

# Nicht dann, SONDERN JETZT!

## 10 PERFEKTE MOMENTE, UM ZU KÜNDIGEN

Vielleicht war es bislang fehlender Mut, Ihren Job zu schmeißen. Oder Unwissen, das Sie von einem Wechsel abgehalten hat. Ist auch egal – wir helfen Ihnen auf die Sprünge, wann die Zeit reif ist

# 1

**Ihrer  
Firma geht's  
mies**

Erst waren es ein paar Kollegen, deren befristete Verträge nicht verlängert wurden. Dann wurde der Bonus gestrichen und Mitarbeitern angeboten, unbezahlten Urlaub zu nehmen. Und schließlich wurde der geplante Umzug ins neue Headquarter auf Eis gelegt. Wenn sich solche Anzeichen häufen, ist es höchste Zeit, sich Gedanken zu machen – nicht nur um die Zukunft der Firma, sondern vor allem um die eigene. Denn: Es ist immer besser, aus einer festen und dadurch starken Position heraus einen neuen Job zu suchen als arbeitslos. Wenn Sie merken, dass es bei Ihrem Arbeitgeber nicht gut läuft, sollten Sie Ihre Optionen prüfen. Beispielsweise auf Messen Ihrer Branche, auf Karriereportalen im Netz, bei Headhuntern und Freunden. Mehr als die Hälfte deutscher Firmen halten ihre Mitarbeiter bereits dazu an, Vakanzen im Unternehmen im Bekanntenkreis zu streuen.

*Good luck!*

### Sie stecken in einer Sackgasse

Würden Sie am Beginn einer langen Reise in eine Straße fahren, ohne zu wissen, ob sie überhaupt irgendwo hinführt? Nein? Dann sollten Sie auch nie eine Position antreten, ohne zu klären, ob Ihr Weg dort weitergeht. „Haben Sie das Thema Entwicklungsmöglichkeiten im Vorstellungsgespräch versäumt, sollten Sie

# 2

abwarten, bis Sie Ihre Aufgabe beherrschen – etwa 12 bis 18 Monate“, sagt Karriereberater Martin Wehrle (aktuelles Buch: „Sei einzig, nicht artig!“). Dann sei der richtige Zeitpunkt, um nach nächsten Schritten zu fragen. Falls eine Beförderung nicht möglich ist, rät er: „Raus aus der Sackgasse, indem Sie sich wegbewerben. Nur wer sich weiterentwickeln kann, ist auf Dauer in seinem Beruf mit dem Herzen dabei.“





**Das ist doch mal 'ne Ansage:** „Job kündigen, Ticket kaufen, in die Sonne fliegen, sich verlieben, niemals zurückkehren, Firma gründen“, steht auf dem T-Shirt. Das Foto macht sich übrigens auch super als *Reminder* am Kühlschrank, neben dem Bett oder innen an der Haustür...

## Sie haben keine Lust zur Arbeit zu gehen

Dieser Schockmoment jeden Sonntag, wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie morgen wieder ins Büro müssen. Oder der ernsthafte, ständige Wunsch nach einer Erkältung, damit Sie zu Hause bleiben können. Häufige Unlust auf den Job ist kein gutes, aber auch kein dramatisches Zeichen. „Wenn aber körperliche Symptome dazukommen, Ihnen etwa morgens häufig übel ist oder Sie Magenschmerzen quälen, sollten Sie ernsthaft darüber nachdenken, sich beruflich zu verändern“, so Arbeitspsychologe Dr. Andreas Fida-Taumer. Auch, wenn Sie selbst im Urlaub noch schlecht gelaunt und lustlos sind und nicht wissen, wie Sie sich nach der Rückkehr für Ihre Aufgaben motivieren sollen. Für den Experten gilt hier der Spruch „love it, change it or leave it“: Wenn Sie es nicht schaffen, sich wieder in Ihren Job zu verlieben, auch nichts zum Positiven verändern können, dann sollten Sie gehen.

# 4

# 3

## Sie beginnen einen neuen Lebensabschnitt

Es gibt Erlebnisse, die einen *Cut* im Leben bedeuten – ob geplant oder nicht. Der Karriereberater Sascha Schmidt (mehr Infos über ihn auf [selflab.de](http://selflab.de)) sieht so einen Zeitpunkt häufig bei Frauen nach dem Ende der Babypause, weil sich dann herausstelle, dass der Arbeitgeber doch nicht so familienfreundlich sei wie gedacht – und eine Vereinbarkeit von Kind und Karriere im bisherigen Job schwierig werde. Viele Mütter sind dann gezwungen, sich neu aufzustellen – oft der Grund für einen Jobwechsel oder Start in die Selbstständigkeit. „Es ist vor allem der Wunsch nach mehr Flexibilität, der eine Neuausrichtung der eigenen Arbeit anstößt“, weiß der Experte. Das gelte auch, wenn etwa die plötzliche Pflege der Eltern zum Thema werde oder eine eigene Erkrankung auftrete. Wenn der aktuelle Arbeitgeber sich nicht kooperativ zeigen kann oder will, muss man sich oft trennen.

