

Auf zu neuen Ufern

KARRIERE-REBOOT

Foto: Ojo Images



Alles hinschmeißen, kündigen und etwas vollkommen anderes machen – dieser Traum vieler Arbeitnehmer bleibt meistens unerfüllt. Zu groß ist die Angst vor dem Scheitern und davor, den Anschluss an die Karriere zu verlieren. Warum diese Sorge durchaus begründet ist und wie der Neustart dennoch gelingt, zeigen Beispiele erfolgreicher Karriere-Reboots.

Preview: ▶ Von Selbstverwirklichung bis Stressreduktion: Gründe für den Karriere-Reboot ▶ Zwischen Kontrollverlust und Autonomie: Welche Folgen ein Neustart haben kann ▶ Reboot-Killer Masterplan-Zwang: Warum Bauchgefühl statt Perfektion gefordert ist ▶ Hindernis Selbstzweifel: Mit welchen Gedanken sich Neustarter selbst sabotieren ▶ Ablehnung im Umfeld: Wie Freunde oft die Aufbruchstimmung dämpfen ▶ Hürde goldener Käfig: soziale Sicherheit vs. Neustart ▶ Mut statt Geld: Warum mentale Unterstützung wichtiger ist als finanzielle

■ Tamas Fejer steht an der großen Röstmaschine. Die Luft ist voll von Kaffeearomen. Durch ein kleines Sichtfenster beobachtet er, wie die Bohnen im Inneren der Maschine bei rund 200 Grad zu „tanzen“ beginnen, wie er es ausdrückt. Es ist offensichtlich: Hier ist jemand ganz in seinem Element. Fejer hat sich mit der „Kaffeeschmiede“ in Düsseldorf den Traum von der eigenen Kaffeerösterei erfüllt. Mit Erfolg: Hinter ihm an der Wand hängen diverse Auszeichnungen. Darunter etwa ein Wiener Diplom als Chef-Kaffee-Sommelier oder die Auszeichnung als Deutscher Meister im Kaffeerösten. „Ich

kann mir keinen besseren Job vorstellen“, so Fejer. „Wenn ich morgens die Ladentür aufschließe, habe ich nicht das Gefühl, zur Arbeit zu gehen.“

Fejer, der heute zu den führenden deutschen Kaffeeexperten zählt, war nicht immer Gastronom und Besitzer einer Rösterei. Noch vor acht Jahren hat der gelernte Banker seine Zeit mit Excel-Tabellen statt mit der Veredelung von Kaffeebohnen verbracht. Eines Tages entschied er dann umzusatteln. Er kündigte seinen Job und widmete sich fortan dem Kaffee. Geschichten wie diese sind der Stoff, aus dem die Träume vieler Arbeitnehmer sind. Den Wunsch, alles hinzuschmeißen und noch mal von vorne anzufangen, kennen viele frustrierte Angestellte – egal ob Sachbearbeiter oder Führungskraft.

Der Wunsch nach Selbstverwirklichung treibt viele Neustarter an

Bei den meisten von ihnen bleibt es jedoch bloß bei der Vorstellung. Und so steigen diejenigen, die es tatsächlich wagen, zu Helden der modernen Leistungsgesellschaft auf.

Menschen, die ihren sicheren, gut bezahlten Job aufgeben, um sich auf die Suche zu machen, fungieren als Vorbilder und Modell. Ihr Ziel ist etwas, das viele für einen Mythos halten: der perfekte Job. Da wird etwa der Abteilungsleiter zum Mountainbike Guide, und der Werber unterrichtet fortan Kinder und Jugendliche.

