

# DIE KARRIERE- KREUZUNG

Manchmal kommt man im Beruf an einen Punkt, da muss sich etwas verändern: weil die Karriere stagniert oder man nicht mehr im richtigen Job ist. Weil man Mutter wird oder die Balance zwischen Familie und Job fehlt. Vier Frauen, die eine neue Richtung einschlagen wollen, werden hier von Profis beraten

Text: Constanze Löffler. Fotos: Studio K

## Malgorzata (42), IT-Projektmanagerin

**„Ich möchte wieder erfolgreich sein, komme aber nicht mehr voran.“**

Bis Mitte 30 reiste ich als IT-Projektmanagerin viel in der Welt herum, war erfolgreich. Als ich mit meinem zweiten Kind in Elternzeit war, wurde meine Firma umstrukturiert und meine Stelle fiel weg. Bei einer anderen Firma bekam ich einen Job in der internen IT-Abteilung. Ich behob IT-Störungen in der Firma, vorher hatte ich ein ganzes Team geleitet. Ich wechselte wieder. Im neuen Unternehmen schien alles zu passen. Dann merkte ich, dass ich nur kleine Projekte bekam, die die anderen verschmähten. Die Männer, die mit mir in die Firma eingestiegen waren, zogen an mir vorbei. Dabei habe ich mich ganz bewusst für ein IT-Studium entschieden, denn ich wollte eine anspruchsvolle Arbeit, gutes Geld verdienen und unabhängig sein. Ich weiß nicht, wie ich den Chefs klarmache, dass es sich lohnt, mich zu fördern. Ich arbeite Vollzeit, will vorwärtskommen und möchte so ernst genommen werden wie die Männer. Und wieder so viel Spaß an der Arbeit haben wie früher.

# KÄMPFEN

# ABWARTEN

### Das sagt die Karriere-Expertin:

Wenn es im Job einfach nicht mehr weitergeht, hat das selten mit Leistungen zu tun, sondern damit, dass Beförderungen im Unternehmen über informelle Strukturen und Netzwerke laufen. Dafür muss man sich entsprechend positionieren. Malgorzata muss sich überlegen, wie sie das eigene Auftreten verbessern kann und wie sie sich für interessante neue Aufgaben ins Spiel bringen könnte. Mitunter sind das Projekte, die mit einem Risiko einhergehen, beispielsweise, weil jemand zuvor daran gescheitert ist. Solche Chancen übersehen Frauen oft. Hat man das Projekt gut zu Ende gebracht, kann man sich für weitere anspruchsvolle Aufgaben selbst ins Gespräch bringen. Am besten bei einem Entscheidungsträger, der durch das erfolgreiche Projekt einen Vorteil für sich erzielen konnte und einem daher (unausgesprochen) einen Gefallen schuldig ist. Diesen charmant und selbstbewusst einzufordern, ist keine Schande. Ein zweiter Tipp: einen Mentor suchen. Den hatte Malgorzata in ihrem ersten Unternehmen auch. Aktuell schaut sie, wer das in ihrer jetzigen Firma sein könnte.

Edda Bruch-Cekinmez arbeitet in Hamburg als Ausbildungs-, Berufs- und Karriere-Coach. Ihr Schwerpunkt liegt im Talent-Coaching und im Selbstmarketing für die berufliche Neuorientierung. Mehr Infos unter [talentgold.de](http://talentgold.de) und [creative-vita.de](http://creative-vita.de).