## Nach dem Büro sind Sie k.o.

Afterwork-Cocktails, Fitnessstudio, Treffen mit Freunden – alles ewig her, weil das Sofa Ihr *place to be* geworden ist? Da läuft etwas falsch! „Zerbrehen Sie sich auch in der Freizeit den Kopf über Jobprobleme, sprechen Sie nur noch über Ihren Beruf, wirkt dieser sich also auf all Ihre Lebensbereiche aus, ist das zu viel“, sagt Arbeitspsychologe Dr. Andreas Fida-Taumer. Dass Arbeit erschöpfe, sei ganz normal, so der Fachmann, aber wenn man auch am nächsten Morgen noch k.o. sei, gehe das an die Substanz.

Kommen noch Symptome wie Schlafstörungen hinzu, ist es höchste Zeit, auszusteigen.

# 5

# 6

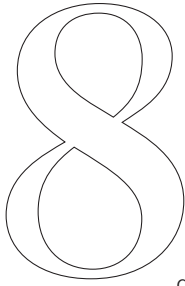
## Sie haben eine geniale Idee

Ein Eis, das schlank macht – das wär's! Okay, Ihre Erfindung oder Geschäftsidee ist vielleicht realistisch und geht Ihnen vor allem nicht mehr aus dem Kopf. Dann fangen Sie an, die persönlichen und wirtschaftlichen Faktoren zu klären. Als erstes rät Start-up-Coach Felix Thönnessen zur ausführlichen Marktanalyse und dem Austausch mit Gründern, um von deren Erfahrungen zu lernen. „Dann fragen Sie sich, wie lange das Feuer schon in Ihnen brennt. Wenn Sie bereits Ihr halbes Leben davon träumen, sich selbstständig zu machen, dann sollten Sie es auch irgendwann tun, um später nichts zu bereuen“, sagt er. „Nehmen Sie außerdem so viel Hilfe und Support an, wie Sie kriegen können, um sicher zu werden. Den letzten Schritt müssen Sie dann allein gehen. Wenn alles passt: go!“

## Sie sind vom Chef und den Kollegen ständig genervt

Im Drucker mal wieder Papierstau, dreckige Geschirrstapel in der Büroküche, Kollegin Müller, die ständig Joghurts klaut, und Kollege Meyer, der in Meetings rumpoltert wie Donald Trump. Plus der Chef, der wichtige Entscheidungen ewig rauszögert. Kennt jeder, aber wenn Sie das Gefühl haben, als einzig Normale im Irrenhaus zu arbeiten und Beklemmungen kriegen, wenn sie die anderen nur sehen, dann raus da. Die Wahrheit ist nämlich: Mit Chefs und Kollegen verbringen wir mehr Zeit als mit Partnern, Kindern und Freunden. Und Frauen ist, darf man Studien glauben, ein gutes Miteinander besonders viel wert. Suchen Sie sich also ein Umfeld, in dem Sie sich mit Menschen umgeben, auf die Sie wirklich Lust haben.

# 7



## Sie sehen für sich keine Zukunft im aktuellen Job

Sie ist der Klassiker in Vorstellungsgesprächen, die Frage „Wo sehen Sie sich in fünf Jahren?“ Für die gibt es noch mehr passende Momente, zum Beispiel: jetzt! Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie in fünf Jahren derselben Tätigkeit am selben Ort nachgehen.

Wenn sich Ihnen dabei der Hals zuschnürt, sollten Sie langsam, aber sicher einen Jobwechsel in Betracht ziehen. Denn dann ist klar, dass Sie noch nicht an Ihrem beruflichen Ziel angekommen sind, sondern die jetzige Position nur als Übergang sehen.

