

campus

Uta Glaubitz

**DER
JOB,**

DER

ZU

MIR

PASST

**Das eigene Berufsziel
entdecken und erreichen**



Der Job, der zu mir passt

Uta Glaubitz ist Berufsberaterin und unterstützt seit vielen Jahren in Workshops und Seminaren Menschen dabei, ihre individuellen Wünsche und Talente aufzuspüren und zu ihrem Beruf zu machen. Mit ihrer Methode der Individuellen Berufsfindung berät sie Berufssuchende und Wechselwillige jeden Alters. Unter www.berufsfindung.de finden Sie Berichte aus ihrer täglichen Beratungspraxis.

Uta Glaubitz

Der Job, der zu mir passt

Das eigene Berufsziel entdecken
und erreichen

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

ISBN 978-3-593-50037-9

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Copyright © 1999/2003/2009/2014 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin
Umschlagmotiv: © Shutterstock/blinkblink 107194040
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Gesetzt aus: Minion und Meta
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza
Printed in Germany

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.
www.campus.de

Inhalt

Einleitung: Was soll ich werden?	9
--	---

Teil I

Wie finde ich den Job, der zu mir passt?

Über sich selbst nachdenken	21
Was kann ich?	22
Was will ich?	24
Welcher Beruf passt dazu?	26
Eigene Ideen entwickeln	30

Zehn Fragen zur *Individuellen Berufsfindung* 36

1. Für wen eignet sich <i>Individuelle Berufsfindung</i> ?	36
2. Ist <i>Individuelle Berufsfindung</i> überhaupt realistisch?	40
3. Wie lange brauche ich für <i>Individuelle Berufsfindung</i> ?	42
4. Soll ich mich lieber auf ein Ziel festlegen oder mir möglichst viele Optionen offenhalten?	43
5. Wer garantiert mir, dass <i>Individuelle Berufsfindung</i> auch funktioniert?	45
6. Und wenn ich nicht genug Zeit dafür habe?	46
7. Wer hilft mir, wenn ich nicht weiterkomme?	46
8. Ist man irgendwann zu alt dafür	49

9. Was ist mit meinem Kinderwunsch?	50
10. Was kostet ein Berufswechsel?	51

Teil II

Workshop *Individuelle Berufsfindung*

Die Vorbereitung	57
Wiederholungen zum Einprägen	58
Die Selbstreflexion	59
Schritt 1: Was kann ich?	59
Schritt 2: Was will ich?	67
Schritt 3: Was würde ich tun, wenn ich nicht scheitern könnte?	71
Die Anatomie Ihres Traumberufs	77
Das Brainstorming	80
Schritt 4: Welche Berufe ergeben sich aus diesen Fähigkeiten und Motivationen?	80
Schritt 5: Spezialisieren Sie sich	93
Die Recherche	100
Schritt 6: Wo gibt es solche Tätigkeiten?	101
Schritt 7: Informieren Sie sich	107
Schritt 8: Bauen Sie Kontakte auf	116
Die Arbeit	123
Schritt 9: Machen Sie schon vor der Bewerbung die ersten Berufserfahrungen	123
Schritt 10: Sprechen Sie Ihren Wunscharbeitgeber an	129

Teil III

Zusätzliches Wissen

Wie Sie sich als Experte profilieren	143
Wie Sie Kontakte pflegen	148
Selbstbewusstsein	151
Wie Sie sich während der Berufsfindung bei der Stange halten	154
Prokrastination	157
Mit dem Umfeld umgehen	159
Dunkle Linien der Berufsfindung	162
Gibt es auch Ideen, die sich nicht als Beruf eignen? . . .	168
Zehn Tipps für Schulabgänger	171
Im Lauf der Zeit	175
Nachwort: Philosophische Schlussbemerkung	179
Anmerkungen	182
Register	183

Einleitung: Was soll ich werden?

Wenn Ella nur wüsste, was sie machen soll, dann hätte sie längst gekündigt. So sagt sie. Ursprünglich hatte sie sowieso nicht ins Büro gewollt, schon gar nicht in eine Bank. Als Kind wollte sie Fußballerin werden, danach Trainerin oder Sportlehrerin. Später hatte sie über Försterin oder ökologische Landwirtschaft nachgedacht. Ganz sicher aber war sie sich während ihrer Schulzeit nie.

