



Dörthe Beurer

Wegbegleiter für den Berufsweg

Tipps der Psychologie
für Erwerbstätige und solche,
die es werden wollen

Wegbegleiter für den Berufsweg

Wegbegleiter für den Berufsweg

Dörthe Beurer

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,

Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.

Dörthe Beurer

Wegbegleiter für den Berufsweg

Tipps der Psychologie für Erwerbstätige und
solche, die es werden wollen



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus Dörthe Beurer – Wegbegleiter für den Berufsweg
(ISBN 9783456956497) © 2017 Hogrefe, Bern.

Dörthe Beurer, Dr.
Doblerstraße 1
72074 Tübingen
Deutschland
info@ressourcenhORIZONTE.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Susanne Lauri
Bearbeitung: Sigrid Weber, Freiburg
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: © Blend Images – Andersen Ross
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Dörthe Beurer, Tübingen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95649-7)
ISBN 978-3-456-85649-0
<http://doi.org/10.1024/85649-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Dank	7
Vorwort	9
Einleitung	13
Teil A: Ein Grundrezept für den Berufsweg	17
1 Person – Beruf – Passung: Warum es darauf ankommt	19
2 Berufsziele: Was steht unterm Strich?	23
3 Die drei Grundzutaten unter der Lupe	25
3.1 Fähigkeiten, Fertigkeiten und Anforderungen	26
3.2 Interessen und Verwirklichungsmöglichkeiten	31
3.3 Motive und Motivierendes	38
4 Zubereitungsempfehlungen: Wichtig ist, was man daraus macht	49
4.1 Selbststeuerungsfähigkeiten: Wie drückt sich die Persönlichkeit im Handeln aus?	50
4.2 Motivationale Kompetenz: Ein Schlüssel zur Arbeitsfreude	68
4.3 Selbstbewertungskompetenz: Erkennen und würdigen Sie Ihre kleinen und großen Erfolge?	74
4.4 Persönliche Ziele – auch eine Frage der Haltung	76
4.5 Messen und einschätzen: Wie gut sind Ihre Umsetzungskompetenzen?	84
4.6 Arbeitsanforderungen und Arbeitsstil	91
Teil B: Berufsetappen im Fokus	99
5 Berufs(neu)wahl	101
5.1 Selbstkenntnis	103
5.2 Berufekennntnis: Wo gibt es gute Informationen?	105
5.3 Wie praktisch sind Praktika?	108
5.4 Matching: Das Geheimnis einer klugen Berufswahl	110
6 Berufsausbildung und Studium	115
6.1 Der Weg zum Berufsziel: Manchmal etwas steinig	115
6.2 Abbruch: Auf die Bewertung kommt es an	120

7	Berufseinstieg	125
7.1	Tipps für die Bewerbungsphase	125
7.2	Der Neueinstieg: Gut ankommen, wie geht das?.....	127
7.3	Der ständige Einstieg: Befristete Arbeitsverhältnisse	129
8	Berufsalltag	137
8.1	Licht- und Schattenseiten der Berufserfahrung	137
8.2	Stress und Burn-out: Die üblichen Verdächtigen	145
8.3	Wie kommt mehr Freude an den Arbeitsplatz?	150
9	Berufliche Veränderung wagen	159
9.1	Kopf und Körper: Erfahrung sammeln, aber beweglich bleiben	159
9.2	Bleiben oder gehen: Wie ist die Passungsbilanz?.....	161
9.3	Berufliche Neuorientierungen und Ausstieg	163
	Literatur	171
	Anhang	181
A.1	Finden Sie die Motive zwischen den Zeilen!	182
A.2	Lebensziele-Fragebogen von Karin Pöhlmann und Joachim C. Brunstein (1997).....	183
A.3	Flow-Potenziale von Tätigkeiten einschätzen	184
A.4	Selbsttest Arbeitsstil-Anforderungen	185
A.5	„Notfallkoffer“: Meine persönlichen Ressourcen für Stress- und Krisensituationen	189
	Die Autorin.....	191
	Sachregister	193

Dank

Ein Buch zu schreiben gleicht ein wenig einem Selbstversuch, bei dem man alle denkbaren Höhen und Tiefen des Selbstmanagements durchlebt. Es zeigt einem auch, wie wichtig und wertvoll es ist, dabei Unterstützung von anderen Menschen zu erhalten. Auf unterschiedliche Art haben Gerd Wiendieck, Rosa Maria Puca, Kurt-Hermann Stapf, Michael Diehl und Martin Hautzinger die allerersten Weichen für das Entstehen dieses Buch gestellt.