Die Motivation für einen solchen Karriere-Reboot ist unterschiedlich und reicht vom Wunsch nach Selbstverwirklichung über die zunehmende Entfremdung von der jeweiligen Arbeitsrealität bis hin zu gesundheitlichen Problemen durch stetig zunehmenden Stress und Druck. Und so sind es dann auch meist gerade die gut Ausgebildeten mit vielversprechenden Karriereprognosen, die alles auf eine Karte setzen und die Kündigung einreichen. Aus Sicht der Unternehmen ist das durchaus problematisch, denn sie verlieren so diejenigen Mitarbeiter, von denen sie sich eigentlich mehr wünschen: Menschen mit unternehmerischer Denke, großer Umsetzungsstärke und hohem Commitment für die Sache. ▶



Den Beitrag gibt es auch zum Hören. Er kann unter www.managerSeminare.de/podcast als Audiodatei heruntergeladen werden.

Der Lohn des Reboots: Mehr Lebensqualität und Autonomie

Diese Leidenschaft nutzen die Neustarter dann für ihre eigenen Zwecke. Denn wer sich entscheidet, den ursprünglich eingeschlagenen Karrierekurs zu korrigieren, geht oft mit großem Enthusiasmus daran, das neue Lebensmodell in die Tat umzusetzen. Früher oder später trifft aber beinahe jeder auf Probleme, die drohen, das Projekt scheitern zu lassen. Im Rahmen unserer Arbeit haben wir viele Menschen getroffen, die einen Karriere-Reboot gewagt haben. Sie berichten von Verzicht, zerbrochenen Freundschaften und Kontrollverlust. Dennoch: Sie bereuen den Schritt nicht – warten doch am Ende mehr Lebensqualität, Selbst-

bestimmung, Sinn und das Wissen, sein Geschick selbst in der Hand zu haben.

Bis dahin ist es aber oft ein langer und mitunter steiniger Weg. Neben finanziellen Einbußen sind es gerade mentale Herausforderungen, die viele schon im Vorfeld oder auf halber Strecke scheitern lassen. Was unterscheidet aber diejenigen, die ihren Traum tatsächlich verwirklichen und den beruflichen Neustart realisieren, von denen, die straucheln? In über 50 Tiefeninterviews mit Menschen, die nach einem Karriere-Reboot heute von sich sagen, den perfekten Job gefunden zu haben, sind wir auf die Suche nach ihren Erfolgsstrategien gegangen. Von ihnen lernen wir, wie ein Reboot gelingt, aber auch, wo die größten Gefahren liegen, zu scheitern. Wir erklären im Fol-

genden die vier größten Reboot-Killer auf dem Weg zum neuen Job und zeigen am Beispiel erfolgreicher Berufswechsler, wie man sie überwindet.

Reboot-Killer Nr. 1: Masterplan-Zwang

Antonia Berges* war über zehn Jahre IT-Beraterin, bevor sie mit einem Label für Kindermoden beruflich einen neuen Weg einschlagen wollte. In ihrem bisherigen Beruf war sie es gewohnt, streng rational vorzugehen. „Eine perfekte Planung war das A und O in meinem Job“, so Berges, „ich habe nichts dem Zufall überlassen und eine Sache lieber dreimal gecheckt, bevor sie für mich als verlässlich galt.“ Die Idee für das Modelabel hatte Berges bereits vor einigen Jahren bei einem Wochenendtrip nach Paris. Damals kaufte sie dort so viele Kleider, wie in ihren Koffer passten. „Ich habe mich schon immer sehr für Kindermode interessiert, hatte aber in Deutschland nie schöne Sachen für meinen Sohn gefunden.“

Nach diesem Wochenende kehrte sie erst einmal in ihren Job zurück. Die neue Kleidung ihres Sohnes gefiel aber nicht nur ihr. „Auch im Bekanntenkreis wollten alle solche Sachen haben“, erinnert sie sich. In diesen Tagen dachte sie zum ersten Mal darüber nach, mit einem eigenen Label in Deutschland an den Start zu gehen. Berges begann zu planen – ganz so, wie sie es aus ihrem Job gewohnt war. „Ich habe alles sehr gründlich durchdacht und monatelang an meinem Businessplan gefeilt“, so Berges. „Eigentlich war ich gut vorbereitet, aber irgendwie stand plötzlich alles still.“