ABSCHALTEN

GRÜBELN

**Elisa (36), Restaurant-Inhaberin****„Ich hätte gerne eine bessere Work-Life-Balance.“**

Mein Restaurant liegt in der Rothenbaumchaussee in Hamburg. Aber egal, wo ich bin, meine Cucina (cucinadelisa.de) ist immer bei mir. Ich stehe von Montag bis Freitag vormittags im Restaurant, am Nachmittag bin ich bei meinen Kindern (2 und 5), abends gehe ich dann oft noch mal rüber. Die Wochenenden versuche ich mir zwar frei zu halten, aber das klappt oft nicht. Eine Abwesenheits-Mail zu schalten oder mein Handy auszustellen, das geht als selbstständige Gastronomin nicht. Es ist immer was los: Der Koch ist krank, ich muss doch noch mal schnell zum Einkaufen auf den Großmarkt. Wenn ich daheim bei den Kindern bin, erwische ich mich ständig beim Grübeln, obwohl alles läuft. Und umgekehrt. Abschalten fällt mir oft schwer. Manchmal ist auch alles perfekt: Dann sitze ich mit meiner Familie und Freunden zusammen in der Cucina – und alles ist in Balance. Eigentlich will ich gar nichts verändern, aber ich möchte mich nicht mehr so zerrissen fühlen.

**Das sagt die Karriere-Expertin:**

Elisa muss erkennen, dass „Work“ immer ein Teil ihres „Life“, eben Lebens, ist, genau wie es Familie, Freunde und Gesundheit sind. Es gilt für sie, einen Weg zu finden, beides zu vereinen. Wenn Elisa im Job die wichtigen Aufgaben effizient abschließt und andere delegiert, kann sie nachmittags mit ihren Kindern gedanklich besser loslassen und muss nicht plötzlich doch wieder ins Restaurant. Aber wie setzt man das in der Praxis um? Eine Top-3-Liste legt den Fokus auf die drei wichtigsten Aufgaben des Tages. Diese erledigt man am besten sofort als Erstes. Und: Verantwortungen müssen klar übertragen werden, man muss auch anderen etwas zutrauen. Für plötzliche Einkäufe und andere Notfälle könnte im Restaurant eine Liste aushängen, die für jeden Tag einen Verant-

wortlichen festlegt. Die meisten Probleme, die so plötzlich entstehen, kennt man ja und man könnte vorher konsequent Lösungen finden. Dann verstummen die sorgenvollen Gedanken, die sich Elisa in der Freizeit macht.

Annika Lauren Ritchhart coacht und trainiert in Englisch und Deutsch. Sie ist auf die persönliche Weiterentwicklung von Menschen und die Entwicklung von Führungskräften spezialisiert. Mehr Infos unter [fuehrungskraefte-coaching.info](http://fuehrungskraefte-coaching.info).





SICHERHEIT

RISIKO

**Birgit (53), ehemalige Reederei-Mitarbeiterin**

## „Ich möchte etwas Neues, aber ohne volles Risiko.“

16 Jahre war ich fest angestellt, arbeitete für eine Reederei. Die Belastung war immens: Ich organisierte 400 Crew-Wechsel pro Jahr, das hieß 24-Stunden-Bereitschaft, oft auch am Wochenende. Irgendwann sah ich ein Plakat: „Sind Sie noch im richtigen Job?“ Ich dachte: Nein! Und wollte mich gerne selbstständig machen, aber wie? Was ich kann, weiß ich: Ich bin Betriebswirtin, habe Erfahrung in Personalführung und eine Zusatzqualifikation für die Betreuung von Azubis. Andererseits fürchtete ich mich vor den Investitionen, die ich vorher in mein Geschäft stecken müsste, etwa wenn ich meinen Traum von einem kleinen Hotel verwirklichen würde. Und ich fragte mich, ob ich alles allein schaffen kann, wenn ich als Einzelkämpferin in eine ungewisse Zukunft durchstarte.

### Das sagt die Karriere-Expertin:

Birgit träumte in viele Richtungen, das ist am Anfang der Überlegung gut. Welche Selbstständigkeit zu einem passt, findet jeder am besten heraus, indem er seine beruflichen und persönlichen Stärken kennt. Birgit ist zum Beispiel ein absolutes Organisations- und Kommunikationstalent. Sie bringt auch in die chaotischsten Abläufe Struktur. Fachlich zeichnet sie sich durch ihr großes betriebswirtschaftliches Wissen aus. Sie sucht etwas, das sie zeitlich gut planen kann und das keine große Investition erfordert. Einen Büroservice aufzu-machen, würde perfekt passen – denn hier kann sie alle ihre Skills einbringen. Wer sich wie Birgit fragt, ob das alles allein zu schaffen ist, kann in Richtung Franchise denken. Als Lizenznehmerin muss man nicht extrem in Vorleistung gehen. Birgit recherchierte bereits nach Möglichkeiten im

