

# Wie realisiere ich den Wunsch nach Veränderung?

**Arbeitsleben** Ich bin unzufrieden mit meiner Arbeitssituation. Gerne würde ich endlich etwas verändern, doch ich weiss noch nicht einmal, wie ich es haben möchte – geschweige denn, wie ich es anpacken soll. Ich fühle mich ganz verunsichert. Was raten Sie mir?

Solange Sie nicht wissen, was und wo Sie lieber wären, wird es nicht möglich sein, etwas an Ihrer Unzufriedenheit beziehungsweise an Ihrem (Arbeits-)Leben zu ändern. Oder wie es Konfuzius so schön formulierte: «Wer nicht weiss, wo er hin will, wird niemals ankommen.»

Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Stellen Sie sich möglichst viele Fragen, und sammeln Sie die Antworten. Will ich allein oder im Team arbeiten? Will ich am Schreibtisch sitzen oder unterwegs sein oder eine Mischung davon? Will ich Kontakt zu Kunden haben oder lieber allein arbeiten? Oder beides...?

Sie merken, es dreht sich um die Frage: «Was will ich?» Viele Menschen verpassen es, in ihrem Leben zu erkennen, was sie wollen. Die Gründe können vielfältig sein, etwa ein autoritärer Erziehungsstil, ein Aufwach-

sen in einer Grossfamilie, zwei voll berufstätige Elternteile liessen keinen Raum, individuelle Bedürfnisse anzumelden...

Es kann auch sein, dass Sie nicht gelernt haben, Ihre eigenen Wünsche zu formulieren oder nur schon zu erkennen. Sie nahmen das, was sich Ihnen anbot, und waren damit zufrieden. Doch nun hat sich daraus eine Unzufriedenheit entwickelt.

## Kurzantwort

Zunächst gilt es zu erkennen, wohin die Reise überhaupt gehen soll. Wovon träumten Sie als Kind? Beim Ausüben welcher Tätigkeit vergessen Sie die Zeit? Was will Ihr Herz? Lassen Sie sich Zeit, Ihre tiefsten Wünsche zu erkennen. Wenn Sie dann wissen, was Sie wollen, stellen Sie einen Plan auf, was bis wann und wie verändert werden soll. (red)

Drehen Sie das Rad der Zeit zurück: Was wollten Sie als Kind werden? Von welchem Beruf träumten Sie? Beim Ausüben welcher Tätigkeit bekommen Sie glänzende Augen, vergessen Sie die Zeit? Finden Sie heraus, was Ihr Herz will. Die Antworten auf diese Fragen müssen nicht umgesetzt werden: Es geht vorerst einzig um das Erkennen, was Sie wirklich wollen und was nicht.

Suchen Sie auch das Gespräch mit Personen Ihres Vertrauens, und bitten Sie diese, Ihnen Feedback zu geben: «Ich möchte mich persönlich weiterentwickeln und mir auf die Spur kommen. Ich habe dich ausgesucht, weil du mich kennst und ich dir vertraue. Wo siehst du mich? Was kann ich aus deiner Sicht gut? Bei welchen Tätigkeiten erlebst du mich fröhlich und entspannt?»

Analysieren Sie Ihre aktuelle Situation. Gleichen Sie sie mit

Ihren Wünschen und Bedürfnissen ab. Was ist bereits da? Was fehlt (etwa kurzer Arbeitsweg, mehr Freizeit, besserer Verdienst, Aufstiegschancen...)? Überprüfen Sie auch, ob das eine (mehr Lohn) mit dem ändern (mehr Freizeit) vereinbar ist. Falls nicht, heisst es: Prioritäten setzen! Treffen Sie eine Entscheidung für das eine oder das andere – und leben Sie mit den Konsequenzen.

## Plan festlegen: Was bis wann?

Wenn Sie dann wissen, was Sie wollen, machen Sie einen Plan, was Sie bis wann und wie verändern wollen. Je konkreter, desto besser.

Sollte sich nach der detaillierten Analyse herausstellen, dass die aktuelle Situation gar nicht so schlecht ist, dann verändern Sie wenigstens den Blickwinkel auf Ihr (Arbeits-)Leben und halten ganz bewusst

Ausschau nach dem Positiven. Sie können selbst bestimmen, was Sie in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit stellen und wie Sie sich dadurch fühlen. Fühlen Sie sich unzufrieden, ändern Sie Ihr (Arbeits-)Leben oder wenigstens Ihre Einstellung dazu.



**Irène Wüest Häfliger**  
Soziologin und Sozialpsychologin  
Expertin für Stillfragen  
[www.stilprofil.ch](http://www.stilprofil.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:**  
Ratgeber «Luzerner Zeitung»  
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.