

„Brauche ich eine Karriererevision?“

? „Kolleginnen von mir waren bei einem Karriereworkshop und reden jetzt ständig über ihre Karriererevisionen. Ich habe das Gefühl, dass ich mir noch nicht so viele Gedanken darüber gemacht habe – ist das normal oder bräuchte ich dringend auch eine Karriererevision?“, fragt ein Postdoc.

! Beides ist normal – eine Karrierevision zu haben und auch, keine zu haben. Jeweils in gewissen Phasen und für eine gewisse Dauer. Manche setzen auf Wege, andere auf Ziele. Hier fünf der häufigsten Strategien:

■ „Alles auf eine Karte setzen“ – Sie haben sich ein einziges konkretes Ziel (zum Beispiel eine Professur mit viel Forschung und wenig Ärger) ausgesucht und arbeiten mit voller Kraft genau darauf hin. Super, wenn es klappt, allerdings durchaus riskant.

Tipp: Machen Sie sich in ruhiger Stunde Gedanken darüber, welche Kompromisse (Durststrecken, „Wermutstropfen“) Sie eingehen und wann Sie entscheiden würden, ob doch ein alternativer Plan her muss.

■ „Plan A, B, C“ – Sie haben sich eine Zielkaskade erarbeitet und sind für verschiedene mögliche Karrierewege gewappnet.

Tipp: Definieren Sie, wie viel Energie Sie in welchen Ihrer Pläne investieren, und wann Sie das tun. Formulieren Sie explizit, wann oder wieso Sie Ihre Priorisierung verändern würden (zum Beispiel: wenn Plan A nach fünf Jahren nicht näher gerückt ist, dann Plan B).

■ „Komme was mag, ich genieße den Tag!“ – Sie werden getragen von einer (erfahrungsbasierten?) Zuversicht, sich wechselnden Themen, Aufgabenstellungen und Konstellationen anpassen zu können, und Sie finden es angenehm, sich auch weiterhin darauf einzulassen.

Tipp: Sortieren Sie gelegentlich trotzdem aus und entscheiden Sie, interessante, aber langfristig weniger aussichtsreiche Vorhaben und Projekte sein zu lassen. Lassen Sie das für Sie Passende sich langsam herauskristallisieren.

■ „Es wird schon irgendwie ... hoffentlich!“ – Sie setzen auf eine eher vage Hoffnung, die begründet und berechtigt sein kann – oder auch nicht. Das hat schon viele tolle Karrierewege hervorgebracht, empfiehlt sich aber nur für einige Jahre. Allein wegen des Stressfaktors.

Tipp: Wenn dies bei Ihnen zum Dauerzustand wird, sollten Sie Ihre bisherigen Erfahrungen einmal gezielt auswerten und sich fragen, welche Bedingungen, Themen und Kontexte Ihnen gut tun und wo Sie diese langfristig finden könnten. Machen Sie aus der vagen Hoffnung einen konkreten Plan.

■ „Augen zu, Kopf in den Sand und durch!“ – Sie ahnen und spüren, dass Ihre Karriereplanung eine Großbaustelle ist – möchten sich aber lieber nicht damit befassen. Möglicherweise hatten Sie einmal einen Plan A, der sich aber als unerreichbar herausstellt. Oder einer wesentlichen Modifikation bedarf. Das ist schmerzlich und manchmal unausweichlich.

Tipp: Gönnen Sie sich eine Auszeit und sortieren Sie, vielleicht mithilfe eines kompetenten Gegenübers, Ihre bisherigen Erfahrungen und die Aussichten. Unbekanntes Terrain wird vertrauter, wenn Sie sich ein Bild machen. Kopf hoch und Augen auf!

Viele Menschen profitieren davon, sich buchstäblich auszumalen, wie eine berufliche Zukunft aussehen könnte, in der sie langfristig gedeihen würden: Wie sähe ein solcher Arbeitsort für Sie bildlich aus? Was wären dort Ihre Aufgaben? Wozu tragen Sie bei? Manchmal genügt ein einziges Bild, um eine eigene Idee von einer beruflichen Zukunft zu beschreiben, die Ihrem inneren Wesen, Ihrem Ziel oder Ihrem Weg entspricht – und das ist dann nichts anderes als eine Karrierevision. Skizzenhaft und in Bildern. Nur zu! ■

Unter vier Augen

Coaching



Foto: privat

Dr. Boris Schmidt

ist Wirtschaftswissenschaftler und Psychologe und arbeitet seit 2001 als Coach, Berater und Mediator mit Schwerpunkt öffentlicher Dienst. Seit 2012 ist er in Berlin tätig. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

www.thema31.de

www.coachingnetz-wissenschaft.de