Mein großer Dank gilt Günter Bamberger, der mir auf seine einzigartige Weise Mut gemacht hat, die lange bebrütete Buchidee in die Tat umzusetzen. Für ihren großen Vertrauensvorschuss, ihre motivierende und geduldige Betreuung danke ich Susanne Lauri – eine bessere Ansprechpartnerin und Projektmanagerin hätte ich mir als Verlagsneuling nicht wünschen können. Nach dem wunderbaren Lektorat von Sigrid Weber schwärme ich regelrecht für diesen Beruf und erzähle bei jeder Gelegenheit davon. Frau Weber war nicht nur eine unschätzbare Hilfe für die Textüberarbeitung, die Zusammenarbeit mit ihr war zudem ausgesprochen inspirierend und lehrreich – herzlichen Dank dafür. Danken möchte ich auch der Korrektorin Lydia Zeller für ihren präzisen abschließenden Textschliff, Jutta Mühlenberg für die fixe und fachgerechte Sachregistererstellung sowie Eveline Widmer, Daniel Berger, Johannes Millius und Judith Tings für die segensreiche Unterstützung beim leicht unterschätzten organisatorischen Drumherum.

Widmen möchte ich dieses Buch Emil, der gerade am Beginn seines Berufsweges steht und diese Aufgabe mit bewundernswerter Klugheit, Gelassenheit und Souveränität angeht.

Vorwort

Es war auf einem großen Kongress, als Martin Seligman, damals Präsident der American Psychological Association, in einer programmatischen Rede an die Psychologen weltweit appellierte, sich in ihren Forschungen und Publikationen sowie in ihrer Praxis stärker auf das zu konzentrieren, was die Psyche gesund erhält und das Leben lebenswert macht. Bis dahin stand in der Psychologie doch einseitig die Frage nach den Ursachen und den Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Störungen und Krankheiten im Vordergrund. Das war 1998. Seitdem hat sich eine einflussreiche Bewegung entwickelt, die sich Positive Psychologie nennt. Dieser Name steht für den Anspruch, diejenigen Aspekte wissenschaftlich zu identifizieren und dann in der Praxis zu vermitteln, die den Menschen in seinem Wohlbefinden stärken.

Genau in dieser positiven Tradition sehe ich das Buch von Dörthe Beurer, das mich gleich in mehrfacher Hinsicht begeistert:

1. Es widmet sich mit „Arbeit und Beruf“ einem Lebensbereich, der nicht nur den größten Teil des Tages einnimmt, sondern der insgesamt unser Leben maßgeblich und wirklich lebenslang „gestaltet“. Hier kommen wir zur materiellen Absicherung unseres Lebens, können unsere Bedürfnisse nach Selbstwirksamkeit und Wertschätzung befriedigen, gewinnen wir soziale Identität, lernen Freunde kennen, oft auch den Lebenspartner. Da ist es natürlich eine spannende Frage, was ich über mich wissen muss, um einen zu mir passenden Beruf wählen zu können, bzw. was ich verändern sollte, damit es mir in meinem beruflichen Alltag gut geht. Aber Dörthe Beurer geht in einer sehr differenzierten Weise auf noch viel mehr ein, zum Beispiel auf die bislang immer noch unterschätzte Bedeutung von *unbewussten* Bedürfnissen und Motiven hinsichtlich der Berufswahl und auch der Zufriedenheit im gesamten Arbeitsleben. Oder auf die „Handlungskompetenz für zielbezogenes Tun“, was im traditionellen Verständnis von Berufswahl – mit der Konzentration auf Fähigkeiten und Interessen – meist völlig außer Acht gelassen wird.

Dörthe Beurer stützt dabei ihre Ausführungen auf aktuelle Forschungsergebnisse aus dem gesamten Bereich der Psychologie, eine vorrangige Rolle spielt jedoch die Motivationspsychologie, zum Beispiel die „Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen“ von Julius Kuhl.

2. Dörthe Beurer bringt nicht nur ihre Kenntnisse als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der Universität Tübingen ein, sondern kann auch auf vielfältige praxisbezogene Erfahrungen in ihrem Tübinger Beratungsbüro für Ressourcen und Horizonte zurückgreifen. Diese umfassende Fachkompetenz macht ihr Buch im Vergleich zu den sonst üblichen Berufswahlratgebern wirklich profund. Es informiert detailliert und greift auch schwierige Themen auf. Zusammenfassende Steckbriefe, anschauliche Abbildungen, übersichtliche Tabellen, unterstützende Checklisten, klärende Fragebögen und Selbsttests gewährleisten sowohl eine gute Leseführung als auch einen hilfreichen Anwendungsbezug. Insbesondere schätze ich die Hinweise auf kompetente Ansprechpartner/Berater sowie die Tipps zu weiterführender Literatur bzw. zu Angeboten im Internet.

