

# Wege aus der Mid-Career-Crisis: Viele Personen – besonders Frauen – geraten um die 40 in eine berufliche Sinnkrise

„Ich kann mir einfach nicht vorstellen, meinen Job in fünf Jahren oder sogar noch bis zur Rente zu machen!“, sagt Katja. Sie ist 41, hat drei Kinder, von denen das Jüngste demnächst eingeschult wird, und ist studierte Biologin. In den vergangenen Jahren musste ihre Familie wegen der Berufstätigkeit ihres Mannes mehrfach den Wohnort wechseln. „Da habe ich für meine Jobsuche immer wenig Energie gehabt. Ich habe mich einfach auf Stellen beworben, die sich angeboten haben und die gut mit meinen Aufgaben als Mutter vereinbar waren.“ An sich fühle sie sich an ihrem derzeitigen Arbeitsplatz wohl, aber inhaltlich befriedige sie ihr Bürojob nicht. „Jetzt habe ich wieder mehr Zeit, nach mir zu sehen. Also schaue mich nach anderen beruflichen Möglichkeiten um.“

Katja ist bei Weitem nicht die Einzige, die in dieser Lebensphase eine berufliche Neuorientierung plant. Viele Personen – vor allem Frauen – kommen im Alter zwischen 35 und 50 in eine Art berufliche Sinnkrise, bestätigt Jutta Herold. Das weiß die Therapeutin, Coachin und Trainerin aus Leinfelden-Echterdingen aus ihrer Arbeitspraxis sowie aus eigener Erfahrung. Sie selbst gelangte mit 40 Jahren in ihrem Job als Wirtschaftsingenieurin an einen Punkt, an dem sie etwas ändern musste. „Meine Arbeit hat mir überhaupt keinen Spaß mehr gemacht, ich habe mich da jeden Tag hingeschleppt.“ Das ist nun bald 20 Jahre her. Neuerdings kursiert auf Jobportalen und in den Business-Rubriken verschiedener Online-Medien ein eigener Ausdruck – malwieder ein Anglizismus – für dieses Phänomen: Mid-Career-Crisis, angelehnt an die mittlerweile jedem bekannte Midlife-Crisis.

Jutta Herold kannte den Ausdruck bis vor Kurzem nicht, berät aber seit Jahren Personen, die in ihrem Job unzufrieden sind. Meist seien es Frauen wie Katja, die mit der zunehmenden Selbstständigkeit der Kinder, wieder mehr Raum haben, über sich und ihr Leben nachzudenken. Dabei stellt die Trainerin oft fest: „Meistens hakt es nicht nur im Job. Etliche Frauen kommen auch mit ihren Partnern zu einer Paartherapie.“

Ihre Life & Business-Coach-Kollegin Nadine Pötz bestätigt das: „Ich habe es selten erlebt, dass nicht noch ein anderer Lebensbereich hakte.“ Aber beim Job werde eben als erstes angesetzt: „Es ist schließlich einfacher zu sagen, ich habe eine – vermeintlich – dubbelige Führungskraft, als, ich mag nicht mehr neben



Auch wenn im Job eigentlich alles gut läuft, kann sich irgendwann Unzufriedenheit breitmachen. Foto: pixabay/magnetme

meinem Mann aufwachen.“ Deshalb steht bei beiden Expertinnen am Anfang jedes Gesprächs eine gründliche Spurensuche, bevor es auf Entdeckungsreise geht.

Wer nicht mehr gerne zur Arbeit geht, sollte sich zunächst einmal fragen, woran genau das liegt und seit wann das so ist: Hat sich das Arbeitsumfeld verändert, ist ein unangenehmer Kollege eingestellt worden oder wurde man ins Großraumbüro gesetzt?

Oder ist es die Tätigkeit selbst, die einem keinen Spaß mehr macht? Weil man zum Beispiel alles, was man wollte, erreicht hat oder weil sich die Prioritäten und Ansprüche verändert haben.

## Wenn es am Umfeld liegt

Im ersten Fall würde ein Arbeitgeberwechsel frischen Wind bringen. Zuvor lohne es sich jedoch, laut Nadine Pötz, durch Selbstreflexion einen Perspektivwechsel zu wagen, um den Job vielleicht wieder stimmiger für sich zu betrachten. Dabei gehe es nicht darum, sich einen Job schönzureden, sondern sich und seine Empfindungen zu hinterfragen. Wer sich zum Beispiel mit seiner neuen Kollegin nicht versteht, kann darüber nachdenken, ob das eigene Verhalten der Kollegin gegenüber immer korrekt war und was sie möglicherweise zu manchen Reaktionen bewogen hat. Man kann das Gespräch suchen oder auch für sich beschließen, dass man dieser Bezie-

hung einfach weniger Bedeutung beimisst.

