

PLAN B

Einfach ganz neu anfangen?

Eine radikale berufliche Veränderung kann herausfordernd sein – aber auch die große Erfüllung bringen. Fünf Frauen erzählen, wie und warum sie zu einem neuen Job gefunden haben

PROTOKOLLE: BIRGIT BRIEBER



Angelique Sturmlechner, 40, PR-Beraterin
„Ich wollte nicht mehr auf die Beförderung warten.“

Ich war 17 Jahre lang in einer PR-Agentur angestellt und habe dort alles gemanagt. Das Ziel war, Partnerin in der Agentur zu werden, dann wurde bei mir Brustkrebs diagnostiziert. Ich habe gespürt, dass das Leben zu kurz ist, um weiter auf die Beförderung zu warten: Ich wollte meine eigenen Entscheidungen treffen, mit Kunden arbeiten, deren Vision auch mich erfüllt. Also haben wir die Zusammenarbeit freundschaftlich gelöst und ich habe den Schritt in die Selbstständigkeit mit meiner Agentur (pr360solutions.com) gewagt. Anfangs hatte ich Angst, dass mir die Krankheit als Schwäche

ausgelegt werden würde, so, als ob ich nicht einsatzfähig oder leistungsfähig wäre. Aber Menschen, die so denken, wären ohnehin nicht die richtigen Geschäftspartner für mich. Mein Mann und meine beiden Söhne haben mir in dieser Zeit viel Kraft gegeben. Der Ältere meinte kürzlich: „Mama, du bist eine Powerfrau, man sieht, dass du etwas in der Welt bewegen möchtest.“ Das hat mich sehr berührt, denn genau so ist es. Ich möchte ein starkes Vorbild sein und nach meinen Werten und Vorstellungen leben und arbeiten. Durch meine Krankheit hatte ich endlich den Mut zur Veränderung.



Clara Lamatsch, 32, Lehrerin
„Ich habe den Sinn in meinem Tun gesucht.“

Ich habe ursprünglich Wirtschaft studiert und im Personalwesen gearbeitet. Irgendwann saß ich nicht mehr vor Menschen, sondern nur noch vor Tabellen am Computer. Das kam mir so sinnlos vor. Ich wollte etwas tun, bei dem meine Arbeit direkten Einfluss auf Menschen hat. Dann erinnerte ich mich, dass ich als kleines Mädchen Lehrerin werden wollte. Ich ging in Bildungska- renz auf Sinnsuche und entdeckte eine Anzeige von Teach for Austria. Das Fellowprogramm dieser Organisation bildet Hochschulabsolventinnen und -absolventen zu pädagogischen Fach- und Lehrkräften insbesondere für sozioökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche aus. Das Ganze dauerte mit Theorie und Praxis zwei Jahre. Seither unterrichte ich Zehn- bis 15-Jäh- rige in Englisch und Mathematik. Das Schönste daran ist der Beziehungsaufbau zu den Schüle- rinnen und Schülern. Als Lehrerin wird man zu einer Vertrauensperson, man teilt Freude und Leid und erlebt die Entwicklung der Kinder hautnah mit. Ich möchte ihnen zur Seite stehen, eine Perspektive geben und ein gutes Vorbild sein. Das motiviert mich jeden Tag.

FOTOS: Petra Rautenstrauch



Josephin Schwaiger, 25, Rechtsanwaltsassistentin

„Ich hätte nie gedacht, dass mich meine neue Aufgabe so erfüllt.“

Sprachen waren immer meine Leidenschaft, deshalb habe ich eine Ausbildung zur Übersetzerin gemacht und ein Dolmetscher-Studium begonnen. Leider war das nicht das, was ich mir vorgestellt hatte: Die Dozenten waren wenig wertschätzend, ich hatte ständig das Gefühl, dass sie mich scheitern sehen wollten. Das hat mich in eine Krise gestürzt, ich wollte diesen Job einfach nicht machen. Auf die Kanzlei, in der ich heute arbeite, bin ich durch Zufall gestoßen. Meine Mutter bestärkte mich darin, mich zu bewerben. Sie meinte: „Du bringst gerne Ordnung ins Chaos, das passt!“ Jetzt

bin ich Rechtsanwaltsassistentin im Bereich Umweltrecht. Ich kümmere mich um Gerichtsfristen, Schriftsätze und Korrespondenzen. Jeden Tag lerne ich etwas Neues und bis Feierabend ist meine To-do-Liste erledigt. Das gibt mir ein gutes Gefühl. Auch meine ausgezeichneten Englischkenntnisse sind von Vorteil, da ich mit internationalen Klienten zu tun habe. Mein Interesse an Sprachen lebe ich jetzt in der Freizeit aus: Ich übersetze privat Bücher und lerne Spanisch. Ich liebe meinen Job und hätte nie gedacht, dass mich diese neue Aufgabe so erfüllt.