Als Ella Abitur machte, wurde in ihrem Heimatdorf eine Lehrstelle in der Sparkasse frei. Ihre Eltern sagten: »Mach doch erst mal eine Banklehre. Das ist eine gute Grundlage für alles.« Ella hatte sich darauf eingelassen, aber die Arbeit vom ersten Tag an gehasst. Am liebsten hätte sie direkt wieder gekündigt. Doch ihre Freunde meinten, sie solle erst einmal die Banklehre fertig machen: »Dann hast du wenigstens was!« Also biss sie die Zähne zusammen und machte ihren Abschluss als Bankkauffrau.

Danach schwor sie sich: Nie wieder mache ich so etwas! Sie würde an die Uni gehen, Garten- und Landschaftsbau studieren oder vielleicht Sportwissenschaft. Allerdings meinte ihre Freundin: »Damit kann man doch kein Geld verdienen.« Was sollte Ella machen? Die Freundin schlug vor: »Du hast doch eine Banklehre. Studier doch BWL!«

Ella begann, Betriebswirtschaft zu studieren, und hasste es vom ersten Tag. Aber alle meinten, sie solle erst einmal ihren

Bachelor machen: »Dann hast du wenigstens was!« Dann meinten alle, nun habe sie schon so viel Arbeit in ihren Bachelor investiert, jetzt solle sie auch ihren Master machen. Also studierte sie weiter. Doch sie schwor sich, nie als Betriebswirtin zu arbeiten. Niemals wollte sie im Büro versauern.

Ella hatte losen Kontakt zu ihrem ehemaligen Chef aus der Ausbildung gehalten. Noch während der mündlichen Prüfungen rief er sie an: »Sie haben ja jetzt eine Banklehre und ein abgeschlossenes BWL-Studium. Wollen Sie nicht zurückkommen? Wir hätten da was für Sie in der Personalabteilung. Und Sie könnten berufsbegleitend noch Ihren MBA machen.« Ella war schockiert. Sie wollte auf keinen Fall zurück in die Bank. Aber was hätte sie tun sollen? Den lukrativen Job ausschlagen? Immerhin sollte es ja eine Stelle in der Personalabteilung sein. Sie hätte also nicht nur mit Zahlen, sondern auch mit Menschen zu tun.

Da Ella nichts Besseres einfiel und sie ja Geld verdienen musste, ging sie zurück in die Bank. Sie dachte: »Vielleicht bin ich einfach zu anspruchsvoll ... die anderen kommen ja auch zurecht.« Nach sechs Monaten dachte sie: »Nächstes Jahr kriegen wir eine neue Abteilungsleiterin, vielleicht wird's dann besser.« Und irgendwann war Ella 35 Jahre alt, hatte einen sicheren Job in einer Bank und stellte fest: »Ich wollte das alles nie. Ich wollte es schon von der ersten Sekunde an nicht.«

In meinem Berufsfindungskurs ist Ella anzumerken, wie genervt sie ist von ihrem Beruf, vom Sitzen im Büro, von der ständigen Auseinandersetzung mit ihren Kollegen. Sie fühlt sich gleichzeitig über- und unterfordert, schaut ständig auf die Uhr und zählt die Tage bis zum Wochenende. Allerdings ist sie sonntags schon schlecht gelaunt, weil sie montags wieder in die Bank muss.

Ellas Gesichtsausdruck ändert sich erst, als sie über ihren letzten Urlaub spricht. Zusammen mit einer Freundin war sie

in Norwegen wandern. Mit Zelt und Rucksack waren die beiden drei Wochen unterwegs gewesen und hatten sich pudelwohl gefühlt: draußen sein, Bewegung, die Freude am einfachen Leben – das ist Ella wichtig.

