

DAS DOSSIER

PSYCHOLOGIE HEUTE

DAS DOSSIER
PSYCHOLOGIE HEUTE

01
2022



Veränderung im Beruf

Wann es Zeit ist, etwas
Neues zu wagen – und
wie das gelingen kann

Mehr Leichtigkeit im (Berufs-)Leben

Ab
24.11.2021
erhältlich

Nie wieder Selbstzweifel!

Wäre es nicht schön, ganz entspannt im richtigen Job erfolgreich zu sein? Wenn es keine Stressfaktoren und Selbstzweifel mehr gäbe und die Arbeit wirklich Spaß machte?

Laura Kellermann und Jens Weidner helfen, genau das zu verwirklichen, und gehen dem Federleicht-Gefühl auf den Grund: Sie erklären, warum Hochstapler-Syndrom und Perfektionismus einer entspannten Karriere im Weg stehen.

Der Praxisteil macht es Leser_innen einfach, diese Erkenntnisse auf ihr Leben anzuwenden, in ihrem Denken eine neue Leichtigkeit zu gewinnen, gute Entscheidungen zur beruflichen Orientierung zu treffen – und so mühelos erfolgreich zu sein.



Liebe Leserinnen und Leser,

1383 Stunden verbrachte jeder Erwerbstätige im Jahr 2019 mit Arbeit. Das ist sehr viel Zeit unseres Lebens, die wir mit Kolleginnen und Kollegen teilen, in der wir in Meetings diskutieren, an Supermarktkassen Kunden bedienen, Kinder unterrichten oder im OP stehen und operieren. Und bei vielen von uns kommen noch Momente am Feierabend oder Wochenende dazu, in denen wir über die Arbeit nachdenken, innerlich To-dos notieren oder uns Sorgen machen.

Arbeit ist also so groß und so bedeutsam in unserem Leben, dass es sich lohnt, genau hinzuschauen, wie wir die vielen Stunden verbringen – und ob es Zeit ist, etwas zu verändern. Dieser wichtigen Thematik haben wir das Dossier gewidmet.

Inhaltlich spannen wir dabei einen großen Bogen: Es beginnt mit Texten zu der Frage, welchen Sinn der Beruf uns verleiht und was wir realistisch an Erfüllung erwarten sollten – und was nicht. Weiter geht es mit Überlegungen, woran wir merken, dass wir etwas verändern sollten, und welche Schritte wir gehen können, wenn wir eine neue Stelle oder gar einen neuen Beruf suchen. Was bedeutet es psychologisch, uns zu trennen und neu anzufangen? Schließlich wenden wir uns den konkreten Bedingungen im Beruf zu: Was brauchen wir im Alltag, um auf der Arbeit glücklich zu sein? Was muten Unternehmen uns mit Umstrukturierungen und unklaren Verhältnissen zu? Und wie kann sich eine Aufgabe im Laufe eines langen Arbeitslebens verändern und mit uns wachsen?

Diese Texte für Sie zusammenzustellen war eine wirklich erfüllende Arbeit für das gesamte Team. Wir sind gespannt, welche Anregungen Sie mitnehmen und welche Veränderungen sich bei Ihnen daraus entwickeln. Alles Gute für die weiteren Wege wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Impressum

Redaktionsanschrift

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon 06201/6007-0
Fax 06201/6007-382 (Redaktion), Fax 06201/6007-310 (Verlag)
E-Mail: redaktion@psychologie-heute.de

www.psychologie-heute.de

Herausgeber und Verlag

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

Chefredaktion

Dorothea Siegle

Verantwortliche Dossier-Redakteurin

Susanne Ackermann

Mitarbeit

Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

Herstellung und Layout

Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

Redaktionsassistenz

Kerstin Panter

Anzeigen

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386
Fax: 06201/6007-9331

Fragen zu Abonnement und Einzelheftbestellung

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim
Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331
E-Mail: medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Druck

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

Vertrieb Zeitschriftenhandel

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

Bildquellen

Titel: Jennifer Tapias Derch. S. 4 oben: Eva Fischer. S. 4 unten: Denny Fachrul Rozzy/Getty Images. S. 5 links, 7, 77: Jennifer Tapias Derch. S. 5 rechts, 14, 17: Julia Schwarz. S. 48, 51: Moritz Wienert. S. 58 akindo/Getty Images. S. 82 oben Bounward/Getty Images und -VICTOR-/Getty Images.



Arbeit und Beruf bei Psychologie Heute

Auf unserer Website

In der Rubrik „Beruf“ finden Sie alle Texte, die seit 2014 zu dem Thema erschienen sind. Ob Work-Sleep-Balance, die Psychologie des Großraumbüros oder wann wir auf der Arbeit lügen: Weit über 100 Themen sind dort versammelt – schauen Sie gerne vorbei und stöbern Sie:

psychologie-heute.de/beruf



Bei Xing

Jede Woche finden Sie bei Xing eine aktuelle Nachricht zum Thema Psychologie und Beruf: Welche Folgen hat die Automatisierung für unsere Identifikation mit dem Job? Wann sollte man an einem Ziel dranbleiben – und wann aufgeben? Wir freuen uns, wenn Sie uns auf Xing folgen