Erfolgreiche Neustarter hören auf ihr Bauchgefühl

Den Grund dafür bezeichnet sie heute mit einigen Jahren Abstand als Masterplan-Zwang:

Tipps für den Karriere-Reboot

► **Der Intuition vertrauen:** Viele, die mit dem Gedanken an einen Neustart spielen, wollen erst einmal alles bis ins kleinste Detail durchplanen. Mit diesem Masterplan-Zwang lotsen sie sich aber selbst oft in eine Sackgasse. Denn bei einem Karriere-Reboot gibt es keine absolute Gewissheit. Ohne Risikobereitschaft kann er nicht gelingen. Wer wirklich etwas Neues beginnen will, muss sich also darauf einlassen, nicht nur auf seinen Verstand zu hören, sondern auch dem eigenen Gefühl zu vertrauen. Erfolgreiche Rebooter geben an, dass sie gerade bei grundlegenden Entscheidungen eher intuitiv als rational vorgegangen sind.

► **Zweifel überwinden:** Zweifel an der eigenen Geschäftsidee und den eigenen Fähigkeiten sind bei einem Karriere-Reboot weitverbreitet. Zum einen herrscht die Sorge, mit dem eigenen Business nicht den Nerv der Zeit zu treffen, keine zahlungswilligen Kunden zu finden, der Konkurrenz unterlegen zu sein. Zum anderen werden viele Neustarter auch von ganz persönlichen Versagensängsten geplagt. Sie halten sich für zu alt, zu unerfahren, oder schlichtweg nicht gut genug, um mit ihrem Traumjob Erfolg zu haben. Zu wissen, dass es den meisten anderen Gründern genauso geht – dass Zweifel also normal sind –, kann für sie schon eine große Entlastung sein. Und manchmal zeigt sich im Nachhinein sogar, dass die vermeintliche Schwäche eigentlich eine Stärke ist.

► **Sich Unterstützer suchen:** Wer seine Pläne für einen Karriere-Reboot offenlegt, erntet im sozialen Umfeld oft erst einmal Unverständnis oder gar Ablehnung. Besonders im Freundeskreis ist der Widerstand meist am größten. Die Einwände, die dort gegen den geplanten Neustart vorgebracht werden, können der Aufbruchstimmung des Gründers einen deutlichen Dämpfer verpassen. Im schlimmsten Fall lässt er sich sogar derart verunsichern, dass er seinen Plan gleich ganz an den Nagel hängt. Kritisches Feedback von Menschen, die einem nahestehen, ist zwar ab einem gewissen Stadium wichtig. Aber gerade am Anfang braucht die Idee erst einmal Raum, um zu wachsen. Der Neustarter sollte sich also bewusst Unterstützer suchen – oft findet er die in der Familie oder im Lebenspartner.

► **Verzicht üben:** Neben diesen mentalen und persönlichen Faktoren spielt auch Geld eine nicht zu unterschätzende Rolle. Selbst wenn der bisherige Job als dröge oder gar als Zumutung empfunden wird, garantiert er dennoch ein sicheres Gehalt und einen gewissen Lebensstandard. Den aufzugeben, fällt vielen Rebootern zunächst nicht leicht. Sie haben Angst, sich zu stark einschränken zu müssen und sozial abzustiegen. Viele, die einen Neustart gewagt haben, beschreiben diese Phase im Nachhinein aber als befreiend. Weniger zu konsumieren kann dabei helfen, sich wieder auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren – Verzicht als mentale Reinigung. Und nach einem erfolgreichen Neustart wächst das Einkommen meist auch wieder – manchmal bis auf das alte Niveau oder sogar darüber hinaus.

