

## Thema: Jobcoach

An dieser Stelle können Leser kostenlos Fragen zu Berufswahl, Bewerbung, Vorstellungsgespräch usw. an Jobcoach Alexandra Feder richten (Zuschriften an [jobcoach@alenoa.de](mailto:jobcoach@alenoa.de)). Namen werden von der Redaktion geändert.

### Mobbing am Arbeitsplatz

*ZaS-Leserin Elke M. fragt:*

Ich werde seit Monaten von meinen Kollegen gemobbt und bekomme auch von meinem Chef keinerlei Unterstützung. Man macht mich schon fertig, wenn ich nur eine kleine Frage stelle oder mir einen Kaffee hole und angeblich das Wasser nicht wieder auffülle. Inzwischen bin ich so frustriert, dass ich nur noch still vor mich hinarbeite, nachts schlecht schlafe und morgens übermüdet aufwache. Dabei bin ich aus meiner Sicht eine zuverlässige Kraft, die immer gewissenhaft gearbeitet hat. Wie soll ich mit dieser Lage umgehen?

*Jobcoach Alexandra Feder antwortet:* Liebe Frau M., was ich da lese, macht mich sehr nachdenklich. Es ist

schwer, hier näher auf Ihre Situation einzugehen, da ich nicht weiß, wie es dazu kam, wie lange Sie bereits im Unternehmen beschäftigt sind, ob Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten gesucht haben. Deshalb steht mir auch keine Wertung zu. Sie brauchen in jedem Fall jemanden, mit dem Sie über Ihre Situation reden können, der Ihnen hilft, solchen „Angriffen“ zu begegnen. Denn durch das Gefühl, alle seien gegen Sie, setzen Sie sich selbst noch mehr unter Druck. Umso mehr leidet dann die Konzentration und vor allem Ihr Selbstwertgefühl. Als ersten Schritt sollten Sie dringend Ihren Hausarzt aufsuchen, der Sie weiter unterstützen kann. Seien Sie sich bewusst, dass Sie die Menschen, die Ihnen das antun, nicht ändern können. Sie selbst müssen etwas unternehmen. Denn je mehr Sie ertragen, desto mehr sinkt Ihre Widerstandskraft ab und Sie werden noch schwächer. Sie sind eine zuverlässige Mitarbeiterin und verdienen mit Respekt behandelt zu werden. Bei Bedarf kann ich Ihnen gerne auch wertvolle Adressen zur Verfügung stellen, wo Sie Unterstützung finden können.

### Vom Frustjob zum Wunschjob

*ZaS-Leser Bernhard H. fragt:*

Ich möchte mich gerne beruflich verändern, weiß aber nicht, wie ich es anpacken soll. Derzeit arbeite ich in ungekündigter Stellung als Sachbearbeiter im Vertriebsinnendienst. Meinen Abschluss zum Betriebswirt habe ich vor zehn Jahren gemacht. Da mich meine jetzige Tätigkeit in keinsten Weise mehr zufrieden stellt, denke ich über eine berufliche Umorientierung nach. Ich interessiere mich beispielsweise sehr für den Bereich Logistik & Spedition und weiß, dass hier händierend qualifizierte Kräfte gesucht werden. Nur sind in den Stellenanzeigen leider immer eine entsprechende Ausbildung und Berufserfahrung erforderlich. Müsste ich mich zunächst qualifizieren, bevor ich mich da bewerbe?

*Jobcoach Alexandra Feder antwortet:* Lieber Herr H., vor einer kompletten Umorientierung sollten Sie sich zunächst mit dem angestrebten Berufsbild intensiv auseinandersetzen. Was veranlasst Sie wirklich, sich auf einen komplett neuen Pfad zu begeben? Ei-



Alexandra Feder Foto: Keller

ner Neuorientierung steht nichts im Wege, nur sollten Sie gut die Gründe hierfür abwägen und nichts überstürzen. Der Bereich Spedition bzw. Logistik im allgemeinen bietet sicherlich interessante Tätigkeitsfelder. Überlegen Sie jedoch, welche Qualifikationen Sie hierfür mitbringen müssen. Leider kenne ich Ihr Profil nicht genauer. Im Logistikbereich sind häufig exzellente Sprachkenntnisse erforderlich, ein hohes Maß an Flexibilität, eine hohe Arbeitsbelastung und natürlich spezifische Branchenkenntnisse. Richtig ist, dass Sie ohne Ausbildung oder Zusatz-

qualifikation in diesem Bereich keine optimalen Chancen haben werden. Wägen Sie ab, wie wichtig Ihnen dieser Schritt ist und ob es Ihnen zeitlich und finanziell möglich ist, Weiterbildungen berufsbegleitend zu absolvieren. Wie auch immer Sie sich dann entscheiden: Ich rate Ihnen, erst dann Ihren jetzigen Job aufzugeben, wenn Sie eine neue Position gefunden haben. Denn es ist immer einfacher, sich aus einer ungekündigten Position heraus zu bewerben. Leider erlebe ich in meiner Beratungspraxis oft, dass viele aufgrund von Unzufriedenheit voller Selbstbewusstsein gekündigt haben und dann keinen neuen Job gefunden haben. Denn klar ist: Ohne Berufserfahrung ist es trotz Weiterbildung immer schwer, einen entsprechenden Job zu finden. Personalentscheider stellen oft bevorzugt Kandidaten ein, die schon Berufserfahrung mitbringen. Aber gehen Sie Ihren Weg, denn langfristig beruflich unglücklich zu sein, wirkt sich auf viele Lebensbereiche negativ aus und ein Neuanfang kann oft Wunder wirken. Ich wünsche Ihnen alles Gute.