

Wismar, 10. März 2015

FRUST IM JOB? FÜNF SCHRITTE ZUM BERUFLICHEN NEUSTART

Cholerische Vorgesetzte, rivalisierende Kollegen, geringe Aufstiegschancen – viele Deutsche verbinden mit ihrem Berufsleben vor allem Negatives. In solchen Fällen helfen Business Coaches, Auswege und Alternativen zu finden.



Ausgebrannt und unzufrieden: Mehr als die Hälfte der Deutschen wünscht sich mehr Erfüllung im Job (Bildnachweis: Corbis)

Unzufriedenheit im Job ist in Deutschland beinahe eine Volkskrankheit: Jeder dritte Berufstätige setzt sich hierzulande damit auseinander, sich beruflich neu zu orientieren oder plant bereits konkrete Schritte für den Neustart, so eine Forsa-Umfrage für das Karrierenetzwerk XING aus dem Januar dieses Jahres. Mehr als die Hälfte aller Befragten gab dabei an, sich nach mehr Erfüllung in ihrer aktuellen Tätigkeit zu sehnen. „Geld allein macht heute kaum noch jemanden glücklich“, sagt Katja Ihde, seit 2011 Leiterin der berufs begleitenden Weiterbildung zum „Systemischen Business

Coach“ bei WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. Die Expertin weiß: „Vor allem die jüngeren Generationen erwarten mehr von ihrem Arbeitsplatz: ein positives Umfeld, verständnisvolle Chefs, anspruchsvolle Aufgaben, flexible Arbeitszeiten und somit genügend Zeit für Freunde und Familie.“

Als Business Coach kennt Katja Ihde die Sorgen der Betroffenen aus erster Hand. „Viele Menschen in Deutschland kämpfen mit Motivationsproblemen. Wenn dieses Gefühl über einen längeren Zeitraum andauert, sollte man sich dringend mit den Ursachen auseinandersetzen. Grundvoraussetzung dafür ist, zunächst zu erkennen, selbst aktiv werden zu müssen, um überhaupt etwas verändern zu können“. Wie der Weg aus der beruflichen Einöde gelingen kann, erklärt Business Coach Katja Ihde im Folgenden in fünf Schritten:

1. Verlassen Sie die Opferrolle!

Hören Sie auf, sich zu beklagen. Beginnen Sie stattdessen, nach vorne zu blicken. Nur so können Sie Ihre Handlungsunfähigkeit überwinden und Ihr Leben aktiv gestalten.

2. Ordnen Sie Ihre Probleme!

Analysieren Sie Ihre aktuelle Situation – persönlich, familiär und im Beruf. Zwingen Sie sich dabei, strukturiert vorzugehen. Setzen Sie klare Prioritäten: Was stört Sie wirklich? Empfehlenswert ist es, sich professionelle Begleitung und Unterstützung einzuholen – wie zum Beispiel von einem Coach.

3. Erkennen Sie Ihre Stärken!

Was können Sie besonders gut? Wenn Sie dies klar und ehrlich beantworten können, haben Sie einen großen Schritt geschafft: Sie wissen, wo Ihre Stärken liegen. Nun heißt es, diese effektiv einzusetzen.

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32

4. Treffen Sie Entscheidungen!

Ihre Arbeit macht Sie unglücklich? Dann suchen Sie das Gespräch mit Ihren Vorgesetzten: Entweder Sie können sich innerhalb Ihres Unternehmens neu orientieren oder Sie müssen die Arbeitsstelle wechseln. Was Sie auch tun: Haben Sie Mut, den Weg zu verfolgen, den Sie für richtig halten – auch, wenn Sie dafür Ihre vermeintliche Komfortzone verlassen müssen.

5. Stehen Sie zu Ihren Zielen!

Selbstzweifel ersticken jeden Ehrgeiz. Formulieren Sie klare Ziele und vertrauen Sie in Ihre Entscheidungen. Wenn Sie selbst von sich überzeugt sind, wird Ihnen der Start in eine glücklichere berufliche Zukunft gelingen.

In all diesen Phasen hat Katja Ihde bereits Menschen methodisch und professionell zur Seite gestanden. „Beim Coaching geht es darum, Menschen zu befähigen, selbstständig an ihren Grundeinstellungen zu arbeiten und neue Ziele zu entwickeln“, erklärt die Expertin. „So sind sie wieder in der Lage, ihre eigenen Potenziale voll auszuschöpfen.“ Bei WINGS hat sich das Weiterbildungsangebot zum Business Coach bewährt. „Gefragt sind die Kurse bei Menschen, die selbst nach Orientierung suchen und vor allem bei Führungskräften, die mithilfe des fachlichen Know-hows Mitarbeiter in Krisensituationen und Veränderungsprozessen unterstützen.“ Die nächsten Kurse starten im Frühjahr 2015.

Weitere Informationen unter www.wings-weiterbildung.de/coaching

Über WINGS – Wismar International Graduation Services GmbH

WINGS ist das 2004 gegründete Tochterunternehmen der Hochschule Wismar. Als Fernstudienzentrum organisiert sie berufs begleitende Fernstudiengänge und zertifizierte Weiterbildungen in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Gestaltung mit den staatlichen Graduierungen Bachelor, Diplom und Master. WINGS bietet ihre Angebote an zehn bundesweiten Standorten an. Derzeit sind rund 4.000 Fernstudenten und mehr als 600 Weiterbildungsteilnehmer an der Hochschule Wismar eingeschrieben. Damit zählt WINGS zu den führenden staatlichen Fernstudienanbietern in Deutschland. Alleiniger Gesellschafter ist die Hochschule Wismar. Aktuelle Informationen zum Fernstudium finden Sie unter www.wings-fernstudium.de

Pressekontakt:

WINGS GmbH, Philipp-Müller-Straße 14, 23966 Wismar, www.wings.hs-wismar.de,
E-Mail: presse@wings.hs-wismar.de, Tel.: 040-468832-77, Fax: 040-468832-32