* Name geändert



Die Autoren: Marius Kursawe (rechts) und Robert Kötter haben beide viele Berufe ausprobiert, bevor sie die Beratung „Werft Work-Life-Romance“ gründeten. Die Branchen, in denen sie gearbeitet haben, reichen von Marketing bis Kunst, von Bank bis Universität. Heute beschäftigen sie sich mit Veränderungsprozessen bei Menschen. Sie sehen ihren Arbeitsplatz als Manufaktur für Traumjobs und kombinieren in ihren Workshops Design Thinking, Graphic Recording und Coaching mit ihren persönlichen Erfahrungen. Kontakt: kontakt@workliferomance.de

„Ich wollte alles perfekt planen und durchdenken. Heute weiß ich, dass das nur bis zu einem gewissen Punkt möglich ist.“ Antonia Berges beschreibt damit etwas, das – fälschlicherweise – Konsens zu sein scheint: Erfolgsgeschichten sind das Ergebnis sorgfältiger Planung. Unsere Tiefeninterviews zeigen jedoch, dass erstaunlicherweise oft das Gegenteil der Fall ist. Die meisten Befragten beschreiben ihr Vorgehen zwar als grundlegend strukturiert, an entscheidenden Punkten allerdings als hauptsächlich intuitiv.

Gerade elementare Entscheidungen trafen sie eher aus dem Bauch heraus als auf Grundlage von Statistiken und Erhebungen. Bauchgefühl statt Masterplan – so könnte man die Formel bezeichnen, die wohl bei vielen Gründungsberatern eine Gänsehaut auslösen dürfte. Auch Antonia Berges sieht den Grund für ihr langes Zögern vor allem darin, dass sie absolute Sicherheit haben wollte. „Heute weiß ich, dass man ins Ungeisse gehen muss, um Gewissheit zu erlangen. Eine gute Planung ist wichtig, aber manche Dinge kann man einfach nicht planen. Ohne die Bereitschaft zum Risiko kann man eine Idee nicht voranbringen.“

Reboot-Killer Nr. 2: Selbstzweifel

Neben dieser Unsicherheit müssen Neustarter auch Selbstzweifel aushalten können, wie das folgende Beispiel zeigt: Der gelernte Elektromechaniker Jürgen Courret war Mitte 50, als die Firma, für die er

15 Jahre gearbeitet hatte, in die Insolvenz ging. Courret hatte als leitender Angestellter einen „tollen Arbeitsplatz“, wie er selbst sagt. Die Zeit vor der Insolvenz wurde für ihn allerdings zur Belastungsprobe. „Der Stress war damals so hoch, dass die Kündigung eine wahre Erlösung für mich war“, so Courret. Die Erleichterung wich jedoch schnell der Frage, wie es weitergehen sollte. „Mit 50 gibt es auf dem Arbeitsmarkt nicht viele Alternativen. Also beschloss ich, mich als Mountainbike Guide selbstständig zu machen.“

Courret musste nicht bei null anfangen. Seit einigen Jahren schon führte der begeisterte Sportler ehrenamtlich Mountainbike-Kurse beim Unisport an der TU Kaiserslautern durch. Mit dieser Tätigkeit von nun an aber sein gesamtes Einkommen zu erwirtschaften, erschien ihm erst einmal unwahrscheinlich. „Ich hätte niemals gedacht, das auch mal kommerziell machen zu können“, so Courret. Immerhin ist der Markt für Mountainbike-Touren schon sehr gesättigt. Seine größte Sorge aber war sein Alter: „Ich dachte, man müsste jung sein, um damit

Geld zu verdienen. Ich war mir sicher, die Kunden würden junge Fahrer erwarten.“

Viele zweifeln an ihrer Geschäftsidee und ihren Fähigkeiten

Ein Muster, das sich auch in den Tiefeninterviews mit weiteren Neustartern zeigte: Zweifel an der Geschäftsidee sind weit verbreitet. Viele erfolgreiche Gründer sind zunächst lange skeptisch, ob ihr Angebot wirklich den Nerv der Zeit trifft und eine Zukunft hat. Genauso häufig kommen auch Selbstzweifel vor: „Andere können das besser“, „Ich muss noch so viel lernen“ oder „Wer würde mir schon Geld dafür geben?“ sind typische Gedanken, die mit einem Karriere-Reboot einhergehen.