Nadine Pötz' Erfahrung ist, dass vieles eine Frage der Wahrnehmung ist. In ihren Coachingräumen in Kornwestheim arbeitet sie zu 90 Prozent mit Klienten, die auf Initiative ihres Arbeitgebers zu ihr kommen. Warum sollte eine Firma ein Interesse daran haben, auf die berufliche Sinnkrise seiner Mitarbeiter einzugehen? Mag sich da so mancher fragen. Für Nadine Pötz ist die Sache klar: Ein Mensch, der die eigene Arbeit als stimmig empfindet, ist auch ein aus tiefer Überzeugung motivierter Mitarbeiter. Und sollte dieser nach dem Coaching wirklich kündigen, so wird dadurch wiederum ein

Platz für einen Mitarbeiter frei, für den die Stelle passender ist. Eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

## Wenn es an der Tätigkeit liegt

Sowohl Nadine Pötz als auch Jutta Herold haben aber auch einige Klientinnen, bei denen die Tätigkeit selbst das Problem ist. Doch auch das erfordert nicht zwangsläufig einen totalen beruflichen Neustart. Besonders in größeren Firmen ließe sich oft die Position wechseln oder ein neues Projekt bearbeiten. Für manche ihrer Klientinnen sind berufsbegleitende Fort- und Weiterbildungen die Lösung.

Manche wagen aber wirklich auch den kompletten beruflichen Neuanfang, berichtet Herold. „Bei meinen Fällen in der Praxis ist es so, dass es meistens in Richtung Selbstständigkeit geht, dass sie als Einzelunternehmerinnen loslegen. Viele interessiert der Bereich der sozialen Arbeit, was mit Kindern, was mit Menschen...“ Die meisten dieser Frauen kämen aus der Industrie oder der Verwaltung, hätten also typische Bürojobs (gehabt), die ihnen mit der Zeit zu langweilig geworden sind. Jutta Herold rät Frauen, die sich selbstständig machen wollen, es schon aus finanziellen Gründen langsam angehen zu lassen. Wer Schritt für Schritt nebenberuflich in die Selbstständigkeit startet, könne sich nach und nach einen Überblick verschaffen: über den Markt, die potenziellen Kunden und über alle zu erwartenden Ausgaben. >>>



Bei sogenannten Aha-Retreats, also „Klausurtagungen mit Aha-Effekt“, können Teilnehmer neue berufliche Wege für sich finden. Foto: Luise Aedtnr



Jutta Herold (links) und Nadine Pötz wissen, welche Fragen sich Betroffene stellen sollten. Fotos: privat

### Suche nach der passgenauen Alternative

Was aber, wenn man sich gerne eine neue Karriere aufbauen würde, aber nicht weiß, wie man es angehen oder was man eigentlich genau tun möchte? Dafür haben Business-Coaches wie Herold und Pötz verschiedene Methoden und Tests.

Katja wusste ebenfalls nicht, wo sie anfangen und in welche Richtung es gehen sollte. Sie klickte sich durch Jobangebote und wurde nur noch verwirrt. Da stieß sie auf Social Media auf ein Angebot für ein berufliches Gruppen-Coaching – solche Online-Angebote speziell für Menschen, die eine berufliche Neuorientierung anstreben, gibt es mittlerweile einige.

Ein Anbieter ist zum Beispiel Aha-Retreats – hier wird das Aha-Erlebnis schon ankündigend im Namen getragen. Denn Ziel des Coachings ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue berufliche Perspektiven für sich entdeckten. Die Methode: „fachliche Kompetenzen oder die Lage des Arbeitsmarkts“ außer Acht lassen und stattdessen die „Stärken, Werte und Interessen“ der Person betrachten. Geschäftsführerin Marion Hochschwimmer hält diese Herangehensweise für „den einzigen Weg, um für sich ein passendes und erfüllendes Arbeitsleben zu leben“. Sie selbst und ihre Geschäftspartnerin – beide haben selbst mit der Gründung von Aha-Retreats beruflich umgesattelt – seien dafür der beste Beweis.

