

# stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

**INERATESCHLUSS:**

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis**IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:**

stellen.suedostschweiz.ch

## Wenn sich die Gedanken im Kreis drehen

Erst wenn die Probleme da sind, macht man sich Gedanken über Lösungsansätze. Auch wer einen sicheren Job hat, sollte sich bereits jetzt fragen, wann der richtige Zeitpunkt für eine berufliche Neuorientierung, für einen Stellenwechsel oder für eine Weiterbildung ist.

Von Tina Mazina Semadeni\*



Bei Problemen befinden sich viele in einer ausweglosen Gedankenspirale. Bild zVg

Oft drehen sich die Gedanken schon lange um ein Problem, ohne dass man mit einer Lösung weiterkäme. Vielen ist dann nicht klar, ob sie eine solche Krise aussitzen oder ob die Situation geklärt werden soll. Doch welche Strategie ist in solchen Sackgassen die Beste?

Im Laufe des Lebens eignet sich jeder verschiedene Kompetenzen an und besitzt Stärken, auf die er oder sie zurückgreifen kann. In allen Lebenslagen ist deswegen ein selbstbewusstes Auftreten und die damit verbundenen Kenntnisse der eigenen Stärken und Ziele überaus wichtig.

### Selbst steuern statt gesteuert werden

Die eigene Laufbahn ist nicht nur von einem selbst, sondern auch von der Entwicklung der Arbeitswelt und der Situation auf dem Arbeitsmarkt abhängig. Deswegen liegt die Verantwortung für das Bestehen in der Berufswelt immer mehr bei den Arbeitnehmenden.

Oft reagiert man jedoch bloss auf bestehende Probleme. Es würde aber Sinn ergeben, vorausschauend zu handeln und sich auf kommende Veränderungen im Arbeitsmarkt vorzubereiten, um dagegen gewappnet zu sein.

Immer schneller werdende Wechsel von beruflichen Herausforderungen und un-

terschiedlichen Formen des Zusammenlebens verlangen im Leben ständige Korrekturen unserer Ziele und Entscheidungen. Flexibilität ist heute eine Notwendigkeit in der Arbeitswelt!

### Unklarheiten klären

Es ist wichtig, Fragen zu aktuellen Situationen zu klären. Erst wenn die eigenen Fähigkeiten bekannt sind, sind autonome Entscheidungen und Handlungen möglich. Das bedeutet aber auch, Aktuelles loslassen und veraltete Ziele aufgeben zu können. Es müssen dann neue Ziele definiert und Strategien entwickelt werden – aus Überzeugung und ohne Bitterkeit oder Enttäuschung. Das ist vor allem bei einer erfolgreichen Laufbahnplanung wichtig. Denn durch die Neuorientierung wurde wieder Platz für einen Schwerpunkt im Leben geschaffen. Das sollte man nutzen.

\*Tina Mazina Semadeni ist eidg. dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin und arbeitet in ihrer eigenen Praxis mit Jugendlichen und Erwachsenen in der Quaderstrasse 16 in Chur. Telefon 081 250 04 50, Internet: [www.semadeni.net](http://www.semadeni.net) Zu 20% ist sie auch als Beraterin bei der Fachstelle Beratung für Arbeit und Beruf der Frauenzentrale Graubünden tätig. [www.arbeitundberuf.ch](http://www.arbeitundberuf.ch), [www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch), [www.frauenzentrale.ch](http://www.frauenzentrale.ch).