

Mach Dich schlau – dann kommt neuer Schwung!

Auch Henrike Feltges hat als Karrierecoach häufig mit Klienten zu tun, bei denen Job-Routine zu einer Antriebschwäche führt, die irgendwann das Privatleben mit lähmt. Sie schwört in solchen Fällen auf Weiterbildung

Haben Sie auch einen? ER ist riesengroß, fletscht die Zähne und egal, wie ich es anstelle, ich habe keine Chance, an IHM vorbei zu kommen. Und zwar immer dann, wenn ich mich zu etwas aufraffen will, was mir schwer fällt. Sport zum Beispiel. So sind sie alle, die „inneren Schweinehunde“ dieser Welt. Aber: Man kann sie austricksen, wenn man es wirklich will.

Was uns oft lähmt, ist die berufliche Routine. Hören Sie sich manchmal auch sagen: „Das haben wir doch schon immer so gemacht“? Mich als Coach bringen solche Sätze sofort zum Gähnen. Wenn ich mich in meinem früheren Berufsleben als Angestellte bei einer dieser Aussagen ertappt habe, gingen in meinem Hinterkopf die Warnlampen an. Dann war es an der Zeit, mir Gedanken über meinen beruflichen Alltag zu machen – auch dem Privatleben zuliebe. Denn schon kleine Veränderungen im Job – nicht immer nur der Wechsel zu einem anderen Chef – generieren oft ein neues Lebensgefühl. Bringen Sie also neuen Schwung in Ihren Beruf! Danach wird auch Ihr restliches Leben wieder Fahrt aufnehmen. Ohne Eigeninitiative geht es allerdings nicht. Beginnen Sie mit einer Veränderung bei sich selbst oder bei Ihrer Einstellung. Es ist schließlich nicht die Aufgabe Ihres Arbeitgebers, Sie bei Laune zu



Wirkt harmlos, ist aber Motivationsbremse Nummer eins: Der „innere Schweinehund“

halten. Immerhin zahlt er Ihnen pünktlich das vereinbarte Gehalt und seinen Teil der Sozialabgaben, Sie haben (meist) einen wetterfesten Arbeitsplatz, Kollegen, mit denen Sie sich austauschen können, und auch im Krankheitsfall müssen Sie sich keine Sorgen machen, das Gehalt wird überwiesen. Natürlich ist es super, wenn Arbeitgeber sich auch darum kümmern, dass ihre Mitarbeiter gerne zur Arbeit kommen. Aber Sie wissen am besten, wann Sie einen neuen Impuls setzen wollen.

► Überlegen Sie doch mal, ob es ein Aufgabengebiet gibt, das Sie besonders interessiert. Vielleicht finden Sie zu diesem Thema eine Wochenendveranstaltung. Schauen Sie sich einmal im Internet die Angebote von verschiedenen Volkshochschulen oder Bildungseinrichtungen an. Viele sind nicht einmal sehr teuer. Was zahlen Sie für ein Wellness-Wochenende? Die Fortbildungskosten sind Werbungskosten, die Sie steuerlich geltend machen können, das Wellness-Wochenende nicht. Und wenn Sie dauerhaft profitieren wollen, bringen andere Aktivitäten mehr als ein Hotelbesuch.

► Im ersten Moment und bei den ersten Kursen tut man sich manchmal ein wenig schwer, die Hemmungen abzulegen. Aber Sie werden sehen,

den anderen geht es ebenso und am zweiten Tag ist alles viel lockerer. Man kann sogar über den ein oder anderen Fehlgriff gemeinsam lachen, hat neue Menschen kennen gelernt, neue Eindrücke gewonnen, erlebt, dass man mehr kann als die Routinearbeiten. Was glauben Sie, wie schwungvoll Sie dann in die neue Woche starten.

► Bitte lassen Sie sich auf alle Fälle eine Teilnahmebescheinigung ausstellen. War die Veranstaltung ein Thema, das zum Beruf passt, dann bitte auch eine Kopie im Büro abgeben. Nicht still und heimlich in die Hauspost legen. Nehmen Sie die Kopie in die Hand, gehen Sie damit zu Ihrem Vorgesetzten und sagen Sie ihm, dass Sie am Wochenende eine Fortbildung besucht haben und die

Unterlage mal eben in die Personalabteilung bringen. Auch Männer sind neugierig, ganz sicher wird er Sie fragen, was Sie da gemacht haben. Und ohne Zweifel haben Sie damit gepunktet. Aber noch viel wichtiger ist: Sie werden merken, dass Sie mit einer anderen Einstellung in die neue Woche starten. Und das, obwohl das Wochenende nicht „frei“ war.

► Sie können auch innerhalb der Firma nach einer Fortbildungsmaßnahme fragen, dann aber bitte mit einer konkreten Vorstellung und einem passenden Vorschlag. Vielleicht haben sich auf Ihrem Arbeitszeitkonto zahlreiche Überstunden angesammelt. Die können Sie als „Verhandlungsmasse“ mit ins Gespräch bringen, etwa so: Die Firma zahlt die Kosten und Sie bringen als Gegenleistung

die Überstunden mit ein. So zeigen Sie, dass Sie a) am Weiterkommen interessiert sind und b) nicht nur fordern, sondern verhandeln können.

► Wenn sich das Problem nicht ändern lässt, sollten Sie Ihre Einstellung dazu ändern. Vielleicht hilft der Gedanke „Ich mache diese Arbeit, damit ich das Geld habe, um mir einen schönen Urlaub, ein neues Auto, eine Shoppingtour, den nächsten Salsa-Tanzkurs leisten zu können.“ Auch eine neue Freizeitaktivität bringt Sie wieder in Schwung.

Die Autorin: **Henrike Feltges**, Karrierecoach für Menschen im mittleren Einkommensbereich (www.beratung-feltges.de)