Beatrice Drach, 52, Midlife-Fitness-Expertin
„Der Sport hat mir geholfen, mich wieder zu spüren.“

Der Wendepunkt kam plötzlich. Ich saß nach einer Konferenz im Zug und habe nur noch geweint, ohne zu wissen, warum. Rückblickend gesehen weiß ich, dass das der Höhepunkt meines Burnouts war. Ich war Ende 30, Marketingleitung, verdiente sehr gut und jettete um die Welt. Eigentlich genau die Bilderbuchkarriere, von der ich immer geträumt hatte. An dem Tag im Zug aber hatte mein Körper beschlossen, dass es so nicht weitergehen konnte. Mein Mann schickte mich zu einem Burnout-Spezialisten. Dann stand die Diagnose fest. Die Folgen waren ein langer Krankenstand und meine Kündigung.

Anfangs hatte ich das Gefühl, ich hätte versagt. Mithilfe einer Psychotherapie habe ich gelernt, meine Grenzen wieder zu spüren und zu mir zu stehen. Auch Sport hat mich damals aufgefangen und mir die Energie gegeben, die ich gebraucht habe. Heute bin ich Gesundheitstrainerin, habe einen Master of Public Health im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention und unterstütze vor allem Frauen 45+ dabei, Kopf und Körper in Einklang zu bringen. Zu wissen, dass meine Geschichte und Arbeit anderen hilft, es gar nicht so weit kommen zu lassen wie damals bei mir, macht mich jeden Tag glücklich.

FOTOS: Anna Aicher (links); Petra Rautenstrauch (rechts)

„Kleine Schritte sind besser als gar keine“

*Angst vor dem Wagnis?
Eine Businesscoachin erklärt, wie der berufliche Umstieg gelingt*

Wie merkt man, dass es Zeit für eine berufliche Veränderung ist? Wenn der sprichwörtliche Schuh drückt. Das kann emotional sein – man wird vergesslich, fühlt sich freudlos, gereizt – oder auf körperlicher Ebene. Manche Frauen entwickeln Symptome wie Kopfschmerzen oder andere Beschwerden, die davor nie Thema waren. Auch Beziehungen leiden, wenn man im Berufsalltag unglücklich ist. Plötzlich werden private Konflikte immer schwerer lösbar. Die Frauen kommen dann zu mir und sagen: „Ich weiß zwar nicht, was ich machen soll, aber ich weiß, dass ich etwas anderes machen will.“ Sie spüren, dass sie Veränderung brauchen.

Wie schafft man den ersten Schritt? Eine meiner ersten Fragen im Erstgespräch lautet meist etwa so: „Was war der Anlass, dass Sie gestern um 22:30 Uhr diesen Termin bei mir gebucht haben?“ Und dann kommen oft Antworten wie „Mein Chef hat mir eine blöde E-Mail geschrieben und dann ist mir das Fass übergegangen.“ Andere sagen: „Ich denke schon seit drei Wochen darüber nach und jetzt habe ich es gemacht.“ Die Leidenschaft ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und allein die Entscheidung, ein Erstgespräch für ein Coaching zu buchen, ist ein nicht zu unterschätzender Schritt auf dem Weg zur beruflichen Veränderung.

Wenn ich diese innere Stimme höre, dass ich gerne Veränderung hätte – wie finde ich einen neuen beruflichen Weg, der zu mir passt? Dazu gibt es eine sehr gute Anleitung von Herminia Ibarra, einer französischen Professorin der London Business School, die sich mit dem Thema Karriereveränderungen beschäftigt hat. Sie sagt, die erste Frage, die man sich stellen muss, ist: „Wer will ich

sein?“ Ein beruflicher Umstieg macht etwas mit der eigenen Identität. Eine Angestellte hat eine andere Identität als eine Selbstständige. Danach kommen das Experimentieren und die Klarheit. Das alles braucht viel Geduld und Fokus. Man sollte sich auch Vorbilder suchen und sich mit Menschen austauschen, die nicht zum gewohnten Kreis gehören. Man bekommt in Phasen der Selbstfindung viele Ratschläge aus dem Umfeld, die selten weiterhelfen. Mein Tipp wäre: Werden Sie immun gegen unaufgeforderten Rat und konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Dabei ist es gut, sich zu erinnern, welche Erfolge man schon erzielt hat. Worauf ist man stolz? Hat man vielleicht etwas Tolles organisiert oder war auf andere Art kreativ? Man kann sich die eigenen Stärken in Erinnerung rufen und alles aufs Papier bringen, was man einmal werden oder machen wollte.