Eine von vielen Möglichkeiten der Berufsfindung ist, das zum Beruf zu machen, was einem am wichtigsten ist. Aber wie sollte das gehen? Ein Teilnehmer schlägt vor: »Du solltest Försterin werden, Abenteuerreiseleiterin oder Campingplatzbesitzerin. Ich finde, es ginge auch Lehrerin für Sport und Biologie oder Jugendherbergsmutter. Am besten aber finde ich Survival-Trainerin. Da kannst du deinen Sporttick einbringen und bist viel draußen.« Ein anderer meint: »Am besten gibst du Motivationskurse für frustrierte Banker. Damit kennst du dich doch aus.« Eine dritte Teilnehmerin ergänzt: »Du bist doch schon in der Personalabteilung und weißt, was da so anliegt. Vielleicht kannst du Survival-Programme für Firmen entwickeln, die mit Teambildung, Konfliktbewältigung und Führungskräfte-training zu tun haben.«

Dann werden weitere Ideen gesammelt. Ella könnte sich zunächst einen Überblick über den Markt verschaffen, möglicherweise schon für ihren jetzigen Arbeitgeber. Sie kann recherchieren, welche Outdoor-Veranstalter erfolgreich sind, was sie anbieten und wie viel es kostet. Sie könnte sich Angebote unterbreiten lassen und für ihre Bank einen Survival-Tag zur Mitarbeitermotivation veranstalten. Am Wochenende könnte sie selbst Ausbildungen machen: Klettern, Paddeln, Floßbau, Nahrung aus der Natur, Erste Hilfe. Oder sie könnte samstags bei einem Fachgeschäft für Outdoor-Ausrüstung jobben und dabei mehr über die Ausrüstung lernen. Sie könnte selbst in den Ferien einen Survival-Kurs für Frauen absolvieren und die Leiterin fragen, ob sie das nächste Mal assistieren darf. Sie könnte sich zu Weihnachten die Bücher von Rüdiger Nehberg wünschen und lesen, wie er allein über den Atlantik gepaddelt ist,

sich durch den brasilianischen Urwald geschlagen und einen Frosch aus einer Schlange herausgepresst und verspeist hat.

Irgendwann sind die Teilnehmer erschöpft, und einer wundert sich: »Ob man so für jeden einen Traumberufentwickeln kann?«

Seine Nachbarin: »Das wäre jedenfalls genial...«

Wenn man nicht weiß, was man werden will

Die meisten wissen nicht, wie man überhaupt nach dem richtigen Beruf suchen könnte. Sie hoffen, dass eine innere Stimme sich irgendwann meldet. Bis dahin machen sie das, was sich gerade anbietet, was die Eltern machen oder was irgendeine Institution empfiehlt. Sie sagen: »Ach, hätte ich doch eine klare Begabung oder einen eindeutigen Wunsch. Dann wäre alles viel einfacher.«

Und solche Leute gibt es auch: Manche wissen bereits mit 14, dass sie Ärztin, Schneiderin oder Physikprofessor werden wollen. Das sind aber Ausnahmen. Die restlichen schätzungsweise 90 Prozent warten jahrelang darauf, dass ihnen endlich eine Idee kommt. Oft mit wenig Erfolg.

Besser also, man wartet nicht auf einen erlösenden Moment, sondern überlegt, auf welche Weise man die Entscheidung für einen Beruf herbeiführen will. Was soll die Grundlage der Berufswahl sein? Wodurch wird ein Beruf zum *richtigen* Beruf?

Die Überlegungen beginnen damit, dass man diese Fragen überhaupt erst einmal ernst nimmt. Um sich zu entscheiden, muss man sich entscheiden *wollen*, anstatt unentschlossen in Angststarre zu verharren – so wie ein Kaninchen vor der Schlange, das denkt: »Eine falsche Bewegung, und ich bin tot!«

Man lässt also den unproduktiven Vermeidungsmodus hinter sich und entscheidet sich für eine Methode. Dann folgen Selbstreflexion und die Entscheidung für ein berufliches Ziel. Danach geht es an die Umsetzung.

Die Methode dieses Buchs heißt *Individuelle Berufsfindung*. Das sind zwei Worte mit vielen Silben, aber der Name hat sich über die Jahre so eingebürgert. *Individuelle Berufsfindung* setzt bei der Frage an: Was wollen Sie eigentlich wirklich? Und was treibt Sie morgens aus dem Bett?

In diesem Buch forschen wir nach Ihren Wünschen, Interessen und Motivationen und entwickeln daraus berufliche Ziele. So werden Tätigkeitsfelder erschlossen, in denen Sie bereits von sich aus motiviert sind. Dort fällt es leichter, die Energie aufzubringen, die nötig ist, um viel zu leisten und andere von sich zu überzeugen.