Wie sich zeigte, waren Courrets Zweifel aber unbegründet. „Mein größter Irrtum war, zu glauben, dass ich mit über 50 zu alt für diese Sache bin. Heute weiß ich, dass viele Leute gerade deshalb zu mir kommen.“ Courret hat aus einer vermeintlichen Schwäche eine Stärke gemacht – indem er in einem Markt, der von jungen Anbietern dominiert wird, eine Nische gefunden hat, die ihn von seinen Wettbewerbern unterscheidet. Courret beschäftigt heute zwar auch junge Fahrer, ein Großteil seiner Kunden kommt aber bewusst zu ihm. „Ich habe langjährige Erfahrung, bin mir meiner Grenzen bewusst und kann gerade unerfahrene Fahrer unterstützen und motivieren“, erklärt Courret. „Die wollen gar keinen 22-jährigen Top-Athleten, sondern fühlen sich gerade dann wohl, wenn ich bei ihnen bin.“

Reboot-Killer Nr. 3: Ablehnung im Umfeld

Doch nicht nur die eigenen Zweifel können einen Neustart behindern, auch im sozialen Umfeld sind oft Widerstände zu überwinden, wie folgendes Beispiel zeigt. Wolfram Kramer* konnte es kaum erwarten, seinen Freundeskreis in seine Pläne einzuweihen. Der Pharmavertreter hatte in den vergangenen Monaten den Plan gefasst, sein Lehramtsstudium der Biologie, das er vor über zehn Jahren abgebrochen hatte, wieder aufzunehmen. Als Werkstudent hatte er damals von seinem heutigen Arbeitgeber ein gutes Angebot bekommen. Kramer nahm an und brach sein Studium ab. Der Job gefiel ihm, er legte sich ins Zeug und stieg schnell auf. Sein Wunsch, Lehrer zu werden, lag in all den Jahren zwar auf Eis, ganz aufgegeben hatte er ihn aber nie. „Am Anfang war ich

* Name geändert

froh, gut zu verdienen. Aber mit den Jahren habe ich immer mehr den Sinn meiner Arbeit hinterfragt“, sagt Kramer heute. Als er dann auch noch die Arbeit für einen gekündigten Kollegen übernehmen sollte, war für ihn das Maß voll.

Beim nächsten Bowling-Abend erzählte er seinen Freunden von seinem Vorhaben, das Studium wieder aufzunehmen. Von dem Moment an lief alles anders als erwartet. „Ich sehe die Gesichter noch heute vor mir“, erinnert sich Kramer. „Während die eine Hälfte mich anschaute, als hätte ich den Verstand verloren, verzog die andere Hälfte säuerlich das Gesicht.“ Als er an diesem Abend nach Hause kam, war er deprimiert. Die Entscheidung, sein altes Studium wieder aufzunehmen, hatte ihn viel Kraft und Mut gekostet. Als er sie dann aber einmal getroffen hatte, fühlte er sich optimistisch, sogar enthusiastisch. „Seit Jahren war ich nicht mehr so voller Energie. Am liebsten hätte ich sofort losgelegt“, erinnert er sich. „Aber mein Umfeld hatte nur Unverständnis für meine Pläne übrig.“

Im Freundeskreis ist der Widerstand oft am größten

War er sich vorher noch sicher, die richtige Entscheidung zu treffen, begann er jetzt heftig daran zu zweifeln. Die zahlreichen Ein-

wände seiner Freunde irritierten ihn so sehr, dass er sein Vorhaben zunächst sogar aufgab. Wolfram Kramers Erfahrung ist leider typisch: In unseren Tiefeninterviews berichtete ein Großteil der Befragten davon, im Freundeskreis auf die größten Widerstände gestoßen zu sein. Kommen dann auch noch Bedenken vom besten Freund hinzu, bleibt von der Aufbruchstimmung meist nicht viel übrig.