Rund 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich bereits für ihr Aha-Erlebnis der Gruppenarbeit gewidmet. Hochschwimmer und ihre Geschäftspartnerin setzen ganz bewusst auf „Gruppensitzungen“. „Für eine persönliche und berufliche Neuorientierung benötigt es Selbstvertrauen, Mut, um in die Umsetzung zu kommen, neue Ideen und eine neue Vision. Unser Programm ist bewusst interaktiv aufgebaut und der Austausch, die Unterstützung und

die Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten – also Menschen, die auch nach vorne gehen und etwas Neues in ihr Leben lassen wollen – ist eine enorme Bereicherung in diesem Prozess.“

Katjas berufliches Coaching bei einem anderen Anbieter basierte ebenfalls auf Gesprächen in der Gruppe. Außerdem hat sie eine Tandem-Partnerin zugewiesen bekommen. „Mich mit ihr auszutauschen, hat mir richtig viel gebracht“, so ihr Fazit. Mit ihr will sie auch weiterhin in Kontakt bleiben.

Katja hatte sich bewusst für ein Angebot entschieden, das sich speziell an Frauen richtet. „Ich glaube wir haben einfach andere Bedürfnisse.“ Und tatsächlich fühle sie sich jetzt, nach acht absolvierten Modulen für rund 1000 Euro, motiviert und in der Lage, weiterzumachen und auch selbstständig mit den zur Verfügung gestellten Unterlagen zu arbeiten. Sie weiß zwar noch nicht genau, hat aber schon Ideen, in welche Richtung es beruflich für sie weitergehen könnte.

### Kompletter Neuanfang erfordert viel Mut

Die wichtigste Voraussetzung, um eine Mid-Career-Crisis zu überwinden, sei es, ehrlich zu sich selbst zu sein, sind sich die Business-Coaches Nadine Pötz und Jutta Herold einig. Und das kann ganz unterschiedliche Entscheidungen zur Folge haben – im Beruflichen wie im Privaten. Herold erinnert an den Spruch: Love it, change it oder leave it. „Aber es gibt auch noch einen vierten Punkt, den ich ergänzen möchte: accept it.“ Man könne sich auch durchbeißen und mit den Gegebenheiten arrangieren, wenn es dafür gute Gründe gibt, zum Beispiel weil der Job sicher und das Gehalt gut ist und das Häusle noch abbezahlt werden muss... Jede berufliche Neuorientierung birgt Chancen und Risiken. Dessen muss sich jede bewusst sein, wenn sie entscheidet, welchen Weg sie einschlägt.



Diese Übung bringt mehr Klarheit.

Foto: Berger

## Tipp vom Life & Business-Coach

Nadine Pötz hält nichts vom Begriff Work-Life-Balance – der Job sei ein Lebensbereich und damit untrennbar mit dem großen Ganzen verbunden. Wer schon morgens unmotiviert in den (Arbeits-)Tag startet, darf gerne bewusster in sich hineinspüren, seit wann genau das Aufstehen so mühevoll ist. „Leider wartet der Mensch oftmals zu lange, bis er sich wirklich wichtig nimmt“, so die Erfahrung der Life & Business-Coachin.

Sie empfiehlt insbesondere auf seinen Körper zu hören. Dieser sende oftmals eindeutiger Signale, als unser Verstand. „Wenn Sie einen Kloß im Hals haben, haben Sie einen Kloß im Hals. Die Frage ist: Wieso?“

### Bodenanker-Übung

- Schreiben Sie ein Thema, zum Beispiel „Mein Job“, auf ein Blatt Papier und legen dieses vor sich auf den Boden.
- Stellen Sie sich auf das Blatt und fühlen Sie in sich hinein, was diese Assoziation mit Ihnen macht? Wie ist Ihr Stand, Ihr Herzschlag, wie leicht oder schwer fühlen sich Ihre Schultern an? Welche Gefühle kommen hoch und wo spüren Sie diese im Körper?
- Es besteht auch die Möglichkeit, mehrere Blätter mit weiteren Themen auszulegen (ein Thema je Blatt) und zu schauen, welcher Ankerpunkt sich am besten anfühlt. Der Mensch empfindet die Freiheit, „eine Wahl“ zu haben, wenn er mindestens drei Möglichkeiten hat.

Also:

- das Eine / das Andere
- beides zusammen
- keines von beidem
- etwas ganz anderes

Nehmen Sie auf jedem Zettel gerne den Verstand mit all den Vor- und Nachteilen mit hinzu. So erleben Sie ein ganzheitliches Empfinden. Frei nach dem Motto: „Hör auf dein Herz, doch nimm auch dein Hirn mit.“