesem wiederkehrenden Ablauf stehst, kannst du deine berufliche Laufbahn gezielter steuern und strategisch vorantreiben. Überdies belegen diese Phasen, dass der Jobwechsel oft nur die logische Konsequenz aus den vorangegangenen Entwicklungen ist. Er ist kein Einschnitt, sondern die natürliche Fortsetzung des Werdegangs – nur bei einem anderen Arbeitgeber oder in einem anderen Beruf. Aber sehen wir uns diese Phasen genauer an ...

Die einzelnen Phasen im Jobzyklus

Die folgende Grafik ist – zugegeben – eine Vereinfachung der sieben typischen Phasen im Jobzyklus. Zwischen diesen Phasen kann es noch weitere Abstufungen oder auch Überschneidungen geben. Durch die schemenhafte Darstellung wird aber deutlich, dass selbst ein Job, der grundsätzlich Spaß macht und erfüllt, eine Art Verfallsdatum hat.



1. Phase: Begeisterung und Motivation

Am Anfang schwebst du in der Regel noch auf Wolke sieben. Es ist ein Hochgefühl, eine Melange aus Euphorie, Hoffnung und Neugier. Die Jobsuche war erfolgreich. Hinzu kommt der Reiz des Neuen und wird noch verstärkt durch die Bestätigung: Du bist der oder die Kandidatin, die es am Ende geschafft und die begehrte Stelle ergattert hat. Du bist die „Bestbesetzung“ – klasse! Endlich kannst du mit deinem gesamten Wissen glänzen, mit deinen Fähigkeiten und Erfahrungen punkten und dich den neuen spannenden Herausforderungen stellen. Neues Umfeld, neues Spiel, neues Glück: Mehr Motivation geht nicht.

Entsprechend geben wir alle in dieser Phase und bei jeder Aufgabe Vollgas. Die neuen Projekte faszinieren uns noch und wir freuen uns jeden Tag darauf, neue Kollegen und Abläufe kennenzulernen. Erschöpfung oder Probleme gibt es hier noch nicht. Wir wollen einfach nur uns und den anderen beweisen, dass man sich zu Recht für uns entschieden hat. Also hängen wir uns voll rein und versuchen womöglich sogar, die Erwartungen zu übertreffen. Diese Phase ist geprägt von unerschütterlicher Motivation, guter Laune und Aufregung sowie einer optimistischen Grundhaltung gegenüber der eigenen beruflichen Zukunft.



Apropos: Gewinner erkennt man am Start. Deshalb haben wir ein einstündiges Intensiv-Seminar entwickelt, das die Probezeit zur perfekten Startrampe für dich macht. Starte von Anfang an richtig in deinem neuen Job! Hier findest du mehr Infos zum Kompakt-Coaching:
<https://akademie.karrierebibel.de/100-tage-neuer-job/>

2. Phase: Ernüchterung und Zweifel

Leider hält die anfängliche Euphorie nicht lange. Irgendwann kommen die Routine und der Alltag und die Erkenntnis: „Der neue Job hat nicht nur positive Seiten!“ Wir realisieren erste Probleme, stören uns an sinnlosen Regeln, Strukturen oder Abläufen, erste Meinungsverschiedenheiten und Konflikte entstehen. Der Stress steigt.

Schuld daran sind die anfangs oft hohen Erwartungen, die die neue Position einfach nicht erfüllen kann. Wir haben den „Traumjob“ auf einen viel zu hohen Sockel gestellt – und jetzt wackelt und kippt er. Ja sicher: Vieles ist schön, vielleicht sogar besser als beim letzten Job. Aber eben nicht alles. Wir sehen nun auch die Schattenseiten, die in der ersten Hochphase noch unsichtbar waren.

Mit dem Blick auf das Negative kommt bei nicht wenigen die Frage auf: „War der Job wirklich die richtige Entscheidung?“ Typisch für diese Phase sind jetzt Gefühle von Ernüchterung, Unsicherheit oder sogar Selbstzweifel. Wir vergleichen die aktuelle Stelle mit der Vergangenheit. Das ist fast ein bisschen wie in der Liebe, wenn die ersten Schmetterlinge im Bauch ausgeflogen sind und die Normalität das Kribbeln des frischen Verliebtseins verdrängt.