Sicher, ab einer gewissen Phase ist es gut, seine Pläne kritisch hinterfragen zu lassen – insbesondere von Menschen, die unsere Persönlichkeit, unsere Stärken und Schwächen gut kennen. „Gerade am Anfang des Veränderungsprozesses ist es aber wichtiger, einer Idee den Raum zum Wachsen zu geben und die vielen Zweifel erst einmal beiseitezuschieben“, so Kramer. In dieser Phase sind Unterstützer gefragt. Wie viele andere Interviewte fand Kramer sie in seiner Familie. „Meine Lebensgefährtin und mein Bruder haben mich unterstützt, das durchzuziehen. Und wenn ich

alles hinschmeißen wollte, haben sie mich bestärkt, weiterzumachen. Ohne die Unterstützer in meiner Familie hätte ich sicher aufgegeben.“

Reboot-Killer Nr. 4: Der goldene Käfig

Neben diesen mentalen und persönlichen Faktoren spielt nicht zuletzt auch Geld eine wichtige Rolle beim Neustart. So auch in diesem Beispiel: Michaela Schaab* hat Geografie studiert und schon während des Studiums als Au-Pair zahlreiche Länder bereist. Das Reisen blieb ihre große Leidenschaft, als sie nach dem Studium in einer PR-Agentur anfang. Schaab hatte den Job nach der Universität eigentlich nur als Einstieg ins Berufsleben gesehen und wollte so rasch wie möglich in einen anderen Bereich wechseln. Es kam anderes. Schnell stieg sie zur Teamleiterin auf, bekam viel Verantwortung übertragen und wurde die rechte Hand des Inhabers. Trotz des beruflichen Erfolgs blieb die Zufriedenheit aus: „Mein Job hat mich nie wirklich erfüllt“, sagt Schaab im Rückblick. „Richtig glücklich war ich nur in den paar Wochen Urlaub, die ich dazu genutzt habe, fremde Länder und Kulturen kennenzulernen.“ Zurück im Job war Schaab wieder im „Automatik-Modus“, wie sie es nennt. „Ich habe nur funktioniert. Und wenn ich kurz davor war, alles hinzuschmeißen, habe ich an die nächste Reise gedacht und die Zähne zusammengebissen.“

Dann begann sie damit, ihre Reisen in einem Online-Blog zu dokumentieren. Nach Feierabend setzte sie sich an den Rechner, schrieb Reiseberichte und suchte die passenden Fotos aus, um sie im Internet zu veröffentlichen. Was als Spaß begann, wurde schnell immer größer. Die Reaktionen auf ihr Blog waren so positiv, dass Reiseveranstalter sie fragten, ob sie nicht Lust hätte, über ihr Angebot zu berichten. Irgendwann wuchs die Arbeit mit dem Blog Michaela Schaab über den Kopf und war nicht mehr mit ihrem Job in der Agentur vereinbar.

Die Angst vor finanzieller Unsicherheit bremst Rebooter aus

Sie musste eine Entscheidung treffen: Entweder sie beließ es mit ihrem Blog bei einem Hobby, oder sie würde ihren alten Job kündigen, um sich fortan nur noch ihrer Leidenschaft fürs Reisen zu widmen. Schaab zögerte lange. Der Grund: „Ich habe zwar mit meinem Blog damals ein geringes Einkommen erwirtschaftet, das hätte aber nur für ein bescheidenes Leben gereicht.“ Ihr

* Name geändert

Service

Literaturtipps

► **Rob Symington, Dom Jackman, Mikey Howe: Das Escape-Manifest.** Gabal, Offenbach 2014, 24,90 Euro.