Freuen Sie sich also auf anschauliche psychologische Erklärungen, mit denen die komplexe Interaktion zwischen Person und Arbeit verständlich gemacht wird. Und lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen persönlichen Anregungen, die Dörthe Beurer für Sie bereit hält. Insbesondere der zweite Teil des Buches bietet detaillierte praktische Anleitungen für berufliche Reflexions- und Entscheidungssituationen mit vielen Fallschilderungen, die sämtliche Etappen des beruflichen Lebenslaufs einschließen: Berufswahl, Ausbildung bzw. Studium, Stellenbewerbung, Berufseinstieg, Berufsalltag und Übergang in den beruflichen Ruhestand.

3. Zum Schluss noch ein Aspekt, der mir persönlich als der Wichtigste erscheint: Diese Publikation erfüllt zwar auch die Erwartungen in Richtung eines „How-to-Book“, wie es eben für den relevant ist, der unmittelbar vor der Berufswahl oder einer wichtigen beruflichen Veränderung steht. Das Buch lädt jedoch den Leser darüber hinaus ein, dass er sich einmal selbst auf eine differenzierte Weise betrachtet und sich so in seinem Verhalten besser versteht, vielleicht sogar Entwicklungsimpulse aufnimmt und notwendige berufliche Passungsprozesse in Gang bringt. All diese Anregungen machen Dörthe Beurer für mich zu einer Repräsentantin und Aktivistin jener Positiven Psychologie, über die ich eingangs gesprochen habe.

Also: Nehmen Sie sich die Zeit, um mit diesem Buch zu Ihrem ganz persönlichen Nutzen zu arbeiten. Es ist in seiner Fülle an Informationen und Anregungen ein wirklich hilfreicher „Berufswegbegleiter“. Der Gewinn für Sie wird nicht nur darin bestehen, dass Sie sich selbst in Ihrer Person besser kennenlernen, sondern dass Ihnen damit auch eine bessere Passung zwischen Ihrer Person und den Anforderungen an Ihrem Arbeitsplatz gelingt, was letztlich die Grundlage für eine größere Arbeitszufriedenheit schafft. Und diese Aufgabe stellt sich eben nicht nur einmalig bei der Berufswahl, sondern ein ganzes Arbeitsleben lang, und zwar im Sinne einer „proaktiven Laufbahngestaltung“.

Kurzum, ich wünsche Ihnen all das, was auch der programmatische Name des Beratungsbüros von Dörthe Beurer seinen Klienten signalisiert: neue Ressourcen und Horizonte.

Nicht zuletzt möchte ich dieses wunderbare Buch all den Berufsberatern ans Herz legen, die sich auf der Basis der hier aufgezeigten psychologischen Zusammenhänge tagtäglich in hilfreicher Weise für die Berufswähler und Berufstätigen engagieren und sich mit einem so erweiterten Wissen und Verstehen in ihrem Engagement bestärkt erleben werden.

Aber nun will ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, nicht länger von dieser Sie sicherlich bereichernden Lektüre abhalten.

Günter G. Bamberger

Diplom-Psychologe und Fachpsychologe für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie (BDP)

Einleitung

„Kein Schritt im Leben, außer der Wahl eines Ehepartners, ist wichtiger als die Berufswahl. Die kluge Auswahl der Aufgabe, des Berufes, des Handwerks oder der Tätigkeit, der das Leben gewidmet wird, und die Entwicklung der vollständigen Leistungsfähigkeit in dem gewählten Feld sind von größter Bedeutung für junge Menschen und für die Gesellschaft.“ (Parsons, 1909, S. 3, Übersetzung d. Verf.)

Dieses Zitat stammt von Frank Parsons, der als Begründer der modernen Berufswahlforschung gilt. Es zeigt, dass der Beruf auch schon vor gut 100 Jahren einen zentralen Platz im Leben der Menschen einnahm. Heute muss man zwar nicht mehr sein Leben einem einzigen Beruf widmen, aber die Topstellung als Lebensfrage gilt immer noch. Vielleicht inzwischen sogar noch stärker, weil man in der Regel gerade nicht mehr bei einem einzigen Berufspfad bleiben kann und immer wieder neue Entscheidungen treffen muss – Stichwort „lebenslanges Lernen“.