FUN FACT: Der Honeymoon-Hangover-Effekt

Nicht zufällig werden die beiden ersten Phasen im Jobzyklus auch als Honeymoon-Hangover-Effekt bezeichnet. Es ist tatsächlich ein bisschen wie in der Liebe: Nach den Flitterwochen (oder der ersten Zeit im neuen Job) folgt die Katerstimmung. Belegt haben

dieses Phänomen die US-Wissenschaftler Wendy Boswell und John Boudreau. Gerade bei einem freiwilligen Jobwechsel sei der Effekt besonders stark, sagen die Forscher. Und zwar in beide Richtungen: Wer ungezwungen – also ohne Kündigung durch den Ex-Arbeitgeber – eine berufliche Veränderung vornimmt, ist anfangs besonders begeistert und erlebt ein enormes Hoch. Leider fallen die Ernüchterung und das Tief im Anschluss dann ebenso stark aus.

3. Phase: Anpassung und Kennenlernen

Inzwischen bist du im Job angekommen und hast dich eingewöhnt. Du kennst die Abläufe und Anforderungen und weißt auch, wie du diesen gerecht wirst. Zu den Kollegen entstehen zunehmend bessere Beziehungen, teilweise auch private Freundschaften. Kurz gesagt: Du stehst mit beiden Beinen fest im Job.

Besonders angenehm: Das kurzfristige Tal der Ernüchterung ist jetzt überwunden. Die Zweifel über die Jobwahl sind verflogen, dafür entsteht eine zunehmende Identifikation mit der eigenen Position und dem Arbeitgeber. Deshalb rücken jetzt wieder eigene Karriereziele in den Fokus: Du willst erfolgreich(er) sein – ein Leistungsträger. Und zwar mit allem, was dazu gehört: mehr Verantwortung, einer baldigen Beförderung und natürlich Gehaltserhöhungen. Typische Anzeichen dieser Phase sind eine positive Einstellung zur Position und zum Unternehmen, wachsender Ehrgeiz und Leistungssteigerungen.

4. Phase: Vertrauen und Konstanz

Du bist inzwischen ein fester Bestandteil deines Teams, hast ein klares Aufgabenfeld und Verantwortungsbereiche, um die du dich kümmerst. Auch dein Chef bemerkt die guten Leistungen und wiederkehrenden Erfolge. Du bist im Unternehmen

gut vernetzt, hast dir einen positiven Ruf erarbeitet und bist – kurz gesagt – „sichtbar“. Für deine Arbeit gibt es zunehmend Lob und Anerkennung. Insgesamt wächst das Vertrauen in dich – von Kunden, Kollegen und Führungskräften. Du beweist jeden Tag aufs Neue, dass auf dich und deine Leistungen Verlass ist. Das sorgt für einen steigenden Status. Gleichzeitig merkst du gerade in dieser Phase: Du kannst und willst mehr! In den Fokus rücken daher nicht nur die Sicherheit der guten Leistungen, sondern ebenso die Suche nach weiteren Chancen. Es entsteht der innere Antrieb, noch erfolgreicher zu werden. Und der bleibt nicht ohne Folgen ...

5. Phase: Erfolge und Wachstum

Willkommen in der Hochphase des Jobzyklus! Du bist nun ein unverzichtbarer Teil im Team. Ein Erfolg jagt den nächsten. Es gibt nicht nur regelmäßiges, positives Feedback, sondern auch größere Verantwortung, Beförderungen und deutlich mehr Gehalt. Durch die positive Entwicklung fühlst du dich bestätigt und gibst weiterhin Gas. Fortbildungen, Sonderprojekte, zusätzliche Aufträge, Eventbesuche für das Unternehmen – es gibt kaum Grenzen. Ein gutes Gefühl! Du bist beflügelt vom Erfolg, dem Stolz auf deine Leistungen und natürlich von der Anerkennung, die von außen kommt.

6. Phase: Rückgang und Wünsche

Ganz oben angekommen, gibt es leider nur noch eine Richtung, in die es weitergeht: abwärts. Erfolg frisst bekanntlich seine eigenen Kinder. Und bei keinem Menschen, in keinem Job kann es immer nur bergauf gehen. Entsprechend werden die Erfolge jetzt langsam weniger, bleiben aus oder lassen sich einfach nicht mehr steigern. Die Karriere stagniert. Du bist natürlich auch weiterhin in einer guten Position. Doch in dieser Phase keimen die ersten (Selbst-)Zweifel auf und werden mit

der Zeit stärker. Die zuletzt noch so große Motivation nimmt spürbar ab.

