

In der Corona-Zeit überprüfen viele noch einmal, wo sie beruflich stehen. Warum gerade jetzt? Weil die Krise ein Musterbrecher ist – und damit Inspiration für Veränderung

Text Claudia Minner

M

Manchmal braucht man Stillstand, um einen Schritt weiterzukommen. Als Svenja Speh (*Name von der Redaktion geändert*) im März 2020 in den leeren Räumen der Kita stand, in denen sie als Erzieherin sonst 25 Kinder betreute, wurde ihr klar, was sie verdrängt hatte: dass sie mit ihrem Job schon länger unzufrieden ist. „Der Lockdown hat Bewegung in mein Bewusstsein gebracht. Denn fernab vom Trubel und Lärm des Alltags mit nur wenigen Kindern in der Notbetreuung erkannte ich plötzlich, wie sehr es mich stört, dass ich hier am Ende einer Befehlskette stehe und meine eigenen Ideen nicht einbringen kann. Und mir wurde klar, wie sehr mich das langweilt“, sagt sie.

Sie kam ins Grübeln: Bin ich mir selbst treu, wenn ich so weitermache? Nein! Sie wollte zwar mit Menschen arbeiten, aber selbstständig sein. Mehrere Freundinnen rieten ihr, Coach zu werden, sie könne so gut zuhören und helfen. Svenja zögerte. Doch die Unzufriedenheit ließ sich nicht mehr ausblenden. Svenja schenkte sich zum Jahreswechsel eine Coaching-Ausbildung. Nebenbei arbeitet sie weiterhin mit 50 Prozent Teilzeit in der Kita, aber sobald sie mit ihrem neuen Job starten kann, will sie ihre Arbeit als Erzieherin aufgeben.

Sabina Haas, Karriere-Coach aus Wien, beobachtet solche Veränderungsprozesse gerade häufig. „Corona hat unseren Alltag unterbrochen und damit auch die gängigen Muster, in denen wir leben“, sagt sie. Laut Haas ist durch die Corona-Krise die Sinnfrage wieder stärker ins Bewusstsein gerückt.

„Wir erleben, dass nicht alles selbstverständlich ist und wie schnell sich Dinge ändern können. Das bringt uns ins Nachdenken, wir stellen unsere Arbeit oder gar unser Leben infrage: Was mache ich hier eigentlich? Bin ich damit glücklich? Ist das sinnvoll?“

Hinzu kommt, dass sich die Job-Bedingungen durch Corona teilweise massiv verändert haben. Mehr als 45 Prozent der Berufstätigen arbeiten mittlerweile ganz oder teilweise im Homeoffice, wie eine Umfrage des Digitalverbands Bitkom zeigt – vor Corona waren es nur 18 Prozent. Viele genießen das: 80 Prozent empfinden im Homeoffice weniger Stress, weil der Arbeitsweg entfällt und man sich seine Zeiten flexibler und selbstbestimmter einteilen kann. Plötzlich ist es möglich, mittags mal eine Yoga-Pause einzuschieben oder spazieren zu gehen. Der Blickwinkel ändert sich: Will ich überhaupt wieder jeden Tag zurück ins Büro? Könnte ich nicht etwas machen, was mir mehr Freiheit ermöglicht?

Ein weiterer wichtiger Aspekt in diesem Wandel ist die Verunsicherung: Millionen Menschen wurden in der Corona-Krise in die Kurzarbeit geschickt, unzählige Aufträge gecancelt, die Angst vor Arbeitslosigkeit steigt. Das führt einerseits zu Stagnation: Menschen schieben ihre Jobwechsel-Pläne erst einmal auf und bleiben in sicheren Positionen.

Z


Zukunftssorgen können umgekehrt aber auch der Initiator für Veränderung sein. So war es bei Johanna Fendrich. Die 30-jährige Grafikerin aus Köln hatte freiberuflich vor allem im Print-Bereich gearbeitet, zuletzt viel für einen Kunden in der Eventbranche. Mit dem Lockdown lagen plötzlich alle Aufträge auf Eis. Johanna war unsicher: Wann und wie wird es weitergehen? Plötzlich war „Online“ das neue Zauberwort, Essen wurde per Mausklick bestellt, Konferenzen und Konzerte wurden ins Netz gelegt, und auch Johanna spürte, dass es ►

an der Zeit war, sich beruflich digital aufzustellen. So entschloss sie sich kurzerhand, die freigewordene Zeit in eine Weiterbildung zum „Web Developer“ zu stecken: „Ich dachte mir: Bilde dich lieber jetzt schnell weiter, bevor es zu spät ist!“

