

Von Jochen Mai am 21. Februar 2013 - 8:00 Uhr // 12 Kommentare

Aussteiger: Raus aus der Karriere – rein ins Glück? Von wegen!

EIN GASTBEITRAG VON GUDRUN HAPPICH

In den Medien häufen sich die Berichte über die **Karriere-Aussteiger**. Sie haben den permanenten Leistungsdruck, die Verantwortung und das Hamsterrad satt und machen sich auf die Suche nach dem Glück und nach dem Sinn des Lebens. Oft machen sie dann etwas ganz anderes: Sie arbeiten als Briefträger, wandern den Jakobsweg oder werden Berater... *Steig aus, und Du bist glücklich!* – scheint das Gebot der Stunde. Aber stimmt das auch?



Eine Klientin berichtete von ihrem letzten „Mädels Wochenende“. Begeistert hatte sie von ihrer Arbeit erzählt, welche Projekte sie mache, dass zwar auch Überstunden dazugehören würden, aber dass ihr das echt Spaß macht. Ihre Freundinnen schauten sich entsetzt an: „Und was ist mit Deiner Selbstverwirklichung?“

Ist es schon so weit gekommen, dass man dafür geächtet wird, wenn man Lust auf Karriere hat und gerne viel arbeitet?

Diese Geschichte ist kein Einzelfall. Vielleicht haben Sie sogar schon ähnliche Erfahrungen gemacht?

Eins vorab: Wandern ist wunderbar, Briefträger ist ein toller Beruf und Berater halte ich für sehr sinnvoll, ich bin ja selber einer. Aber wie will jemand, der in diesem System gescheitert ist, anderen sagen, wie er es besser macht?

Die Aussteiger-Geschichten werden in den Medien gerne als Erfolgsgeschichten verkauft. Und keine Frage: Es gehört viel Mut dazu, etwas völlig Neues zu machen. Sicher haben manche dieser Menschen auf diesem Weg auch ihren Sinn gefunden. Aber sicher auch nicht alle. Und das ist genau das, was mich nervt und was ich für gefährlich halte.

Dieses Entweder-oder-Denken, diese scheinbare Pauschalantwort auf alle Probleme, die wir in der Kultur unserer Unternehmen ja definitiv haben: **Steig aus, und Du bist**

ARCHIV

LESESTOFF

Beratung & Vorträge



Erzielen Sie mehr Erfolg und nachhaltige Reichweite in Social Media und buchen Sie mich für:

- Strategieberatung
- Konzeptentwicklung
- Corporate Blogs
- Content Strategien
- Employer Branding
- Teamschulungen & Workshops
- Keynotes & Konferenzen



Jochen Mai

Corporate Social Media

glücklich! Als sei Glück etwas, dass sich nur in der völligen Abwesenheit eines unternehmerischen und gesellschaftlichen Rahmens realisieren lasse!

Ganz abgesehen davon, was das in der Konsequenz für unser Wirtschaftssystem bedeutet, wenn wir Arbeit zunehmend negativ besetzen, bitte ich zu bedenken: Mit dem Ausstieg stellen sich nicht automatisch Glücksgefühle ein.

Aussteigen als Glücksformel?

Ich kenne zum Beispiel einige Fälle, in denen der Plan „Wenn ich das Unternehmen verlasse, wird alles besser“ komplett nach hinten losgegangen ist.

Bernd K. etwa hatte eine Bilderbuchkarriere bei einer Management-Beratung hingelegt, schon nach fünf Jahren wurde ihm angeboten als Partner ins Unternehmen mit einzusteigen. Allerdings fehlte ihm in seinem Leben etwas: Er wünschte sich eine Partnerin und eine Familie und glaubte dies nicht mit seiner derzeitigen Tätigkeit, die mit sehr vielen Auslandsaufenthalten verbunden war, realisieren zu können. Er gab seine Karriere dann tatsächlich für den Traum eines potentiellen Privatlebens auf, der sich leider nicht erfüllte.

Vor einigen Jahren nach Deutschland zurückgekehrt, ist er heute noch Single. Die Idee, sich als Berater selbständig zu machen, stellte sich als weit arbeitsintensiver heraus als gedacht. Bernd K. hatte die Kontakte, die er in seinem alten Unternehmen hatte, fälschlicherweise seiner Person und nicht seiner Funktion zugeordnet. Die meisten fielen mit seiner Kündigung weg, er musste deshalb viel Zeit für die Akquise aufbringen – und war noch mehr im Ausland unterwegs als zuvor. Glücklicher als vorher ist er heute nicht. Als Selbstständiger bekommt er es zudem mit ganz neuen Ängsten zu tun.