Gerade wenn der Arbeitsmarkt schwierig ist (oder wenn man sich einbildet, dass der Arbeitsmarkt schwierig ist), ist es dumm, sich ziellos zu bewerben. Besser, man geht die Suche nach dem passenden Beruf systematisch an und spart sich Notlösungen und Panikaktionen. Manchmal hilft es auch, aufzuhören, sich den aktuellen Beruf schönzureden, etwa so: »Eigentlich wollte ich nie Buchhalterin werden, aber immerhin sind die Kollegen nett, und wir kriegen auch Weihnachtsgeld.« Nette Kollegen und Geld sind wichtig, machen aber allein nicht glücklich.

Ein Teilnehmer: »Ich habe auch keine Lust auf meinen Job, aber wenigstens habe ich so viele Meilen auf meinem Miles-and-More-Konto.«

Seine Nachbarin: »Ist das den ganzen Frust wert?«

Individuelle Berufsfindung bedeutet:

- Sich für ein Berufsziel entscheiden
- Dieses Ziel dann Schritt für Schritt in die Tat umsetzen

Die Umsetzung kann je nach Fall mit einer Lehre oder einem Studium beginnen, sie kann auch mit einem Quereinstieg oder einer Selbstständigkeit zu tun haben. Welches der richtige Weg ist, hängt von drei Aspekten ab: vom Ziel, vom Typ und von der Ausgangsposition. Ein Schüler wird eher über eine Lehre nachdenken als jemand, der bereits zehn Jahre Berufserfahrung hat. Eine eben entlassene Bankerin wird eher über eine Selbstständigkeit nachdenken als ein Student, der nach einem Semester Sozialpädagogik überlegt hinzuschmeißen.

Allerdings kann der Einzelfall ganz anders aussehen: Ich habe einen diplomierten Betriebswirt begleitet, der seine Eigentumswohnung in München vermietet hat, in eine WG gezogen ist und eine Ausbildung zum Gärtner macht. Ich habe eine Mutter begleitet, die nach der Kinderphase nicht in den alten Beruf zurück wollte und mit 45 Jahren eine Ausbildung zur Fotografin absolviert. Eine andere Mutter, die aus der Informatik kam, macht mit 43 Jahren noch eine Ausbildung zur Schuhmacherin. Am Ende hängt alles davon ab, was einem wichtig ist und ob man bereit ist, für einen neuen Beruf möglicherweise auch bereits Erreichtes aufzugeben.

Die Schritte zur Umsetzung eines neuen beruflichen Ziels hängen außerdem davon ab, was Sie erreichen wollen: Wer Herzchirurg werden will, muss Medizin studieren. Wer Friseur werden will, muss eine Lehre machen. Aber schon bei Fotografin wird die Sache schwieriger: Man kann eine Ausbildung machen, Fotografie studieren oder sich seine Karriere *learning by doing* aufbauen. Zu Webdesigner oder Cafébesitzerin führt ein Grafikdesignstudium oder eine Konditorausbildung, aber vielleicht auch ein Existenzgründungskurs oder schlicht Mut zu Selbstständigkeit und Unternehmertum.

Auch die Frage, ob man selbstständig oder angestellt arbeiten will, hängt oft vom gewählten Beruf ab: Kapitäne, Lokführer und Tierpflegerinnen arbeiten in der Regel angestellt; Heil-

praktiker, DJs und Imageberater fast nie. Friseure und Floristen können zwar angestellt arbeiten, die Verdienstaussichten sind dann aber begrenzt. Manchmal geht das eine dem anderen voraus: Man ist zunächst angestellter Weinhändler oder Apotheker und macht sich dann mit einem eigenen Weinladen oder einer Apotheke selbstständig. Oder umgekehrt: Bevor man eine feste Stelle als Redakteur bekommt, haben viele bereits als freie Journalisten gearbeitet.

Natürlich ist »selbstständig oder angestellt?« auch eine Typfrage: Während sich die einen nicht vorstellen können, selbstständig zu sein, können sich die anderen nicht vorstellen, angestellt zu sein. Für die Berufsfindung ist es sinnvoller, die Frage nach der Arbeitsform erst einmal zurückzustellen und sich zunächst dem Inhalt des Berufs zu widmen: Was will ich eigentlich machen?

