


PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Etwas Neues wagen

Nüchternes Planen hilft am besten, wenn man sich beruflich verändern will, sagt Arbeitspsychologin Ute-Christine Klehe im Interview.

VON SUSANNE ACKERMANN

 10. NOV 2021

Wer den Job oder sogar den Beruf wechselt, wird einen Teil der Zeit mit Hoffen und Warten verbringen, erklärt die Arbeitspsychologin Ute-Christine Klehe im Gespräch mit *Psychologie Heute*. Dagegen helfe nur eins: „möglichst gut informiertes Planen, Planen, Planen.“ Dann seien die Chancen am besten, dass berufliche Veränderung gelinge, so Klehe. Denn sie ist kein Spaziergang: „Menschen brauchen viel Energie dafür, um sich mit der beruflichen Neuorientierung auseinanderzusetzen.“

Der Job fürs Leben ist selten geworden. Die meisten von uns werden mehrere Arbeitsstellen im Lauf des Lebens haben, phasenweise zeitlich kürzertreten oder vielleicht eine Zeitlang selbständig arbeiten. Manche wechseln den Beruf ganz. Die Zeit der Neuorientierung beginne oft, ohne

dass das von außen erkennbar sei, erklärt Klehe. Wir fantasieren, wägen ab, ziehen Bilanz, sprechen manchmal mit Anderen darüber. Im Prinzip stehe bei beruflicher Neuorientierung stets das im Vordergrund, was in der Psychologie „Selbstregulation“ genannt wird, erklärt Klehe.

Aktiv nachdenken

Laut Klehe bestätigen Studien, dass Selbstregulation das beste Instrument dafür ist, Neuorientierung möglich zu machen. Selbstregulation erlaubt uns die richtigen Fragen zu stellen, die eigenen Gedanken zu lenken: Warum bin ich mit meiner Arbeit unzufrieden? Was nervt mich? Was kann ich, was ist mir wichtig, was brauche ich? Wie sieht der Arbeitsmarkt meiner Branche aus und passe ich wirklich zu einer ausgeschriebenen Position? Zusätzlich ist laut der Wissenschaftlerin wichtig: Wir sollten uns klar werden darüber, was wir aufgeben und verlieren. Dies könnten Kontakte sein, aber auch Fähigkeiten und Wissen.

Der Haken sei dabei oft, dass wir einen dieser Schritte nicht machen oder uns zu früh festlegen, weil wir uns nicht genug umgeschaut haben oder auch, weil wir nicht wissen, was wir wollen. „Manche fallen mehrmals auf die Nase, weil sie nicht darüber nachdenken, wie sie selbst besser an die Sache herangehen können.“

Es gelte, immer wieder zu reflektieren, ob man sich noch auf dem richtigen Weg befindet. Planen verhindere, dass man in Tatenlosigkeit ver falle, meint die Wissenschaftlerin. Dies gelte umso mehr, wenn Menschen unfreiwillig arbeitslos werden, weil das meist damit einhergeht, dass wir vorübergehend wenig Kontrolle über das eigene Leben haben und kaum noch den Eindruck haben, selbst über unser Leben zu bestimmen.

Das vollständige Interview mit Ute-Christine Klehe finden Sie in unserem ersten **Psychologie Heute Print-Dossier „Veränderung im Beruf“**. Dort geht es von der ersten bis zur letzten Seite darum, was berufliche Veränderung bedeuten kann und wie sie gelingt.>> [zum Heft](#)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.