



**Harvard**  
**Business**  
manager

DAS WISSEN DER BESTEN



[Kurzporträt](#)

[Alle Artikel](#)

[Alle Blogger](#)

23.01.2013

---

## Blog

# Wenn die Lebenskrise kommt

*Von Gudrun Happich*

**Viele Leistungsträger kommen in ihrer Karriere an einen Punkt, wo sich Unzufriedenheit breit macht. Einige beenden ihre Karriere und machen was ganz anderes. Andere suchen ihr Glück im Erklimmen der internen Karriereleiter. Beide Varianten stecken voller Fallen.**



Krise: Was tun, wenn die Unzufriedenheit mit dem Job steigt?

© Corbis



Eine Bekannte war im Nachwuchs-Programm eines Telekommunikations-Konzerns. Als High-Potential im Vertrieb schien eine steile Karriere vorgezeichnet. Umso verblüffter reagierten die Personaler, als die 35-Jährige kündigte. Sie habe die Nase voll vom Funktionieren in der Tretmühle und wolle sich jetzt ihrer wahren Leidenschaft widmen, dem Bücherschreiben. In der Vergangenheit hatte sie bereits mehrere Kurzgeschichten veröffentlicht, jetzt sollte der erste Roman entstehen. Um dies zu finanzieren, übernahm sie verschiedene Projektmanagement-Tätigkeiten.

Und wie geht es der Euphorischen von einst heute? Sie wirkt unzufrieden und ausgelaugt. Was ist schief gelaufen? Sie hat sich verkalkuliert und hat bei ihrer finanziellen Planung auf ihre in der Festanstellung erworbene Kompetenzen gesetzt. Dabei unterschätzte sie jedoch völlig die zeitlich aufwendige Netzwerkpflge und Akquise. Tatsächlich hat sie heute weniger Zeit und Muße denn je zum Schreiben. Die Geschwindigkeit ihres persönlichen Hamsterrads hat sich eher noch erhöht.

Natürlich klingt es wunderbar, wenn jemand sein Hobby zum Beruf macht. Ich habe aber vielfach erlebt, dass der Spaß mit dem Druck des Geldverdienens verloren ging. Steig aus und Du bist glücklich - ist nicht die Regel, sondern eher die Ausnahme.

So erging es auch dem Manager eines großen Fernsehsenders. Gefrustet von den langen Entscheidungswegen im Unternehmen machte er sich zunächst als Geschäftsführer einer Zuliefererfirma des Senders selbständig. Nach zehn Jahren fühlte er sich ausgebrannt, hatte keine neuen Ideen mehr. Zudem lastete die Verantwortung für die Mitarbeiter schwer auf seinen Schultern. Er ging bei seinem Ausstieg etwas anders vor als die Schriftstellerin. Er fragte sich nicht "Was will ich machen?", sondern "Wo will ich hin?".

Es zog ihn nach Berlin, wo er ein Jahr lang nichts tat und sich überaus wohl und glücklich fühlte. Allerdings hielt die Realität in Form knapper werdender finanzieller Mittel Einzug. Der 45-Jährige besann sich auf seine Erfahrung und macht heute das, was er eigentlich nicht mehr machen wollte: Als Interims-Geschäftsführer handelt er sich von Auftrag zu Auftrag und von Konzern zu Konzern. Er hat Verantwortung, steht unter enormem Druck, fühlt sich aber genauso unfrei wie in seiner Festanstellung. Aber was hätte er in der Situation, in der das Geld bereits knapp wurde, anderes machen sollen, als auf seine Kompetenzen zu setzen?

