

## Job-Frustration: Wie Sie die richtige Berufswahl treffen

**Viele Berufstätige haben den falschen Beruf gewählt und finden sich irgendwann damit ab. Das frustriert. Es gibt aber Möglichkeiten, seinen Traumberuf zu erkennen und diesen auch irgendwann zu erreichen. Damit dies gelingt: Machen Sie eine Bestandsaufnahme und bringen Sie Mut und Wille auf, etwas zu ändern.**

### Inhalte

Job-Frustration: Wie Sie die richtige Berufswahl treffen	1
Das Talent sollte die Berufswahl beeinflussen.....	2
Wie finde ich heraus, was ich (werden) will?.....	2
Woher weiß ich, dass ich den falschen Beruf habe?.....	5
Umsteiger, Quereinsteiger und Existenzgründer.....	6
Der Weg zum Traumjob.....	7
Vorteile für Arbeitgeber.....	7
Quellen und weitere Informationen.....	8

Zu wenig Geld, zu viel Stress, zu wenig Freizeit: Jeder dritte Arbeitnehmer in Deutschland beurteilt seinen Job als schlecht. Nur eine Minderheit ist zufrieden. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung des Deutschen Gewerkschaftsbundes, die im Juni 2009 vorgestellt wurde. Doch was ist, wenn die Ursache für die Job-Frustration viel tiefer liegt? Schon bei der Wahl des Berufes kann nämlich so einiges schief gehen.

Wenn auch Sie unzufrieden mit Ihrem derzeitigen Job sind und dies weder an den Kollegen noch am Chef liegt, haben Sie aller Wahrscheinlichkeit nach den **falschen Beruf** gewählt. Aber damit sind Sie nicht allein, viele Menschen haben Probleme bei der individuellen Berufsfindung, obwohl es eigentlich gar nicht so schwer ist, den richtigen Job zu finden, der zu einem passt.

### Das Talent sollte die Berufswahl beeinflussen

Zum Traumberuf gelangt man nicht über Nacht. Es bedarf in vielen Fällen kleiner Schritte, die aber alle das gleiche

Ziel verfolgen – nämlich irgendwann seinen Traumjob zu finden und auszuüben. Dieser definiert sich über die **eigenen Talente**, denn in den Bereichen, wo das eigene Talent liegt, ist man gut und hat automatisch Spaß. Doch was ist Talent?

### Stichwort

Horst G. Kaltenbach definiert Talent in seinem Buch „Persönliches Karrieremanagement“ so:

Talent ist unsere angeborene Grundstärke, unsere individuelle Veranlagung für Denken, Verhalten und körperliche Leistung. Das Talent des individuellen Menschen bleibt in seinem gesamten Leben stets gleich, egal womit er sich beschäftigt. Wenn wir alles vergessen würden, was wir gelernt haben, bliebe uns unser Talent. Talent als Veranlagung hat man, wie man kurze oder lange Beine hat. Wir können unser Talent, so wie wir es kennen, nutzen und trainieren – oder verkümmern lassen.

### Wie finde ich heraus, was ich (werden) will?

Es wird meist falsch an die Berufsfindung herangegangen. Dies beginnt schon früh. Schulabgänger, die nicht wissen, was sie werden sollen, überlegen sich:

- Welche Berufe sind zukunftsfähig?
- Wo werde ich gebraucht?
- Mit welchem Beruf habe ich die besten Aufstiegschancen?
- Wo ist die Bezahlung angemessen?
- Was raten mir Eltern, Freunde, Lehrer und Berufsberater?

Danach treffen sie dann ihre Entscheidung. Zu oft die falsche. Die Berufsberaterin Uta Glaubitz schreibt dazu in ihrem Buch [„Der Job, der zu mir passt“](#):

*„Die meisten Menschen wissen nicht, wie man überhaupt nach dem richtigen Beruf suchen könnte. Sie hoffen, dass eine innere Stimme sich irgendwann meldet. Bis dahin machen sie das, was sich gerade anbietet, was die Eltern machen oder was die Agentur für Arbeit empfiehlt.“*

Wo bleibt die Frage nach den eigenen Interessen und Fähigkeiten – nach dem Talent? Außerdem kann man nicht immer sagen, welche Berufe in Zukunft noch gut laufen

und zum anderen ist es besser, gegen den Strom zu schwimmen. Denn wenn jeder das Gleiche machen will, ist die Konkurrenz größer.