Arbeit und Beruf prägen unser Leben wie kaum ein anderer Bereich – schon allein deshalb, weil wir einen großen Teil unserer Lebenszeit damit verbringen. Die Berufstätigkeit ist aber für die meisten Menschen auch deshalb wichtig, weil sie viele verschiedene Funktionen erfüllt. Sie dient nicht nur dem Broterwerb, sondern ist ebenso wichtig für die Selbstverwirklichung, sie prägt unsere Persönlichkeit und unser Selbstwertgefühl, sie verschafft uns soziale Kontakte und Anerkennung und ist eine wichtige Basis unserer gesellschaftlichen Stellung. Im Idealfall finden wir nicht nur einen Beruf, sondern eine Berufung und empfinden die tägliche Arbeit als sinnvoll und befriedigend. Und schließlich ist Arbeit ein wichtiger Gesundheitsfaktor, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. Statistiken zeigen, dass arbeitsbedingter Stress und psychische Probleme eine zunehmend wichtigere Ursache für Krankschreibungen sind (Rau & Henkel, 2013). Insofern gibt es auch eine „dunkle Seite der Arbeit“. Und umso wichtiger ist die Frage, wie man ihre „helle Seite“ stärken kann: Wie kann man Wohlbefinden und Gesundheit bei der Arbeit fördern? Was kann man selber tun, um gesund bei der Arbeit zu bleiben und viel Freude im Arbeitsalltag zu haben? Kann man schon durch eine gute Berufswahl etwas für seine Gesundheit und für seine Arbeitsfreude tun?

Der Beruf spielt eine zentrale Rolle

Die psychologische Forschung hat nicht nur gezeigt, dass wir unser Handeln zu einem erheblichen Teil unbewusst steuern und dass uns auch ein großer Teil unserer eigenen Bedürfnisse nicht bewusst ist. Sie hat auch deutlich gemacht, dass gerade diese unbewussten Anteile unseres Handelns und unserer Persönlichkeit eine wichtige Rolle für Erfolg, Gesundheit und Wohlbefinden spielen. Man kann und man sollte also diese unbewussten Potenziale und Bedürfnisse für den Berufsweg und bei der Berufsberatung berücksichtigen.

Um genau dies tun zu können, habe ich ein Beratungsmodell entwickelt, ein Grundrezept für den Berufsweg, das ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte. Sie können das Modell für sich persönlich nutzen und Sie können damit auch Freunden oder Ihren Kindern unterstützend zur Seite stehen. Es kann Sie auf dem Berufsweg begleiten und Ihnen zu verschiedenen Zeitpunkten wie eine Art psychologische Navigationshilfe dienen.

Berufswahl

Es kann Ihnen bei der Selbsteinschätzung helfen: Was genau muss ich über mich wissen, um einen zu mir passenden Beruf wählen zu können? Welche Informationen sind entscheidend? In den entsprechenden Kapiteln bekommen Sie auch Hinweise, wie und wo Sie gute Informationen und Beratung dazu erhalten können.

Berufsalltag

Wenn Sie sich z. B. gestresst und ausgelaugt fühlen oder gar einem Burn-out nahe, können Sie quasi „rückwärts“ überlegen: Was passt nicht? Was kann ich verändern, damit es mir besser geht? Wo sind also die Stellschrauben, die zu meinem Wohlbefinden bei der Arbeit beitragen?

Berufseinstieg

Beim Berufseinstieg ist das Modell meines Erachtens besonders nützlich, weil vieles noch offen gestaltbar ist – auch wenn man sich das als Stellenbewerber vielleicht nicht unbedingt klarmacht und sich wahrscheinlich eher in der schwachen Position sieht: „Ich muss froh sein, wenn die mich wollen.“ Gerade hier ist es wichtig, die Situation für sich selbst auch von der anderen Seite her zu betrachten: „Was wird mir geboten? Stimmt nicht nur das Geld, sondern auch das Arbeitsklima? Stimmen die Arbeitszeiten, die Vereinbarkeit mit dem Privatleben? Passt das Arbeitsumfeld zu meinen Bedürfnissen?“ Das Modell lässt sich hier wie eine Art Checkliste anwenden, indem man im Hinblick auf die neue Stelle Punkt für Punkt prüft.

Berufsumstieg/ -wiedereinstieg

Auch für Menschen, die schon im Beruf sind und sich verändern möchten oder nach einer Pause wieder einsteigen wollen, kann das Modell eine Hilfe sein. In solchen Fällen stehen manchen Menschen gewissermaßen „Vorurteile sich selbst gegenüber“ im Weg. Sei es, dass sie ein zu geringes Selbstvertrauen haben, sich unterschätzen und unter ihren Möglichkeiten bleiben oder dass sie unrealistische Berufswünsche haben und sich selber eher überschätzen. Das Modell kann hier gut von der Person alleine oder zusammen mit einem Berater genutzt werden, um die eigenen Potenziale und dazu passenden beruflichen Optionen und Arbeitsplätze gemeinsam in den Blick zu nehmen.

Und schließlich lässt sich das Modell auch beim Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand nutzen, um „die Zeit danach“ bedürfnisgerecht zu gestalten.

Berufsausstieg

Im Anhang dieses Buches finden Sie verschiedene Fragebögen, die Ihnen auch online zur Verfügung stehen unter www.hogrefe.ch/downloads/wegbegleiter.

Online-Material