

MACH DIR DEN JOB, WIE ER DIR GEFÄLLT

Job-Crafting heißt: Ich bastle mir mein Arbeitsprofil selbst. Expertin Ragnild Struss sagt, wie's geht – und bietet eine EWD-Masterclass an

Interview Filiz Müller

Um herauszufinden, was einen im Job wirklich glücklich macht, muss man genau hinschauen. Dabei hilft Ragnild Struss, Gründerin von Struss & Claussen Personal Development in Hamburg. Mit psychologischen Tests und Methoden wie Biografiearbeit wird der Job im Kontext der aktuellen Lebenssituation betrachtet. Was dabei herauskommt: in erster Linie Klarheit. Darüber, ob das, was man tut, grundsätzlich dem eigenen Wesen entspricht, an welcher Stelle geschraubt werden sollte, um es passend zu machen, oder ob es Zeit für etwas Neues ist.

Frau Struss, Sie beraten Berufsanfänger*innen und erfahrene Profis – müssten wir nicht irgendwann mal ankommen?

Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Selbstausdruck und Wachstum, das hört nie auf. Natürlich unterscheiden sich Bedürfnisse in bestimmten Lebensabschnitten: Jemand zwischen 30 und 40 wünscht sich vielleicht eine berufliche Kurskorrektur, weil das Studium eher zufällig gewählt wurde oder nach den Erwartungen der Eltern. Zwischen 40 und 50 taucht eher die Frage auf: War das schon alles? Während jemand über 50 meist den Wunsch nach Selbstverwirklichung hinsichtlich seiner Werte mitbringt.

Man muss aber nicht gleich kündigen, um etwas zu verändern?

Einfach zu gehen ist selten sinnvoll. Man hat eine Menge Human- und Sozialkapital aufgebaut, sprich Expertise und Erfahrungen gewonnen sowie Beziehungen etabliert. Bevor man kündigt, sollte man prüfen, ob der aktuelle Job sich vielleicht

verändern lässt und man da, wo man ist, glücklich werden kann.

Wie denn?

Es geht darum zu überlegen, wie man die Passung zwischen Job und Persönlichkeit verbessern kann. Job Crafting bedeutet, den Arbeitsplatz gemäß der eigenen Persönlichkeit zu gestalten. Wenn ich weiß, wo meine Stärken liegen, kann ich eine Aufgabe so anpassen, dass diese Stärken zukünftig mehr einbezogen werden. Habe ich außerdem vielleicht Talente, die ich noch einbringen will? Gibt es bestimmte Konstellationen, die mich bremsen oder aber beflügeln? Sind meine Erwartungen an den Job realistisch oder muss ich an meinen negativen Glaubenssätzen arbeiten? Gibt es noch Spielraum bei Arbeitsstrukturen oder -methoden?

Das klingt nach Arbeit.

Ja, Persönlichkeitsentwicklung kostet Energie. Man braucht die Bereitschaft, Dinge zu verändern und muss auch Mut aufbringen. Zum Beispiel, um anschließend mit Vorgesetzten zu sprechen. Bevor man sich auf so einen Veränderungsprozess einlässt, sollte man sich in den richtigen Gemütszustand bringen: Wenn ich ein destruktives Mindset habe, kann ich nicht konstruktiv an meinem Job arbeiten. Die eigene positive Einstellung ist für den Erfolg maßgeblich.

Wie gehen Sie in der Beratung vor?

Wir schauen: Wo steht der Mensch in seinem Leben? Hat er genug Kraft für eine Veränderung oder ist die Erschöpfung zu groß und eine Pause angesagt? Nach einer fundierten Persönlichkeitsanalyse über-

legen wir, wie der passende Job aussehen könnte. Dabei geht es nicht nur um die Arbeitsinhalte, sondern auch um Fragen nach den eigenen Werten, nach Arbeitszeitpräferenzen, Verantwortung, Beziehungen und Unternehmensformen.

Klingt traumhaft. Aber was hat das mit dem aktuellen Job zu tun?

Wir vergleichen die optimale Sollstelle mit der Ist-Situation: Wie kann die Klientin oder der Klient die bestehende Arbeit so gestalten, dass die Job-Person-Passung größer wird – das Soll liefert die Blaupause dafür. Nicht selten ist aber ein Jobwechsel angesagt. Doch auch, um den neuen Arbeitsplatz besser zu wählen, ist eine strukturierte Analyse sinnvoll.

Viele verharren in ihrem Leid, statt etwas zu ändern. Wieso?

Es gibt ein starkes Bedürfnis nach Konsistenz und Sicherheit in uns. Sich korrigieren zu müssen macht erst mal Angst. Ein Beispiel: Ein Mensch, der seit 20 Jahren in einer Werbeagentur arbeitet und seit jeher das Bild im Kopf hat, das sei cool und zeitgemäß, obwohl es ihn fertigmacht, scheut den Schritt in eine andere Richtung, weil damit das Bisherige infrage gestellt würde und das Unbekannte zunächst unsicher wirkt.

Kann jede*r Erfüllung im Job finden?

Erfüllung ist auch eine Frage der Einstellung. Egal, wie sehr ich meine Arbeit liebe, es wird Tage geben, die anstrengend und mühsam sind. Das ist wie in einer Beziehung: Man liebt sich, aber manchmal mag man sich nicht. Das heißt aber nicht, dass man die Beziehung infrage stellt. 