Die Autoren appellieren an ihre Leser, sich nicht länger mit einem Job zufriedenzugeben, der sie nicht erfüllt. Ziel ist, eine als sinnvoll empfundene Tätigkeit zu finden – sei es nun ein neuer Job, eine Unternehmensgründung oder eine kreative Auszeit. Anregungen dazu bietet auch die von ihnen gegründete Online-Community „Escape the City“, die mittlerweile fast 150.000 Mitglieder hat. Link: www.escapethecity.org

► **Katharina Daniels, Manfred Engeser, Jens Hollmann: Neustart in der Lebensmitte – Wenn nicht jetzt, wann dann?** managerSeminare 191, Februar 2014, www.managerSeminare.de/MS191AR02

Speziell den Karriere-Reboot von Menschen zwischen 40 und Mitte 50 nimmt dieser Artikel in den Fokus. Die Lebensmitte ist laut Autoren die ideale Zeit, einen neuen Anfang zu wagen. Denn dann ist man aufgrund der Fülle an gemachten Erfahrungen besser in der Lage, Situationen zu bewerten und adäquate Strategien abzuleiten. Inklusiv Selbsttest: Reif für den Neustart?

► **Sabrina Gerbrecht, Svenja Gloger: Downshifting – Fortschritt durch Rückschritt.** managerSeminare 189, Dezember 2014, www.managerSeminare.de/MS189AR02

Einen Gang herunterschalten – das wollen viele Führungskräfte angesichts von immer mehr Druck und Stress im Job. Downshifting heißt dieser Trend. Das kann z.B. bedeuten, die eigene Traumfirma zu gründen, oder aber freiwillig vom Geschäftsführer zum Assistenten abzustiegen. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für erfolgreiches Downshifting.

Erfolg in der Agentur und ihr gutes Gehalt standen ihr plötzlich im Weg. Sie wollte zwar unbedingt weg aus dem stressigen Job, aber ihr komfortables Leben aufzugeben erschien ihr beinahe noch schlimmer: „Ich hatte große Angst vor dem sozialen Abstieg und den Reaktionen in meinem Umfeld.“

Dann wurde sie krank: ein Bandscheibenvorfall. Michaela Schaab bezeichnet das heute als Hilferuf ihres Körpers: „Ich konnte damals nicht mehr, und mein Körper hat die Notbremse gezogen.“ Sie kündigte, zog in eine kleinere Wohnung und verkaufte ihr Auto. Schaab beschreibt damit ein Muster, das die Tiefeninterviews bestätigen: Für viele der Befragten kam die Wende erst nach einem Zusammenbruch. Eine Zäsur, die für viele auch durch die finanziellen Konsequenzen zur Belastungsprobe wurde.

Im Rückblick beschreiben dennoch viele diese Phase als heilsam. So auch Schaab: „Es war eine materielle und mentale Entschlackungskur, durch die ich gegangen bin. Ich habe mir in dieser Zeit oft die Frage gestellt, was wirklich wichtig ist und mich bewusst darauf fokussiert.“ Auch wenn sie ihren Konsum in dieser Zeit drastisch einschränken musste, fiel ihr das leichter als gedacht: „Ich verbrachte meine Zeit schließlich mit Dingen, die mir Spaß machten. Ich musste nicht mehr shoppen gehen, um meinen Frust aus dem ungeliebten Job zu vergessen.“ Schaab arbeitet heute als freie Journalistin und veröffentlicht ihre Reiseberichte in Magazinen und Zeitungen. Finanziell ist sie mittlerweile wieder auf dem alten Niveau angelangt.

Die meisten Neustarts scheitern nicht an Banken oder ausbleibenden Kunden

Diese vier größten Reboot-Killer erscheinen vielleicht auf den ersten Blick unspektakulär, aber die Erfahrung zeigt, dass ein Großteil beruflicher Neustarts eben nicht an Banken, ausbleibenden Kunden oder fachlichen Defiziten scheitern. Es sind Hindernisse auf der persönlichen und mentalen Ebene, die dazu führen, dass viele Ideen gar nicht erst umgesetzt werden. Ein wichtiger Tipp lautet daher: Wer einen Karriere-Reboot ins Auge fasst, sollte sich bereits früh klarmachen, welche besonderen Herausforderungen und Hürden bei ihm auftauchen werden.