Gleich im März startete sie mit dem dreimonatigen Bootcamp und schon währenddessen lernte sie im Coworking-Space die Inhaber einer kleinen Werbeagentur mit vielen digitalen Projekten kennen. Direkt im Anschluss wurde Johanna dort als Art-direktorin eingestellt. „Ich bin superdankbar für diese Möglichkeit und froh, dass ich durch Corona den Sprung in die digitale Branche geschafft habe“, erzählt sie. Auch vor der Krise habe sie hin und wieder überlegt, in eine Festanstellung zu wechseln, um finanziell besser abgesichert zu sein. „Aber ich hatte so viele spannende Aufträge und steckte so fest in meinem Alltag, dass ich nicht die Zeit dafür fand, diesen Schritt anzugehen. Die Corona-Krise hat mir den noch fehlenden Impuls gegeben.“

D

Doch was mache ich, wenn ich den Wunsch nach Veränderung spüre, aber nicht weiß, wohin die Reise gehen soll? „Um ein klares, motivierendes Zielbild zu entwickeln, sollte ich mir zunächst überlegen, welche Werte und Qualitäten mir wichtig sind und welche Stärken ich habe“, rät Coach Sabina Haas. Mit ihren Klientinnen erarbeitet sie auf diese Weise eine „ganzheitliche Vision“, die sich nicht nur auf den Beruf, sondern auf das ganze Leben bezieht: Wo will ich hin? Wie fühlt es sich an, dieses schöne Ziel erreicht zu haben? Und was ist dort besser als jetzt?

Durch so ein positives Bild entsteht Zuversicht – laut Haas die beste Voraussetzung für einen gelingenden Veränderungsprozess. Und dass Zuversicht auch in schwierigen Zeiten möglich ist, zeigen all jene, die trotz Corona alte Strukturen verlassen, neue und kreative Wege gehen und die Krise als Chance nutzen. „Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen“, meinte Max Frisch einmal. Bevor wir also denken: „Jetzt geht nichts mehr“, sollten wir uns überlegen, was stattdessen gehen könnte. 

Ist deine Arbeit giftig?

„Toxic Workplace“ nennen Psychologen Arbeitsumfelder, die krank machen. Wie du sie erkennst und was du tun kannst

— Fühlst du dich schlecht informiert?

Werden Aufgaben unklar formuliert? Kannst du deinen Vorgesetzten kein ehrliches Feedback geben, weil du Angst vor negativen Konsequenzen haben musst?

— Sind deine Ideen unerwünscht?

Wird alles von oben angeordnet und du fühlst dich wie ein Handlanger? Machst du nur noch Job nach Vorschrift, weil du das Gefühl hast, nichts bewirken zu können?

— Vermisst du Wertschätzung?

Wird in deiner Abteilung viel gelästert? Fühlst du dich von Kolleg*innen oder Vorgesetzten vielleicht sogar gemobbt?

— Bist du ständig unter Druck?

Hast du das Gefühl, dass dir zu viel aufgelastet wird? Verzichst du auf Mittagspausen und machst ständig Überstunden?

Wenn du nun mehrmals innerlich genickt hast, solltest du dir vor allem eine Frage stellen: Wie lange will ich das mit mir machen lassen? Ein toxisches Arbeitsumfeld kann auf Dauer zu Depressionen und Burn-out führen.

Suche Dir auf jeden Fall Unterstützung. Das kann im ersten Schritt die Kollegin sein, mit der du dich gut verstehst – vielleicht spricht ihr zusammen an, was schiefläuft? Falls es einen Betriebsrat gibt, findest du dort vielleicht Hilfe. Für Mobbing-Betroffene gibt es viele Beratungsstellen (z.B. auf der „Mobbinglandkarte“ von betriebsrat.de). Manche Unternehmen sind offen dafür, Konflikte mithilfe von Mediatoren oder Coachings zu lösen. Ein Coaching kann dich auch dabei unterstützen, eine Exit-Strategie zu entwickeln. Denn manchmal hilft nur das: gehen statt bleiben.

UNSER PODCAST ZUM THEMA:

Im Working Women Podcast „Wir arbeiten dran“ haben wir mit Coachin Tara-Louise Wittwer die drängende Frage geklärt: **Wie erkennst du toxische Beziehungen am Arbeitsplatz?** emotion.de/wir-arbeiten-dran