Zur *Individuellen Berufsfindung* gehört auch, das große Ziel in kleine Schritte herunterzuberechnen. Denn Erfolg oder Misserfolg hängt oft davon ab, ob der Berufssucher sich entschließt, die ersten Schritte zu gehen oder nicht (»Das Schwierigste ist nicht die Distanz; das Schwierigste ist der erste Schritt«). Entgegen landläufigen Vorurteilen ist fast nie ausschlaggebend, ob man letztendlich ausreichend Kapital, gute Noten oder überdurchschnittliches Talent hat.

Eine Teilnehmerin: »Aber was ist, wenn so ein beruflicher Plan nicht funktioniert?«

Ihr Nachbar: »Wenn du in deiner Freizeit etwas planst, fragst du auch nicht ständig, ob das wohl alles funktionieren wird. Du überlegst, wie man die Sache am besten anpackt. Und wenn du dich nicht ganz doof anstellst, dann kommt auch etwas dabei heraus.«

Über dieses Buch

Dieses Buch zeigt, wie Sie den Job finden, der zu Ihnen passt. Der erste Teil gibt einen Überblick über die Methode der *Individuellen Berufsfindung*. Wenn Sie es eilig haben, wissen Sie danach, wie es ungefähr funktioniert. Im Anschluss daran werden zehn häufig gestellte Fragen beantwortet, beispielsweise, für wen sich die Methode überhaupt eignet oder wer einem hilft, wenn man nicht weiterkommt.

Der zweite Teil ist ein Do-it-yourself-Workshop, in dem Sie Fragen und Denkübungen finden, die helfen, Ihre Wünsche so lange zu präzisieren, bis Sie ein klares Ziel formulieren können: »Ich werde Pastorin«, »Ich werde Kameramann«, »Ich werde Hutmacherin«. Danach gibt es eine Anleitung, wie Sie aus dem Ziel einen Plan entwickeln: Mit welchen Schritten können Sie das neu gesteckte Ziel erreichen? Welche Maßnahmen führen von A nach B?

Der dritte Teil des Buchs beschäftigt sich mit einigen zusätzlichen Fragen, die in den Workshops *Individuelle Berufsfindung* immer wieder auftauchen: Wie man sich selbst während der Berufsfindung bei der Stange hält, wie man mit seinem Umfeld umgeht oder wie man an seinem Selbstbewusstsein arbeiten kann.

Alle Beispiele dieses Buchs wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Workshops *Individuelle Berufsfindung* erarbeitet: überwiegend von Berufstätigen, die wechseln wollen, aber auch von Arbeitslosen, Schülern und Studenten, Bundeswehrsoldaten und Zivildienstleistenden (als es die Pflichtdienste noch gab), Müttern, die seit zehn Jahren aus dem Beruf sind, oder von Lebenskünstlern, die die letzten Jahre mit Weltenbummelei verbracht haben. Sie zeigen, wie andere vor Ihnen bestimmte Fragen gelöst haben, und illustrieren damit die einzelnen Schritte des Workshops.

Seit 1996 habe ich erlebt, wie eine Krankenschwester zur Kapitänin, ein Banker zum Drachenboot-Event-Manager und eine Journalistin zur Försterin wurden. Ein Werber wurde zum DJ, eine Mitarbeiterin des Gesundheitsamts zur Maskenbildnerin, eine Weiterbildungsreferentin zur Bibliothekarin. Ich habe einen Biologen begleitet, der mit 40 seinen Job in einem Forschungsinstitut gekündigt hat und Winzer geworden ist. Ich habe eine wunderschöne Frau aus dem Versicherungscontrolling befreit und sie dabei unterstützt, in die Modebranche zu wechseln. Eine weitere schöne Bankerin arbeitete wenige Monate nach dem Seminar in einem Wellnesshotel an der Algarve. Eine Software-Verkäuferin veranstaltet heute alternative Touren durch den Hamburger Hafen, eine Großhandelskauffrau unterrichtet als Berufsschullehrerin, ein Programmierer ist Rettungsassistent, und ein Unternehmensberater wurde Journalist. Wenn Sie mehr über diese Frauen und Männer erfahren möchten, besuchen Sie sie auf meiner Internetseite www.berufsfindung.de. Von jedem dieser Fälle habe ich ein bisschen mehr über Berufsfindung gelernt.

Teil I

**Wie finde ich den Job,
der zu mir passt?**