

Berufskrisen – Krise im Beruf?

In jüngerer Zeit haben Berufskrisen deutlich zugenommen. Oft überschatten sie auch längere Phasen des Berufslebens. Ursachen können vielfältiger Art und verschiedenen Ursprungs sein. Krisen bergen die Gefahr des Scheiters, aber auch die Chance zu neuem Wachstum.

Von Tina Mazina Semadeni*

Wie zeigt sich eigentlich eine Berufskrise? Es gibt verschiedene Anzeichen und diese werden von uns Menschen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. Zum Beispiel fühlt man sich oft müde, lustlos und merkt, dass einem der Schwung und die Begeisterung immer mehr abhanden kommen. Man muss sich zu bestimmten Aufgaben zwingen, die früher leicht von der Hand gingen. Das Arbeitstempo verlangsamt sich. Die Konzentrationskraft lässt nach. Man kann sich auch nicht für Neues begeistern. Gefühle der Hilflosigkeit, des Versagens oder der Angst machen sich bemerkbar.

Berufskrisen verstehen

Zu Beginn steht die Einsicht, dass man in ein seelisches Ungleichgewicht geraten ist. Dieses hindert einen am Leben, Erleben und auch an der Schaffenskraft. Sinnvoll ist es dabei, zurückzuschauen und sich bewusst zu werden, worin die Ursachen liegen könnten. Sind diese eher im beruflichen Umfeld oder bei einem Selbst zu finden. Meistens ist eine Mischung aus beiden Ursachen auszumachen. Die Erkenntnis über die eigenen Anteile an der Situation zu



Welches ist der richtige Ausweg, um aus einer Berufskrise zu finden?

Bild Archiv Keystone

haben, ist dabei besonders wichtig. Auch in der ersten Berufswahl der Jugendlichen ist das Risiko gegeben, in eine Krise zu geraten. Dann nämlich, wenn der Beruf ausschliesslich nach äusseren Kriterien wie Sicherheit,

Verdienst und Aufstiegsmöglichkeiten gewählt wird.

Impuls zur Veränderung

Unzufriedenheit und Krisen im Beruf fordern zu einer Lebenskorrektur. Da-

zu sollten die individuellen Ursachen erkannt werden. Für eine notwendige Veränderung im Berufsleben braucht es dann etwas Zeit. Als erstes sollte die Frage geklärt werden, ob das aktuelle Berufsfeld den persönlichen Voraussetzungen entspricht. Die an die Arbeitnehmenden gestellten Forderungen und die individuellen Voraussetzungen bilden oft die Hauptursache vieler Stresserkrankungen.

Zufrieden im Beruf

Arbeitsfreude wird auf die Dauer nur dort erhalten bleiben, wo die Arbeit auch sinnstiftend erlebt wird und mit den persönlichen Überzeugungen im Einklang steht. Arbeit sollte einen wesentlichen Anstoss zu Bewegung und Entwicklung bedeuten, sofern sie einen gesunden Rhythmus beibehält und der individuellen Wesensart eines Menschen entspricht.

*Tina Mazina Semadeni ist eidgenössisch diplomierte Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin mit eigener Praxis für Jugendliche und Erwachsene und arbeitet auch für die Frauenzentrale Graubünden. Quaderstrasse 16, 7000 Chur
Telefon 081 250 04 50
www.semadeni.net
www.frauenzentrale-graubuenden.ch