### Hinweis

Berufsberater von der Arbeitsagentur empfehlen Schulabgängern oft nicht die Berufe, die für sie geeignet sind oder die sie gerne ausüben möchten, sondern neigen dazu, Berufe zu empfehlen, bei denen es zu diesem Zeitpunkt ausreichend Ausbildungsplätze gibt. Noch schlimmer: Sie raten den Berufssuchenden sogar von ihren Traumberufen ab, auch wenn dies ganz bodenständige Berufe sind wie Tierpflegerin oder Chemie-Laborant. Das führt dazu, dass jeder Ratsuchende den gleichen Beruf angeboten bekommt – von einer talentorientierten Berufsfindung keine Spur.

Besser wäre es, wenn die Berater den Berufseinsteigern eine realistische Einschätzung abgeben würden, aber immer mit dem Hinweis, dass es möglich ist, eine Stelle im gewünschten Ausbildungsberuf zu bekommen. Ein Versuch ist es wert, wenn es dann nicht klappt, kann man immer noch nach Alternativen suchen.

Individuelle Beratungen übernehmen zunehmend freie Berater - häufig Diplom-Pädagogen, Lehrer und andere Geisteswissenschaftler - die auf freiberuflicher Basis Berufsberatungen anbieten. Im Gegensatz zu den Vorschlägen, Moralisationen und Abwertungen der Arbeitsagentur gehen sie auf die Neigungen, Wünsche und Fertigkeiten des Einzelnen ein. Diese Berater verfügen meist über einen Gesamtüberblick der Arbeitsmarktsituation und kennen nicht nur einen sehr eingeschränkten Teilbereich. Das befähigt sie, sinnvolle, praxiserprobte Tipps zum Quereinstieg in bestimmte Berufsfelder zu geben.

Lassen Sie sich auch nicht von den Medien daran hindern, ein Berufsziel zu verfolgen. Diese verkünden nämlich meistens nur negative Schlagzeilen über die Arbeitsmarktsituation. Doch ein paar schaffen es immer, trotzdem in dem gewünschten Beruf, Fuß zu fassen. Und wenn sich die Mehrheit von den negativen Meldungen daran hindern lässt, haben Sie noch bessere Chancen, einen Job in Ihrem Lieblingsberuf zu bekommen.

Aber zunächst müssen Sie herausfinden, welcher Beruf Ihnen Spaß machen könnte. Dazu sollten sich nicht nur Berufseinsteiger fragen:

- Was kann ich, wo liegen meine Fähigkeiten?
- Was will ich, wo liegen meine Interessen?
- Welche Motivatoren habe ich?
- Welcher Beruf passt zu mir und meiner Persönlichkeit?

Die Vorteile dieser individuellen Herangehensweise liegen klar auf der Hand: Sie können einen Beruf finden, bei dem Sie sich nicht jeden Tag dazu überwinden müssen, zur Arbeit zu gehen. Es fällt leichter sich für die Tätigkeit zu engagieren, weil Sie sich für sie wirklich **interessieren**. Die Arbeit ist dann nicht mehr Belastung, sondern Erfüllung.

Dies kann man auch oft an Selbstständigen beobachten. Eine Studie von Matthias Benz und Bruno S. Frey (Universität Zürich) zeigt etwa, dass in der Schweiz die Selbstständigen im Durchschnitt eine deutlich höhere Arbeitszufriedenheit als Angestellte angeben. Ähnliche Muster lassen sich auch in Deutschland oder den USA beobachten. Die Gründe dafür sind vor allem: die größere Autonomie sowie eine **als interessanter empfundene Arbeit**. Als Selbstständiger sucht man sich eben auch das aus, was einen interessiert und worin man gut ist.

Einen Haken hat die Berufsfindung nach den eigenen Interessen allerdings: Sie müssen über sich selbst nachdenken und dies fällt vielen schwer. Es gibt einige Kniffe, wie Sie trotzdem herausfinden, welcher Beruf zu Ihnen passt. Hier ein paar Tipps:

**Welche Fähigkeiten habe ich?** Denken Sie an Situationen, in denen Sie besonders zufrieden mit Ihrer Leistung waren. Und analysieren Sie, bei welchen Tätigkeiten Sie besser waren als der Durchschnitt. Dies kann Ihnen einen ersten Hinweis auf mögliche berufliche Tätigkeitsgebiete liefern.

**Wo liegen meine Interessen?** Auch bei dieser Frage sollten Sie an persönliche Erfahrungen denken. Diesmal aber an Situationen, in denen Sie außergewöhnliche Energie für eine Sache entwickelt haben. Aus diesem Fall heraus können Sie dann analysieren, was Sie anspricht und wo Ihre tatsächlichen Motivationen liegen.