## **Ausstiegsfallen**

Zwei Fälle, die beispielhaft zeigen, welche Fallen beim Ausstieg lauern:

- **Blinder Aktionismus:** Viele Aussteiger unterlassen es, die richtigen Fragen zu stellen, bevor sie sich einem ganz neuen Leben zuwenden. Zum Beispiel: Warum bin ich eigentlich unzufrieden, obwohl ich sehr erfolgreich bin? Welches sind meine wirklichen Talente und Leidenschaften? Welche Umfeld brauche ich, um meine volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können?
- **Unterschätzter Aufwand:** Häufig liegen Aussteiger falsch in ihrer Einschätzung, wie zeitraubend der Aufbau eines Netzwerks und des eigenen Renommées bei einem kompletten Richtungswechsel ist. Dafür verbrauchen Quereinsteiger gerade anfangs ihre meiste Energie.
- **Kurzfristige Denke:** Unzufrieden mit der aktuellen Situation, sehen viele Aussteiger die Lösung in etwas komplett anderem, das möglichst emotional unbelastet ist. Sie denken den Weg aber oft nicht zu Ende - was dann in einem bösen Erwachen endet. Wenn die finanziellen Reserven knapp werden, stellen Aussteiger häufig fest, dass ihnen der gewohnte Lebensstandard doch wichtiger ist, als ursprünglich angenommen.

Viele Leistungsträger wählen auch den genau entgegengesetzten Weg. Leider hat auch der interne Aufstieg nicht das Zeug zur Pauschallösung, wie folgende Beispiele zeigen:

Bernd K. war ein hoch geschätzter Experte für besonders schwierige Projekte in einem IT-Unternehmen. Er wollte aber noch mehr, die nächste logische Karrierestufe schien eine Führungsposition zu sein. Er sollte ein Team von Troubleshootern aufbauen und scheiterte grandios. Der IT-Experte entpuppte sich als miserable Führungskraft, der knapp an der Kündigung vorbeischlitterte. Nie hatte sich dieser Mann gefragt, ob er überhaupt Führungskraft sein will und kann, sondern sich den üblichen Karrierewegen des Unternehmens untergeordnet.

Auch bei Sabine B. entpuppte sich der Aufstieg als Alptraum. Jahrelang arbeitete sie erfolgreich als Führungskraft im mittleren Management. Auch bei ihr schlich sich irgendwann die Unzufriedenheit ein, sie wollte mehr Gestaltungsspielräume. Ihr gelang der Aufstieg ins obere Management, wo sie viel reisen, interkulturell verhandeln und stark politisch agieren musste. Dies alles lag ihrer Persönlichkeit überhaupt nicht, sie hatte permanent das Gefühl sich verbiegen zu müssen.

Diese beiden Fälle veranschaulichen die Fallstricke, in die Karrieristen oft geraten.

### Aufstiegsfallen

- **Wenn-Dann-Problematik:** Manche Menschen kämpfen sich durch eine Karriere, die ihnen keinen Spaß macht, und motivieren sich mit der Hoffnungspille - wenn ich erst einmal ganz oben bin, dann wird alles besser. Meistens kommen sie dann lediglich auf dem Gipfel der Überforderung an.
- **Orientierung an Äußerem:** Wer sich bloß am Markt, an den Mitbewerbern, am Außen orientiert, sich an vorgegebene Karrierewege anpasst, wird immer austauschbarer und auch immer unzufriedener.

Viele von uns kommen in ihrer Karriere an einen Punkt, wo sie unzufrieden sind. 08/15-Lösungen lassen sich zwar gut vermarkten, helfen aber in der Regel nicht weiter. Häufig schlittern wir bloß von einer Fremdbestimmung in die nächste.

Meiner Erfahrung nach können Sie Karriere und persönliche Erfüllung kombinieren, wenn Sie auf Basis der richtigen Fragen ein glasklares Job-Profil entwickeln. Dann wissen Sie, welche Kompromisse in Ordnung sind und welche nicht. In Verhandlungen sind Sie somit immer auf Augenhöhe und haben die Gestaltungsfreiheit über Ihre Karriere.

Was sind Ihre Erfahrungen mit Aus- beziehungsweise Aufstiegen? Lässt sich Karriere und persönliche Erfüllung vereinbaren? Was sind Ihre Strategien gegen Fremdbestimmung und Unzufriedenheit? Diskutieren Sie mit!



**Gudrun Happich** ist Executive-Coach, Buchautorin und Gründerin des *Galileo . Institut für Human Excellence*. Sie hat 2012 den Coaching Award für ihr Konzept erhalten, das systemisches, naturwissenschaftliches und unternehmerisches Know-how zusammenführt.