Zweifellos: Gründungsberater, die einem beim Businessplan unter die Arme greifen, sind wichtig. Mindestens genauso wichtig ist aber die mentale Einstellung und Unterstützung. Wer in diesem Bereich gut aufgestellt ist, dem gelingt oft auch der Neustart – und kann damit womöglich sogar ungeahnte Erfolge erzielen. Wie Tamas Fejer, der sein Geschäft inzwischen ausgebaut hat. Heute betreibt er nicht nur seine eigene Kaffeerösterei, sondern beliefert auch große Events und hält Kaffeeseminare, auf denen er sein Wissen und seine Leidenschaft weitergibt. Ebenso wie viele andere Rebooter hat er den perfekten Job für sich gefunden. In diesem Zustand löst sich die Trennung von Arbeit und Leben im positiven Sinne auf. „Zur Arbeit“ geht Fejer nicht mehr. Er lebt seinen Traum.

Marius Kursawe, Robert Kötter ■

Zukunft Personal

14.-16. Oktober 2014

koelnmesse | Eingang Süd

Hallen 2.1, 2.2, 3.1 und 3.2

JETZT STANDFLÄCHE SICHERN!



Europas größte Fachmesse für Personalmanagement

HR Services | Professional Training & Learning
Recruiting & Consulting | HR Software & Hardware

- Mehr als **16.000 Fachbesucher**: Geschäftsführer, CEOs, Personalleiter, IT-Spezialisten... Ihre Zielgruppe
- Mehr als **220 Vorträge und Keynotes**,
5 Abendveranstaltungen, 4 Preisverleihungen
- Mehr als **650 Aussteller**, **4 thematisch gegliederte Hallen**,
Sonderbereiche E-Learning und Betriebliches Gesundheitsmanagement, Global Village – Buchen Sie jetzt!

Sprechen Sie uns an:



twitter.com/zukunftpersonal #ZP14
www.zukunft-personal.de

Sponsor

HRM.de

Partner

BPM Bundesverband der Personalmanager

Hauptmedienpartner

Arbeit und
Arbeitsrecht

DATAKONTEXT

GABAL

personalmagazin

Personalwirtschaft

Süddeutsche Zeitung

Wirtschaft
weiterbildung



managerSeminare

DAS WEITERBILDUNGSMAGAZIN



Lernprojekt Selbsterkenntnis: Wer bin ich? Wie bin ich? Was will ich?

- ▶ Warum das Selbstbild fast immer verzerrt ist
- ▶ Wie Selbsterkenntnis die Führungskompetenz steigert
- ▶ Erkenntnispfad: Fünf Schritte zum Selbst

Wertvolle Wut: Warum Aggressivität eine Managementkompetenz ist
Kollegencoaching: Wie die Beratung von Führungskraft zu Führungskraft funktioniert
Gehirnjogging: Welche Methoden tatsächlich Nutzen bringen
Seminarmarkt: Aktuelle Weiterbildungen für Mitarbeiter und Führungskräfte

Abonnent zu sein lohnt sich:

- ▶ vollständiger **Zugriff** auf 20 Jahre Artikelarchiv

und ...

- ▶ **alle** Themendossiers **gratis**
- ▶ **50 Euro** Rabatt beim Kauf von Führungstrainings auf CD-ROM
- ▶ **bis zu 100 Euro** Rabatt bei den Petersberger Trainertagen
- ▶ Motivationsposter zum **Sonderpreis**
- ▶ **kostenfreie** Messekarten, z.B. für die Zukunft Personal
- ▶ digitale Ausgabe **inklusive**
- ▶ **Gratis-Prämie** bei Bestellung

Einfach bestellen unter

www.managerSeminare.de/abo