Diese Phase ist vergleichbar mit einem Junkie auf Entzug. Der bisherige Dauererfolg hat wie eine Droge gewirkt. Du warst berauscht vom eigenen Erfolg. Es gab immer noch eine neue Steigerung. Jetzt aber nicht mehr so oft. Die Wirkung der Droge lässt merklich nach, auch der Nachschub bleibt aus. Deshalb stellen viele an dieser Stelle sogar ihren Beruf infrage: Der Job scheint einfach nicht mehr zu passen. Unklar sind allerdings die genauen Gründe: Liegt es am Arbeitgeber, an den Aufgaben, an den fehlenden Optionen oder an einem selbst? Der Wunsch nach beruflicher Veränderung wird jetzt immer größer und du suchst nach Auswegen.

Ausgebremst werden viele in dieser Phase noch durch ihr Sicherheitsbedürfnis. Sie haben sich einen guten Lebensstandard aufgebaut, genießen die Annehmlichkeiten eines hohen Gehalts: Luxusartikel, teure Urlaube, vielleicht eine eigene Immobilie. Einen festen und derart gut bezahlten Job einfach so aufgeben? Den erreichten Status an anderer Stelle neu aufbauen? Bleiben ist – vorerst – die bequemere Alternative.

7. Phase: Schlusspunkt und Konsequenzen

Du ahnst es natürlich: Ausharren ist keine Lösung. Und irgendwann ist der Zenit einfach überschritten. Der Jobfrust oder die Langeweile nehmen deutlich zu. Gleichzeitig fühlen wir einen drohenden Abstieg, denn es rücken bereits erste Verfolger nach, die an unserem Stuhl sägen. Gepaart mit den eigenen Zweifeln erkennen wir die harte Realität: „In diesem Job komme ich nicht mehr weiter! Überall ist das Gras grüner als hier!“ Statt Freude und Motivation empfindest du auf der Arbeit nur noch Belastung und Unzufriedenheit.

Je länger diese letzte Phase andauert, desto schlimmer sind die möglichen Konsequenzen: Müdigkeit, Unlust oder Kopf-

schmerzen sind dabei noch die leichtesten Symptome. In schwereren Fällen kommt es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder gar zu Depressionen. Und weil das Engagement und die Begeisterung fehlen, nehmen auch die nennenswerten Leistungen ab. Gefährlich! Denn das erhöht jetzt das Risiko einer Kündigung durch den Arbeitgeber – was wiederum noch mehr Angst und Druck erzeugt. Eine Abwärtsspirale entsteht, aus der es nur einen Ausstieg gibt: selbst aktiv werden!

Den Jobzyklus verstehen und nutzen

Bitte nicht missverstehen: Der Jobzyklus soll dir weder Angst machen noch deine Motivation rauben, falls du gerade in den ersten Phasen steckst. Vielmehr ist er eine Erinnerung daran, dass es in jedem Job eine natürliche Entwicklung gibt und Erfolg keine Konstante ist. Mehr noch: Indem du die einzelnen Stationen und Phasen kennst und erkennst, kannst du sie besser verstehen und aktiv gestalten. Gerade in den letzten beiden Phasen, wenn es auf eine neue berufliche Herausforderung zugeht, sind Abwarten und Ausharren keine Optionen. Der Jobzyklus mag bei jedem individuell verlaufen – bei manchen dauern die einzelnen Phasen länger, andere durchlaufen diese schneller. Näherst du dich aber dem Ende des Zyklus, gilt es zu handeln. Ergib dich nicht diesem Schicksal, sondern triff eine bewusste Entscheidung aus der Spirale heraus.

Hoffnung ist keine Strategie. Warte nicht untätig ab, bis es irgendwie besser wird. Die Erfahrungen unzähliger Arbeitnehmer zeigen: Das wird es nicht! Eine solche Hoffnung ist keine Strategie, sondern Naivität. Das bessere Vorgehen: Setz dich frühzeitig mit deiner aktuellen Phase, deiner persönlichen Entwicklung und mit einem möglichen Jobwechsel auseinander. Idealerweise passiert dies bereits in der fünften Phase: auf dem