



Wann ist ein Jobwechsel sinnvoll?

Tipps für die Karriereentwicklung vom Experten

SOLLTE MAN WIRKLICH alle paar Jahre seinen Job wechseln, um die Karriere voranzutreiben und zufrieden zu sein? Oder gibt es womöglich auch noch andere Kriterien, außer die Zeit, die einen Jobwechsel nötig bzw. sinnvoll machen? Karrierecoach Walter Feichtner gibt Tipps für einen sinnvollen Jobwechsel und eine klare Vorgehensweise.

Walter Feichtner

Expert*innen raten gerne zu einem Jobwechsel nach spätestens 5-7 Jahren. Der Durchschnittsdeutsche bleibt ihrer Ansicht nach oft zu lange im gleichen Job. Das hindert ihn an einer optimalen Karriereentwicklung. Doch entspricht dies tatsächlich der Wahrheit? Sollte man wirklich alle paar Jahre seinen Job wechseln, um die Karriere voranzutreiben und zufrieden zu sein? Oder gibt es womöglich auch noch andere Kriterien, außer die Zeit, die einen Jobwechsel nötig bzw. sinnvoll machen? Und wie geht man vor, wenn es so weit ist?

Laut einer Umfrage auf Statista denken ca. 55 Prozent der Deutschen gelegentlich über einen Jobwechsel nach. Was könnten Gründe dafür sein, den Job aufzugeben und nach einem neuen zu suchen? Der sogenannte Jobzyklus dauert in der Regel ca. 5-7 Jahre. Untersuchungen zeigen, dass danach Motivation, Tatendrang und Begeisterung Wünschen, Zweifeln und Unzufriedenheit weichen können. Gerade in schnelllebigen Branchen, wie z.B. Medien, Marketing oder Mode, kann es wichtig sein, immer wieder frischen Wind im Kollegium zu bekommen, um so auf Arbeitgeberseite neue Kreativität,

Inspiration und einen neuen Stil zu schaffen. Arbeitnehmer*innen wiederum profitieren dann von regelmäßigen Jobwechseln, da sie mit ihrem neuen Input und Stil die Nachfrage der Kunden bedienen. Um nicht unzufrieden oder motivationslos zu werden, raten Experten deshalb nach Ablauf dieser 5-7 Jahre, einen neuen Schritt zu gehen und den Arbeitsplatz zu wechseln. In den oben genannten schnelllebigen Branchen ist es nicht unüblich, die 5-7 Jahre sogar deutlich zu unterschreiten und bereits nach ca. 2-3 Jahren zu wechseln.

Doch was ist, wenn man nach Ab- >>>

lauf dieser Zeit immer noch zufrieden mit seinem Job ist? Denn nicht die Zeit, sondern Faktoren wie Entwicklungsmöglichkeiten, Wertschätzung, Kollegium, Work-Life-Balance und Gehalt sind in den meisten Fällen deutlich ausschlaggebender für die Zufriedenheit sowie häufig auch die Karriereentwicklung. Sie sollten also nie den Job wechseln, nur weil eine Statistik es Ihnen vorgibt. Vielmehr sollten Sie auf Ihre eigenen Kriterien bzw. Argumente hören, den Job zu wechseln, oder eben nicht.

Wann ist ein Jobwechsel förderlich?

In jedem Fall ist es sinnvoll, sich nach einem neuen Arbeitsplatz umzusehen, wenn Sie über einen längeren Zeitraum unzufrieden, unter- oder überfordert im Beruf sind. Dies kann bedeuten, dass sie mit den grundlegenden Arbeitsbedingungen unzufrieden sind, sich mit Kolleg*innen oder Vorgesetzten nicht (mehr) gut verstehen oder Sie keine Freude mehr an Ihrer Arbeit empfinden. Handelt es sich um Probleme, die sich nicht mit guter Kommunikation und Problemmanagement beheben lassen, sollten Sie es in Betracht ziehen, sich auf dem Markt umzusehen oder sogar auf die Suche nach einem neuen Job zu gehen. Unzufriedenheit ist definitiv ein Motivationskiller und somit auch kontraproduktiv für Ihre Karriereentwicklung.

Ein weiteres Argument für einen Jobwechsel kann sein, dass Sie bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber keine oder nicht ausreichende Entwicklungsmöglichkeiten sehen. Gerade heutzutage lebt eine Karriere davon, sich stets weiterzuentwickeln oder voranzukommen, fachlich und/oder persönlich. Kann Ihnen Ihr Unternehmen diese Möglichkeit nur beschränkt bieten, ist es

womöglich klug, sich einen Arbeitgeber zu suchen.

Oftmals sind es auch die privaten Pläne, die einen Jobwechsel nötig machen. Möchten Sie beispielsweise mehr Zeit für eigene Projekte, Freizeit oder die Familie, und Sie sehen keine Möglichkeit, dies bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber umzusetzen, ist der Jobwechsel eine gute Chance, eine neue Position zu finden, in der Sie mehr Zeit für Ihr Privatleben haben. Auch aus gesundheitlichen Gründen kann ein Jobwechsel nötig sein. Fühlen Sie sich beispielsweise permanent überlastet und gestresst, haben Sie belastende Konflikte am Arbeitsplatz oder das Gefühl, dass Ihr Job Sie körperlich oder psychisch beeinträchtigt, ist es an der Zeit, eine neue Arbeitsstelle zu suchen.