Bereich Büro und fand my-moneypenny.com, einen Büroservice, der mit Lizenznehmerinnen arbeitet und etwa Vertriebsassistenten, Geschäftsführungsassistenten, Telefonakquise anbietet. Ich finde das eine gute Idee: Sie könnte dann ihre Zeit auch freier einteilen. Wenn an einem Donnerstag die Sonne scheint, etwa spontan an die Elbe fahren. Dafür dann an einem Samstag arbeiten.

Business-Coach Silke Kienecker ist Expertin für berufliche Um- und Neuorientierungsprozesse. In Workshops und Einzel-Coachings unterstützt sie vor allem Frauen, die sich verändern wollen. Mehr Infos unter [kienecker-coaching.de](http://kienecker-coaching.de).



KIND

KARRIERE

**Lotte (29), Ausstatterin beim Film****„Ich werde Mutter, will aber beruflich am Ball bleiben.“**

Als Ausstatterin beim Film kümmere ich mich um die Requisiten und assistiere beim Szenenbild. Die Produktionsfirmen buchen mich projektweise, mal für eine Woche, mal für drei Monate. Wenn ich einen Job habe, bin ich voll eingespannt, arbeite oft bis spät in die Nacht, weiß nie, wann ich nach Hause komme. Mal machen wir um 18 Uhr Schluss, mal um zwei Uhr morgens. Im April werde ich zum ersten Mal Mutter und nun mache ich mir Gedanken, wie es beruflich weitergehen soll. Lässt sich meine Arbeit mit einem Kind vereinbaren? Mit dem jetzigen Pensum geht das auf gar keinen Fall. Selbst wenn ich zwei Tage freihabe, kann ich nicht abschalten. Und das als Mutter? Andererseits möchte ich arbeiten. Ich habe schon in alle Richtungen gedacht. Floristin, Kindergärtnerin, ein eigenes Café? Am Ende habe ich alles verworfen. Denn ich liebe das, was ich tue. Doch weiter im Film-Business zu bleiben, wird schwierig.

**Das sagt die Karriere-Expertin:**

Wenn unsere Lebenspläne kollidieren, geraten wir unter Stress. Wir glauben, es gibt nur ein Entweder-oder und die Entscheidung muss schnell getroffen werden. Doch gerade jetzt ist es das Wichtigste, innezuhalten und ruhig zu hinterfragen: Worauf kommt es mir besonders an? Es geht darum, das Leben neu zu gestalten, sodass das Neue Platz hat, aber auch das vom Alten bleibt, was uns wirklich wichtig ist. Deshalb braucht Lotte ein „inneres Konzept“, an dem sie ihr neues Leben orientiert. Sie will eine gute Mutter sein und trotzdem möglichst wenig Abstriche im Beruf machen. Doch was versteht Lotte unter dem Begriff „gute Mutter“? Dass sie ihr Kind voll stillt? Es jeden Tag zu Bett bringt? Und was ist ihr an ihrem Beruf wichtig? Das Kreative? Die Leute? Das Einkommen? Daraus entsteht ein Bild, wie ein guter Alltag mit Beruf und Kind aussehen könnte. Im nächsten Schritt gilt es zu schauen: Wer unterstützt mich? Welche Rolle nimmt mein Part-

ner ein? Können Eltern oder Schwiegereltern helfen? Oder suche ich eine feste Nanny, wenn ich beim Dreh bin? Je klarer das vorher formuliert ist, umso weniger Enttäuschungen wird es später geben.

Psychologin und Psychotherapeutin Eva Lüffe-Leonhardt ist Organisations- und Teamentwicklerin, Führungskräfte-Consultant und Buchautorin. Sie führt mit Gabriele BIRTH die Beratergemeinschaft [birthundlueffe.de](http://birthundlueffe.de).

