

## Thema: Jobcoach

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

### Mit der neuen Chefin klappt's nicht

*ZaS-Leserin Marion B. fragt:*

Ich bin alleinerziehende Mutter und voll berufstätig. Ich habe meinen Job vor zwei Jahren angetreten und die Zeit trotz anfänglicher Schwierigkeiten gut gemeistert. Meine ehemalige Vorgesetzte hatte viel Verständnis für meine Situation, so konnte ich auch mal einen Tag zuhause bleiben, wenn mein Sohn krank war. Seit vier Monaten habe ich aber eine neue Chefin, die aus meiner Sicht nur die Karriereleiter möglichst schnell nach oben klettern will. Dass ich wegen meines Kindes abends nicht länger bleiben kann, stört sie massiv, und die Chemie zwischen uns stimmt einfach nicht. Dazu kommt, dass sie mir bewusst Aufgaben überträgt, die nicht

in meinen Aufgabenbereich gehören. Ich habe langsam das Gefühl, gemobbt zu werden, und will nur noch weg hier, bin mir aber bewusst, dass ich keine große Auswahl habe, einen Job zu finden, in dem ich meine Arbeit und die Betreuung meines Kindes ideal verbinden kann. Was raten Sie mir?

*Jobcoach Alexandra Feder antwortet:*

Liebe Frau B., zunächst meinen Respekt dafür, dass Sie als alleinerziehende Mutter voll berufstätig sind! Es ist sicherlich nicht einfach, Job und Kind mit diesem Pensum unter einen Hut zu bekommen. Für mich hören sich Ihre Zeilen so an, als wenn für Sie ein klärendes Gespräch nicht mehr in Frage kommt. Also sollten Sie die Umorientierungsphase jetzt aktiv angehen, denn durch ein weiteres Arbeiten in diesem Umfeld wird mit Sicherheit Ihre Gesundheit leiden und Ihr Sohn wird das auch spüren. Versuchen Sie doch in einem ersten Schritt, sich Gedanken darüber zu machen, welche Tätigkeiten für Sie in Frage kommen. Vielleicht auch in Bereichen, über

die Sie bislang nicht nachgedacht haben. Halten Sie dann nach neuen Stellen Ausschau und schreiben Sie Bewerbungen. Seien Sie sich Ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst und führen Sie diese in Ihren Bewerbungen auf. Netzwerken Sie und fragen Sie Freunde, Bekannte, Verwandte nach freien Stellen in deren Unternehmen. Ich empfehle Ihnen erst dann zu kündigen, wenn Sie eine neue Stelle gefunden haben, und wünsche Ihnen viel Kraft, Erfolg und auch das nötige Quentchen Glück, dass Sie bald eine adäquate Stelle finden.

### Studieren nach der Arbeit

*ZaS-Leser Herbert J. fragt:*

Ich denke seit einiger Zeit über ein berufsbegleitendes Studium nach, bin mir aber nicht sicher, ob ich das schaffen kann, zumal ich bei der Arbeit stark eingebunden bin, mir meine Freizeit wichtig ist und ich zudem in die Betreuung meiner erkrankten Mutter mit eingebunden bin. Trotzdem werde ich das Gefühl nicht los, mich auch beruflich weiterentwickeln zu wollen. Was soll ich tun?



Alexandra Feder Foto: Keller

*Jobcoach Alexandra Feder antwortet:*

Lieber Herr J., zunächst finde ich es positiv, dass Sie über eine Zusatzqualifikation/Weiterbildung nachdenken, denn der Aufwand eines nebenberuflichen Studiums zahlt sich aus, in persönlicher wie beruflicher Hinsicht, denn oft resultiert daraus ein Aufstieg auf der Karriereleiter. Ohne Ehrgeiz, Disziplin und ein hervorragendes Zeitmanagement funktioniert das aber nicht. Wenn Sie sich für einen solchen Weg entscheiden, müssen Sie sich über den Zeitaufwand im Klaren sein; in der Regel kommen 10 bis 20 Stunden

Aufwand pro Woche auf Sie zu, dazu eventuelle Präsenzzeiten. Da kann es immer wieder zu belastenden Situationen kommen, oft müssen Wochenenden und der Urlaub für das Studium „geopfert“ werden. Ob ein berufsbegleitendes Studium Sinn macht, hängt vom jeweiligen Job und Ihren persönlichen Motiven ab. Machen Sie doch konkret eine Aufstellung, wie viel Zeit Sie für Ihren Job einplanen müssen (vielleicht ließe sich in Absprache mit Ihrem Arbeitgeber das Stundenpensum während des Studiums etwas minimieren), wie wichtig Ihnen die Freizeit ist oder ob Sie bereit sind, teilweise oder ganz darauf zu verzichten. Planen Sie auch die Zeit für die Pflege Ihrer Mutter fest ein. Danach liegt die Entscheidung alleine bei Ihnen. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass sich die Mühe lohnen kann, auch wenn man zwischendurch mal einen Durchhänger hat. Wenn Sie das Ziel jedoch fest in Augen behalten, klappt es bestimmt. Ich wünsche Ihnen, dass Sie die richtige Entscheidung treffen werden und diese Ihr Leben positiv bereichert.