Ein weiteres klassisches Argument, den Arbeitsplatz zu wechseln, ist der Wunsch nach Veränderung. Ist ein/e Arbeitnehmer*in bereits lange Zeit im gleichen Unternehmen und fühlt sich dort wohl, kann es trotzdem sein, dass eine berufliche Veränderung gewünscht ist. Haben Sie das Gefühl, ein neues Arbeitsumfeld zu brauchen, um sich bestmöglich weiterzuentwickeln, ist ein Jobwechsel definitiv sinnvoll.

Außerdem kann ein Jobwechsel die richtige Entscheidung sein, wenn die Position, in die Sie wechseln, als Sprungbrett für eine zukünftige Rolle dient. So können Sie mit einem Zwischenschritt zielgerichtet und strategisch Ihre Karriere aufbauen. Haben Sie beispielsweise das Gefühl, gewisse Dinge und Kompetenzen noch erlernen zu müssen, um Ihrem Traumjob näher zu kommen, kann ein Zwischenziel durchaus hilfreich sein. Möglicherweise ebnet Ihnen auch eine Fortbildung oder Zertifizierung diesen Weg oder dient Ihnen sogar als „Eintrittskarte“.

Den Wechsel zielgerichtet angehen

Haben Sie sich einmal für einen Jobwechsel entschieden, ist es wichtig, diesen auch strategisch und durchdacht anzugehen. Bei der Suche nach attraktiven Stellen sollten Sie sich immer überlegen, welche die wichtigsten Kriterien sind, die Ihr neuer Job erfüllen muss. Überlegen Sie sich auch, was für Sie sogenannte „No-Gos“ sind, also klare Ausschlusskriterien. Dies betrifft nicht nur die Position und Ihren Aufgabenbereich, sondern auch das Unternehmen an sich, das Arbeitsumfeld oder das Gehalt.

Legen Sie einen besonderen Wert darauf, den Grund für Ihren Wechsel im Blick zu behalten und das Problem zu beheben bzw. den Wunsch zu erfüllen. Auf der Suche nach neuen Stellenangeboten ist es immer hilfreich, Kontakte aller Art miteinzubeziehen, denn der Großteil an Jobs wird über persönliche Kontakte, auch Vitamin B (Beziehung) genannt, vergeben. Dies bedeutet, dass es heute enorm wichtig geworden ist, sich auf sozialen Jobplattformen mit alten Schulkameraden, Bekannten und Verwandten zu vernetzen. Die digitale Visitenkarte bei LinkedIn und Xing ist so fast schon ein Muss geworden.

Achten Sie auch darauf, Ihren neuen Job strategisch zu wählen. Natürlich sollte er möglichst viele der von Ihnen festgelegten Kriterien erfüllen, dennoch sollten Sie auch beachten, was Ihre neue Position für Ihre weitere Karriere bedeutet. Idealerweise wählen Sie einen neuen Job, der entweder auf der Karriereleiter eine Stufe höher ist und Ihnen vielleicht sogar Perspektiven für eine Führungsrolle ermöglicht, oder aber Ihnen wichtige Entwicklungsmöglichkeiten bietet, sodass Sie trotzdem Ihre Karriere voranbringen. Sie sollten aber immer beachten, dass nicht jeder Mensch für Führungsaufgaben geeignet ist.

Informieren Sie sich unbedingt rechtzeitig, wie lange Ihre Kündigungsfrist ist und erstellen Sie sich einen Zeitplan, um diese auch einhalten und bestenfalls nahtlos in einen neuen Job wechseln zu können. Um Sie auf dem Arbeitsmarkt attraktiver und wettbewerbsfähiger erscheinen zu lassen, können, wie bereits oben kurz genannt, zusätzliche Qualifikationen, Weiterbildungen und Zertifikate von Vorteil sein.

Vergessen Sie nicht, Ihre Bewerbungsunterlagen zu aktualisieren und auf Ihre neue Richtung und die Stellensuche anzupassen. Dies betrifft sowohl den Inhalt der Bewerbungsunterlagen als auch die Form und Gestaltung. Bereiten Sie sich außerdem gut auf hoffentlich schon bald anstehende Bewerbungsgespräche vor. Je nachdem, wie lange Sie kein Vorstellungsgespräch mehr geführt haben, kann es hilfreich sein, sich vorher zur Vorbereitung professionelle Hilfe zu holen. Expert*innen (Karriereberater und Coaches) können Ihnen wichtige Tipps rund um die Themen „Bewerbung“ und „Selbstpräsentation“ geben. ■

INFORMATION & SERVICE

AUTOR

Dipl.-Kulturwirt **Walter Feichtner** ist Inhaber von der Beratungsagentur **Karrierecoach München**. Er berät in allen Fragen rund um Karriere, Bewerbungsprozess, AC, Berufseinstieg, berufliche Neuorientierung sowie berufliche und persönliche Weiterentwicklung.

KONTAKT

Karrierecoach München
T +49 89 202081718
info@karrierecoach-muenchen.de
<https://karrierecoach-muenchen.de/>