**Welcher Beruf passt zu meinen Fähigkeiten und meinen Interessen?** Um dies herauszufinden, müssen Sie aus den Situationen, in denen Sie besonders gut und besonders engagiert waren, ein berufliches Tätigkeitsfeld ableiten.

Und noch besser ist es, wenn Sie aus einer Kombination mehrerer Fähigkeiten und Interessen das Tätigkeitsfeld entwickeln.

**Dazu ein Beispiel:**

Sabine arbeitet in einer Werbeagentur, aber nicht weil sie das wollte, sondern weil andere ihr das empfohlen haben. Sie sei so kreativ und das könne sie dort am besten ausleben. Stattdessen ist ihr Alltag aber von Routineaufgaben geprägt und sie kommt nur selten dazu ihre Kreativität einzusetzen. Kein Wunder, sie arbeitet ja auch in der Buchhaltung. Beim Einstellungstest war sie nämlich die Beste bei den mathematischen und betriebswirtschaftlichen Aufgaben.

In ihrer Freizeit ist Sabine gerne unterwegs, sie besucht Restaurants, Cafés, geht ins Kino und ins Museum. Ihr fällt auf, dass viele öffentliche Räume geschmacklos eingerichtet sind und sie viel bessere Ideen hätte sowohl für die Raumgestaltung als auch für Sonderaktionen.

Während ihres Studium hat sie oft als Kellnerin nebenbei gejobbt. Daher hat sie auch das Hintergrundwissen, wie es in der Gastronomie abläuft.

Eine Alternative für Sabine wäre also, sich als Unternehmensberaterin speziell für die Gastronomie selbstständig zu machen. Denn da kann sie ihre betriebswirtschaftlichen **und** kreativen Fähigkeiten einsetzen.

**Woher weiß ich, dass ich den falschen Beruf habe?**

Wenn Sie bereits einen Beruf haben und unzufrieden damit sind, müssen Sie herausfinden, was die Ursache dafür ist. Um festzustellen, ob die Frustration an der Berufswahl liegt und nicht etwa an schlechten Rahmenbedingungen, hier die Kriterien, die für eine schlechte Berufswahl sprechen:

**Überforderung:** Sie merken, dass Sie die Arbeit nur mit großer Mühe erledigen können. Das kann viele Gründe haben. Zum Beispiel wissen Sie nicht, wie Sie am besten vorgehen, weil Sie vielleicht schlecht eingearbeitet wurden. In diesem Fall können Sie das Problem einfacher beheben, als gleich den Beruf zu wechseln. Wenn Sie aber beispielsweise mit Kunden zu tun haben und bemerken, dass Sie kein gutes Händchen für Kunden mit Reklamationen haben und ständig nur genervt sind, dann liegt Ihnen der Beruf womöglich nicht. Anzeichen von Überforderung ist Stress und dieser kann langfristig sogar zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

**Unterforderung:** Das Gegenteil ist, wenn Sie alles als sehr einfach empfinden und schnell mit den zu erledigenden Aufgaben fertig sind. Das verursacht aber

auch Fehler, da Sie nachlässiger werden. Zudem ist Ihnen oft langweilig und Sie fühlen sich nicht richtig gefordert. Das kann auch stressen und macht sehr unzufrieden. Ist dieser Zustand nur vorübergehend, brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen. Fühlen Sie sich aber ständig unterfordert, liegt es entweder an der Berufswahl oder aber an der falschen Position. Sie haben den richtigen Beruf, aber sitzen an der falschen Stelle. Abhilfe kann dabei auch eine Weiterbildung schaffen.

**Desinteresse:** Wenn Sie keine Freude bei der Arbeit empfinden und keine Lust haben, morgens aufzustehen, um zur Arbeit zu gehen, dann liegt wahrscheinlich chronisches Desinteresse vor. Es ist ganz klar, dass es solche Tage gibt, an denen man einmal keine Lust hat, zu arbeiten. Es ist nun mal Arbeit und keine Freizeit. Aber wenn dies zum Dauerzustand wird, haben Sie den falschen Beruf.

**Rahmenbedingungen:** Wenn Ihre Unzufriedenheit nicht an den Kollegen und dem Chef liegt, weil diese größtenteils in Ordnung sind, dann liegt es vielleicht an der Bezahlung, weil Sie denken Sie werden ausgebeutet? Wenn auch das nicht der Fall ist, dann spricht einiges dafür, dass die Berufswahl Schuld an der Job-Frustration ist.