In Ihrem Postfach

Für das Jahr 2022 planen wir einen Newsletter zum Thema Beruf. Nun würden wir gern wissen: Was interessiert Sie im Themenbereich Arbeit und Psychologie besonders, welche Fragen und Antworten würden Sie sich von einem solchen Newsletter wünschen? Schreiben Sie uns gerne mit dem Betreff „Beruf“ an feedback@psychologie-heute.de



S. 14



06 Sinn und Zweck der Arbeit

12 Berufung oder Geld verdienen?

14 Wendepunkte im Berufsleben

20 Bin ich noch zufrieden mit meinem Job?

22 Fünf Schritte zur Veränderung

24 Wieder Neuling zu sein liegt nicht jedem

32 Wir brauchen Veränderungen

34 Schummernde Stärken

37 Die Entscheidung: Bleiben oder gehen?

38 Über Trennungen

46 Was der Arbeitsplatz zu bieten hat

48 „Es geht um den Alltag“

54 Wenn Veränderungen von außen kommen

55 Selbstbestimmte Gründe

56 Zumutungen

58 Jung und Alt

64 Wann will ich arbeiten?

66 „Sich selbst von außen betrachten“

70 Klarheit über Gefühle und Gedanken

76 Authentisch zu sein ist ein schlechter Rat

82 Mehr Psychologie Heute

In diesem Dossier haben wir die wichtigsten Texte aus unseren Monatsheften zum Thema „Veränderung im Beruf“ zusammengestellt – plus exklusive neue Interviews und Berichte

Sinn und Zweck der Arbeit

Bevor wir uns verändern, ist es wichtig zu wissen, was uns antreibt. Manche wollen sich weiterentwickeln, andere sehnen sich nach einer Tätigkeit, die sie erfüllt

Von Nele Langosch

● Bettina weiß nicht genau, wann es angefangen hat. Früher ging sie gern zur Arbeit. Sie fühlte sich kompetent, brachte neue Ideen ein und wurde oft nach ihrer Meinung gefragt. Doch dann ertappte sie sich immer häufiger dabei, wie ihr vor dem Tag im Büro graute. Ihre Aufgaben reizten sie nicht mehr. Unter dem neuen Vorgesetzten konnte sie kaum noch etwas selbst entscheiden. Die Kollegen wechselten, ihr Team brach auseinander. Heute schleppt sie sich morgens lustlos an den Schreibtisch und abends müde zurück nach Hause. Dazwischen arbeitet sie nur noch ab, was sie unbedingt erledigen muss.

Bettina ist keine reale Person, und doch steht ihre Geschichte beispielhaft für offenbar Millionen demotivierter Beschäftigter: Mehr als jeder sechste Arbeitnehmer hat innerlich bereits gekündigt, so das Ergebnis des „Gallup Engagement Index“ für das Jahr 2015, einer Befragung von mehr als 1400 Beschäftigten in Deutschland. Die große Mehrheit – 68 Prozent – macht demnach lediglich Dienst nach Vorschrift. Nur 16 Prozent sind hochmotiviert. Die Umfrage wird seit 2001 jährlich durchgeführt und die Ergebnisse haben sich seitdem kaum verändert.



Offenbar scheitern viele Unternehmen daran, die Belegschaft dauerhaft anzuspornen. Was aber motiviert uns wirklich im Berufsleben? Früher schien die Antwort klar: „Nach dem Krieg motivierten natürlich materielle Aspekte, weil man überleben und alles neu aufbauen musste“, sagt der Sozial- und Wirtschaftspsychologe Dieter Frey, emeritierter Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Doch auch als Deutschland sich wirtschaftlich längst erholt hatte, spornete Geld weiter an. Noch im Jahr 2004 war die Höhe des Gehalts für Stellensuchende das zweitwichtigste Kriterium bei der Wahl einer Arbeitsstelle, gleich hinter dem Inhalt der Tätigkeit. Das ergab eine Umfrage der Universität Bamberg und der Jobbörse Monster mit mehr als 6000 Teilnehmenden.

Wunsch nach Selbstverwirklichung

Doch Geld ist kein wirklich guter Motivator, auch wenn es uns so vorkommen mag. Das zeigten unter anderem die Studien der Psychologen Edward Deci und Richard Ryan von der *University of Rochester*. Bereits Anfang der 1970er Jahre sammelte Deci erste Hinweise darauf, dass materielle Belohnungen die intrinsische Motivation nicht etwa erhöhen, sondern sogar senken. Mit intrinsischer Motivation bezeichnet man die Bereitschaft, sich aus eigenem starken Interesse mit einer Aufgabe zu beschäftigen. Die Vergütung scheint den „Dienst nach Vorschrift“ also eher zu fördern, als Mitarbeitende zu Höchstleistungen oder gar kreativen Ideen anzuspornen.

Edward Decis Befund wurde durch Dutzende psychologische Experimente bestätigt – und ist inzwischen offenbar auch auf dem Arbeitsmarkt angekommen. Das Gehalt steht auf der Kriterienliste Stellensuchender heute jedenfalls nur noch an fünfter Stelle, wie eine Erhebung der Universität Bamberg zeigt. Die meisten wünschen sich mittlerweile vor allem ein „gutes Arbeitsklima“. Dies halten mehr als 94 Prozent der Befragten für besonders wichtig. Acht von zehn gaben an, sie würden wegen einer schlechten Atmosphäre am Arbeitsplatz sogar kündigen, ergab eine Befragung der Unternehmensberatung Hay Group und des Onlinejobportals StepStone.