## Sie sind sowas von fällig

Die Analyse eines Ingenieurs für die Nachrichten-Website Mashable zeigt, dass man spätestens nach 48 Monaten den Arbeitsplatz wechseln sollte. Das kann natürlich auch firmenintern sein – Hauptsache, es geht dabei auf der Karriereleiter weiter. Wenn dazu in Ihrem Unternehmen keine Chance besteht, ist der früheste Zeitpunkt für einen Wechsel nach 18 Monaten. Alles davor wirkt wie Probezeit nicht bestanden oder schlechte Chemie – beides spricht gegen Sie. Ebenso wie zu lange zu warten: Wer länger als sechs Jahre derselben Tätigkeit bei einem Arbeitgeber nachgeht, für den ist es laut Analyse zu spät für eine Karriere im klassischen Sinn. Haben Sie aber genau darauf Bock, dann warten Sie nicht zu lang mit dem Wechsel. // TEXT: SVENJA LASSEN



## Sie hinken Ihrem Plan hinterher

Wie, Sie haben gar keinen? Dann wird es aber höchste Zeit! Eine Karriere formt sich schließlich nicht von selbst. Nee, nee, die müssen Sie schon strategisch angehen. Planen Sie dafür die nächsten 20 Jahre im Voraus, am besten schriftlich. Ungefähr so, als würden Sie in Ihrem Auto-Navi Ziel plus Zwischenstopps, die Sie bereits eruiert haben, eingeben. Angenommen, Sie wollen ins gehobene Management, dann müssen Sie erste Führungserfahrung sammeln, etwa als Projekt- oder Gruppenleiterin. Danach streben Sie eine Abteilungs- und schließlich eine Bereichsleitung an. Achtung vor Nadelöhren, die Autor Martin Wehrle kennt: „Manche Positionen setzen ein größeres Unternehmen und damit womöglich einen Wechsel voraus. Wer hier planlos agiert, biegt falsch ab oder kommt überhaupt nicht von der Stelle.“ Und den Weg wieder auf die Überholspur zu finden, wird dann richtig schwer.



## Warum jede Frau ein Fuck-off-Konto braucht

Birte Pampel ist *Financial Educator*, also eine Art Finanz-Erzieherin. Und erzählt im Interview, warum diese recht unorthodox klingende Geldanlage so wichtig ist

**Zugegeben, im klassischen Banken-Portfolio findet man den Begriff natürlich nicht. Aber erklären Sie uns doch bitte das Prinzip dahinter...**

Dieses gesonderte Konto ist ein beruhigendes Back-up für einen möglichen Berufsausstieg. Wenn man selbst kündigt, laufen Lebenskosten und Verbindlichkeiten wie Versicherungen und Miete ja weiter. Dann kommt noch die Zwölf-Wochen-Sperre, bis es Arbeitslosengeld gibt, dazu. Da ist ein finanzieller Puffer hilfreich. Außerdem ist man so für den Neustart gut aufgestellt, wenn dieser Kosten wie Weiterbildungen, Coachings oder Bewerbungs-Outfits beinhaltet.

**Welche Summe sollte auf dem Fuck-off-Konto denn sein?**

Mindestens drei bis fünf Monatsgehälter, optimal sind ein halbes Jahresgehalt oder mehr – denn eine Bewerbungsphase kann sich ziehen. Sie sollten nicht zum Schluss einen Job nur annehmen müssen, weil das Geld knapp wird.

**Wie gelingt es, diesen Betrag anzuhäufen?**

Als erstes durch den Überblick der monatlichen Ausgaben: Die sollten Sie genau kennen, um zu sehen, wo Sie Kosten eindämmen können und Ihr persönliches Sparpotenzial liegt.

Wir haben fast alle einen geringen Spielraum, aber vielleicht legt man mal ein Jahr das Fitnessstudio auf Eis, wenn man es nicht regelmäßig hingeht. Dabei helfen Finanz-Apps wie etwa „numbrs“, die einem mehr Kontrolle ermöglichen. Das gesparte Geld parkt man am besten auf einem Tagesgeldkonto, das flexibel ist und manchmal etwas besser verzinst als ein normales Girokonto.

**Welchen Vorteil kann so eine Sparanlage neben dem rein finanziellen Aspekt denn noch haben?**

Sie hat auch einen psychologischen Effekt. Bekomme ich im Job wenig Wertschätzung, sinkt auch mein innerer Kontostand. Mit einem Finanzpuffer investiert man in sich selbst und erleichtert den *Reality Check*: Was bin ich wert? Will ich diesen Job wirklich? Oder bleibe ich nur, weil ich gut versorgt bin? Finanzielle Sicherheit steigert das eigene Wohlbefinden, weil man gut für sich sorgt.

**Äußert sich diese Sicherheit auch im täglichen beruflichen Auftreten?**

Sie verschafft Gelassenheit und Freiheit – zum Beispiel auch, um über ein besseres Gehalt zu verhandeln.