Viele Menschen haben finanzielle Verpflichtungen und auch deshalb Angst vor beruflicher Veränderung. Was würden Sie ihnen raten? Ein Realitätscheck ist wichtig. Stellen Sie sich die Fragen: Passt das zu mir? Kann ich davon leben und auch

UNSERE EXPERTIN
Ursula Obernosterer aus Wien ist systemische Businesscoachin und berät Frauen, die sich beruflich verändern wollen (ursulaobernosterer.com).



meinen Lebensstandard aufrechterhalten? Generell ist es immer besser, kleine und vorsichtige Schritte zu machen als gar keine. Mir ist wichtig, dass die Menschen verstehen, dass sie ihren Plan B nicht unbedingt genau kennen müssen, um irgendwo anzufangen. Man kann recherchieren, mit Leuten sprechen, die den Traumberuf schon ausüben, oder vielleicht unverbindlich in den neuen Job reinschnuppern. Wenn man unterschiedliche Optionen im sicheren Rahmen ausgetestet hat, kann man herausfinden, ob man etwas wirklich tun will.

Wie geht man mit Rückschlägen um? Man muss sich vorher schon bewusst machen, dass es diese geben wird. Es ist wie eine Bergwanderung: Manchmal muss man einen Zwischenstopp machen und der Weg geht auch nicht immer nur bergauf. Der Autor Robin Scharma hat gesagt: „Veränderung ist am Anfang hart, in der Mitte chaotisch und am Ende wunderbar.“ Die meisten Frauen, die sich bei mir coachen lassen, sind schon in der Mitte angekommen.

Viele verharren trotzdem in Jobs, die sie unglücklich machen. Warum? Weil sie in einem Hamsterrad aus Stress und Druck sind, aus dem sie nicht herausfinden. Wenn man da drin steckt, kann man schwer gute Entscheidungen treffen. Ein schöner Leitsatz lautet: „Man kann erst auf den Grund schauen, wenn der See ruhig ist.“ Solange ich in einer Arbeit bin, die mich emotional oder auf einer anderen Ebene so fordert, werde ich schwer neue Perspektiven entdecken. Für einen guten Plan braucht es Zeit und Energie. Diese Ressourcen müssen in einem Mindestmaß vorhanden sein oder eben freigeschaufelt werden.



Anni Mori, 41, Möbelgestalterin „Mein Plan B ist mir einfach passiert.“

Ich war schon immer ein Freigeist und habe mich als Angestellte oft eingesperrt gefühlt. Zehn Jahre war ich in der Hotellerie und habe vom Service bis zur Rezeption alles gemacht. Zum Schluss musste ich ins Reservierungs- und Bankettmanagement wechseln und hatte plötzlich einen Bürojob. Das hat mich extrem unglücklich und unzufrieden gemacht: Ich spürte, dass ich etwas verändern musste ... Mein Plan B ist mir dann einfach passiert. Mein Lebensgefährte wollte sich von einer Kommode trennen und sagte: „Ich kann sie einfach nicht mehr sehen.“ Da habe ich sie spontan türkis

angemalt und plötzlich hat sie uns beiden wieder gefallen. Nach und nach habe ich immer mehr Erbstücke und Möbel vom Flohmarkt aufgearbeitet und gemerkt, wie viel Freude mir das macht. Am Anfang war es nicht möglich, davon zu leben, deshalb habe ich erst mal noch Teilzeit gearbeitet und mir nebenbei ein Portfolio aufgebaut. Nach drei Jahren dachte ich: Jetzt oder nie – und gestalte seit 2021 hauptberuflich Möbel. Das zu tun, was ich liebe und damit Geld zu verdienen, erfüllt mich total. Mein großer Traum ist ein eigenes Geschäft mit mindestens zwei Mitarbeiterinnen.

FOTOS: HELF.PHOTOGRAPHY; Petra Rautenstrauch