### **Umsteiger, Quereinsteiger und Existenzgründer**

Wenn Sie sich für den falschen Beruf entschieden haben, weil Sie beispielsweise auf andere gehört haben oder einfach nicht wussten, was Sie sonst machen könnten, besteht jederzeit die Möglichkeit, die Tätigkeit zu wechseln. Dazu müssen Sie sich allerdings trauen und Mut aufbringen. Denn man weiß nicht so genau, was einen erwartet. Sie haben zwei Möglichkeiten, wenn Sie unzufrieden mit Ihrem Job sind:

1. Entweder Sie finden sich mit der Situation ab. Dann dürfen Sie aber auch nicht mehr darüber klagen! Oder
2. Sie tun etwas dagegen und machen sich auf den Weg zu Ihrem persönlichen Traumberuf.

Sie haben diverse Möglichkeiten, Punkt zwei umzusetzen: Weiterbildung, Umschulung, Studium, zweite Ausbildung, oder Existenzgründung. Sie müssen selbst herausfinden, was die am besten geeignete Variante ist, Ihre derzeitige berufliche Lage zu verbessern. Die Selbstständigkeit ergibt sich meistens schon durch die Berufswahl. Heilpraktiker oder Journalisten sind häufig selbstständig.

Krankenschwestern oder Piloten sind so gut wie immer in einem Angestelltenverhältnis.

### Der Weg zum Traumjob

Der Einstieg in ein neues berufliches Feld ist oft das Schwierigste. Diese Tipps machen es Ihnen etwas leichter:

- Je mehr Sie über den Bereich wissen, indem Sie arbeiten möchten, desto besser. Sammeln Sie alle **Informationen** über den Beruf, die Sie bekommen können. Wenn Sie die Chance dazu haben, befragen Sie am besten auch Menschen, die diesen Beruf ausüben. Das macht Sie zum Insider. Vorteil: In Vorstellungsgesprächen bei potenziellen Arbeitgebern beweisen Sie, dass Sie sich wirklich für den Bereich interessieren. Oder bei Selbstständigkeit können Sie den potenziellen Kunden imponieren.
- Viel zu wissen und zu kennen, hilft Ihnen auch dabei, **Ideen** zu entwickeln. Neue Ideen brauchen Sie, um auf sich aufmerksam zu machen und erfolgreich im neuen Beruf zu sein.
- Bauen Sie sich ein **Netzwerk** auf. Systematisch die richtigen Kontakte zu pflegen, ist sehr wichtig, da sich dadurch viele Türen öffnen, die Ihnen ansonsten verschlossen bleiben würden.
- Sammeln Sie erste **praktische Erfahrungen** bei Praktika, Ehrenämtern oder Aushilfstätigkeiten.
- Schaffen Sie doch Ihre erste Arbeitsstelle selbst, indem Sie **Eigeninitiative** ergreifen. Das heißt, wenn Sie irgendwo Bedarf sehen, bieten Sie an, das zu übernehmen.
- Gehen Sie gezielt auf Ihren **Wunscharbeitgeber** zu, zum Beispiel auf Fachmessen.

### Vorteile für Arbeitgeber

Wenn sich die Mitarbeiter im Unternehmen nach ihren eigenen Interessen und Fähigkeiten den Beruf auswählen, hat dies auch Vorteile für den Arbeitgeber. Denn die von sich aus motivierten Mitarbeiter arbeiten besser und engagierter. Sie haben mehr Ausdauer, bauen von sich aus Fähigkeiten und Kenntnisse aus und bilden sich mit Freude weiter. Das Unternehmen hat zufriedene Mitarbeiter. Dies steckt auch den Rest der Belegschaft an und das wirkt sich positiv auf den Erfolg des Unternehmens aus.

### Quellen und weitere Informationen:

Bücher:

- [Der Job, der zu mir passt](#)
- [Persönliches Karrieremanagement](#)

Web:

- NZZ Online: [Arm, aber glücklich - Warum Selbständige zufriedener mit ihrer Arbeit sind](#)
- Spiegel Online: [Berufsberatung für Jugendliche - Enttäuschung beim A-Team](#)
- Stiftung Warentest: [Berufsberatung - Berater müssen nachsitzen](#)
- suite101: [Praxisferne Berufsberatung - Viele Arbeitsuchende fühlen sich schlecht oder unzureichend beraten](#)

[Petra Oberhofer]

### Service

[Diesen Beitrag und weitere online lesen >>](#)

[Mit dem Newsletter immer aktuell >>](#)