

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:  
Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

# Das Berufsleben ist wie eine Wanderung in Etappen

Im Laufe des Berufslebens gibt es verschiedene Übergänge und Etappen zu bewältigen. Diese Etappen sind Teil einer mehr oder weniger abenteuerlichen Lebenswanderung. Eine sorgfältige Vorbereitung und Planung ist unabdingbar und hilft, unnötige Zwischenfälle und Stress zu vermeiden.

Von Tina Mazina Semadeni\*



Welches ist der richtige Weg zum Ziel?

Bild Archiv SO

Es gibt verschiedene Abschnitte und Übergänge im Leben, welche die Persönlichkeitsentwicklung massgeblich beeinflussen. Die Kindheit, die Zeit der Pubertät und der Beginn der Berufsausbildung, die Zeit, wo Bezie-

hungen eingegangen und eine Familie gegründet werden. Die Geburt des ersten Kindes, der berufliche Werdegang, die Krise der mittleren Jahre oder eine Neuorientierung. Allenfalls gewinnen Menschen an Schwung und

Energie oder lassen das Leben mit dem Älterwerden bis zur Pensionierung ausklingen. In allen Lebensphasen ist die Eigenverantwortung der Schlüssel, der zum guten Gelingen des Lebensverlaufs beiträgt.

### Sorgfältige Planung der Etappen

Jede Wanderung bedarf einer gründlichen Vorbereitung. Um glücklich und zufrieden zu sein ist es wichtig, die verschiedenen Lebensetappen sinnvoll zu gestalten. Es gilt, Ziele festzulegen, verschiedene Wege, deren Länge und Zeitbedarf zu erkunden, Schwierigkeiten zu erkennen sowie das Wetter und das Gelände zu analysieren. Ebenfalls sind entsprechende Kleidung und eine Apotheke bereitzustellen und den Rucksack mit gutem Proviant zu packen. Weiter gilt es zu überlegen, ob die Wanderung allein oder in Begleitung unternommen werden soll. Vielleicht sind auch alternative Wege festzulegen.

### Übergänge bewältigen

Um im Leben gut vorwärts- oder aufwärtszukommen, ist der Inhalt des Rucksacks wichtig. Für die täglichen

Teilstrecken oder Zwischenstücke auf der Wanderung braucht es Vertrauen in die eigenen Ressourcen, Kompetenzen und Stärken. Es sind Veränderungskompetenzen und Anpassungsstrategien zu entwickeln. Mut und Zuversicht machen es möglich, leichten Fusses zu wandern, steile Stellen gut zu überwinden, Hindernisse zu umgehen und eventuelle Steine zu überspringen. So kann das nächste Ziel einer Etappe erreicht werden.

Es gibt Strecken, die man bewusst und gewollt antritt – aber auch solche, die einem aufgezwungen werden. Zum Beispiel bei arbeitsmarktlichen oder strukturellen Änderungen in Betrieben und Institutionen gilt es, alternative Wege zu finden, die ebenfalls zum Ziel führen. Die gute Grundausrüstung gibt dabei Sicherheit und Vertrauen.

\* Tina Mazina Semadeni ist eidg. dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin und arbeitet in eigener Praxis mit Jugendlichen, Studierenden und Erwachsenen, Quaderstrasse 16, 7000 Chur, Telefon 081 250 04 50, [www.semadeni.net](http://www.semadeni.net), [tms@semadeni.net](mailto:tms@semadeni.net).