

LEBENSKRISE

like it

DAS ÖSTERREICHISCHE LIFESTYLE-MAGAZIN

JOBWECHSEL

Die Mitte des Lebens kann eine Zeit voller Veränderungen sein. Doch nicht nur die Trennung vom Partner, der Auszug der Kinder oder ein Todesfall können für Betroffene zu Lebenskrisen werden, auch ein Jobverlust hat einen starken Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. *Von der Lebenskrise zum neuen Lebensabschnitt – wie ein smoother Jobwechsel gelingt.*

TEXT ROMAN BRAUN

Gerade in Veränderungen, wie einem Jobwechsel, stecken oft viele Chancen. Berufliche Veränderungen können herausfordernd sein, bieten aber auch die Möglichkeit für Wachstum und neue Erfahrungen. Es ist nie zu spät für einen Karrierewechsel, unabhängig vom Alter. Manchmal kann ein Wechsel sogar belebend wirken und das Interesse und die Leidenschaft für die Arbeit neu entfachen. Hier sind einige Tipps, wie Sie in fortgeschrittenem Alter einen erfolgreichen Übergang zu einem neuen Job bewältigen können.

POSITIVES MINDSET

Zuallererst ist es wichtig, die Angst vor Veränderungen zu überwinden und eine positive Einstellung zu behalten. Jede neue Herausforderung bietet eine Gelegenheit, zu wachsen und zu lernen. Schauen Sie auf frühere Erfahrungen zurück, in denen Sie erfolgreich mit Veränderungen umgegangen sind, und nutzen Sie diese als Vertrauensschub.

VORBEREITUNG UND PLANUNG

Sofern möglich, ist auch die Vorbereitung und Planung des neuen Jobeinstiegs wichtig. Sie sollten versuchen, sich über die Branche, das Unternehmen und Ihre spezifische Rolle zu informieren. Dabei kann es helfen, mit Menschen, die bereits in dieser Branche tätig sind, zu netzwerken und so viel wie möglich über die Anforderungen Ihres neuen Jobs in Erfahrung zu bringen.



DR. ROMAN BRAUN

*Psychologe und
Erziehungswissenschaftler*

Dr. Roman Braun ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestsellerautor.

Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen.

www.trinergy.at

FÄHIGKEITEN UND ERFAHRUNGEN HERVORHEBEN

Zögern Sie nicht, in Ihrem Lebenslauf und bei Vorstellungsgesprächen ihre persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen hervorzuheben. Selbst wenn Sie in eine neue Branche einsteigen, haben Sie in Ihrer bisherigen Karriere wertvolle Erfahrungen und Kenntnisse gesammelt. Einige davon sind sicherlich auch für den neuen Job nützlich. Versuchen Sie herauszufinden, welche es sind und wie Sie diese Besonderheiten herausstreichen können.

WEITERBILDUNG

Eine gute Möglichkeit, Ihre Qualifikationen zu aktualisieren und Ihre Lernbereitschaft zu verdeutlichen, ist Weiterbildung. In Online-Kursen, Seminaren oder Workshops können Sie neue Fähigkeiten erwerben und bestehende verbessern. Ähnlich wie in anderen Lebenskrisen ist auch beim Jobwechsel das soziale Umfeld als Unterstützung bedeutsam. Bauen Sie sich einen Unterstützerkreis auf, etwa mit einem beruflichen Mentor, der Ihnen hilft, sich in Ihrer neuen Rolle zurechtzufinden, oder durch Freunde und Familie, die Sie moralisch stärken.

SCHRITT FÜR SCHRITT VORGEHEN

Sie sollten zudem darauf achten, Schritt für Schritt vorzugehen. Feiern Sie jeden Fortschritt, egal, wie klein er sein mag! Die Motivation, neue Herausforderungen anzunehmen und Dinge zu lernen, kann durch die Anerkennung Ihrer eigenen Fähigkeiten und das Setzen von persönlichen Zielen gesteigert werden. Betrachten Sie diese neuen Erfahrungen als Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie Fortschritte machen, und vergessen Sie nicht, das positive Feedback von anderen zu schätzen und anzunehmen. Jeder Schritt in Richtung Ihres neuen Jobs ist ein Erfolg, also feiern Sie diese Erfolge und nutzen Sie sie als Motivation für den nächsten Schritt. — like it

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.