Kennen Sie auch solche Geschichten aus Ihrem Bekanntenkreis?

Man mag einwenden, dass es sich hier nicht um einen wirklichen Ausstieg handelt. Doch ich kenne auch Menschen, die nach dem Unternehmenswechsel etwas ganz anderes oder auch erst mal gar nichts gemacht haben – und das ersehnte Glück stellte sich trotzdem nicht ein.

Manche können zunächst einige Zeit von einer Abfindung leben. Wenn die Geldreserven aber knapp werden, stellen sie häufig fest, dass ihnen der gewohnte Lebensstandard doch wichtiger ist, als ursprünglich angenommen.

Mir ist klar, dass es auch andere Fälle gibt. Menschen, die nach dem Ausstieg ihren Lebensraum verwirklichen konnten. Das setzt allerdings voraus, dass sie ihn kennen. Diese Leute werden gerne als Protagonisten entsprechender Reportagen in Illustrierten verwendet.

Steig aus, und Du bist glücklich – die Regel ist das nicht, sondern eher die Ausnahme!

Aussteiger-Alternative: Der Gipfel des Frusts

Genauso wenig wird andersherum ein Schuh daraus: Viele würgen sich durch eine Karriere, die ihnen keinen Spaß macht, und motivieren sich mit der Hoffnungspille: *Wenn ich erst einmal ganz oben bin, dann bin ich glücklich.*

Nicht wenige kommen dabei lediglich auf dem Gipfel der Überforderung an – und entfernen sich dabei immer weiter von sich selbst.

Ein Klient von mir etwa hatte jahrelang als Führungskraft in einem IT-Unternehmen gearbeitet, nebenbei bemerkte er einen exzellenten Job. Aber leider funktionierte er nur, Spaß hatte er an seiner Tätigkeit schon lange nicht mehr.

Irgendwann wurde ihm die Stelle als Vorstandsvorsitzender angeboten und da dieser Schritt die nächste logische Konsequenz schien, nahm er das Angebot an. Nie hatte dieser Mann sich gefragt, ob er überhaupt Führungskraft sein will und dies stets als selbstverständlich angenommen.

Nach der Beförderung war er auf dem Gipfel des Frusts, nicht etwas des Glücks angekommen. Auch das sehr gute Gehalt konnte die Unzufriedenheit nicht schmälern.



Sociale Media Strategien, Tipps, Checklisten, Guidelines und Themenpläne für Unternehmen.

Die besten Tipps für Berufseinsteiger



- Stellenanzeigen dechiffrieren
- Jobmessen-Ratgeber
- Praktikum-Führer
- Berufseinstieg nach der Uni
- Probezeit Tipps
- Befristeter Arbeitsvertrag
- Personal Branding: Die Eigenmarke

Die besten Jobs - jetzt finden!

Beruf / Stichwort	Ort (mit Umkreis)
z.B. Ingenieur, Marketing	Bitte Ort eintragen

Die besten Traumjobs von allen Jobbörsen auf einen Blick. Tagesaktuell recherchiert und präsentiert von karrierebibel.de

Lass uns Freunde sein!

Karrierebibel
Gefällt mir

16.839 Personen gefällt Karrierebibel.

Soziales Plug-in von Facebook

Ich kenne inzwischen viele Leistungsträger, die von außen betrachtet tolle Position haben, aber zutiefst unzufrieden sind.

Steig auf, und Du bist glücklich – das scheint also auch nicht zu funktionieren.

Was also tun?

Zum Aussteigen gibt es keine 08/15-Antworten

Verstehen Sie mich nicht falsch: Die Frage nach dem Glück und nach dem Sinn des eigenen Tuns wurde schon viele Male gestellt. Es mag eine Luxus-Frage sein, die sich erst in der Abwesenheit wirtschaftlicher Not stellt. In jedem Fall handelt es sich aber um eine sehr wichtige Frage. 08/15-Antworten darauf lassen sich zwar gut vermarkten, sie gehen aber komplett an der Realität vorbei.



Muss wirklich zuerst der Job gekündigt oder die Karriereleiter erklimmt werden, bevor man glücklich wird? Liegt die Lösung überhaupt im Äußeren? Oder geht es nicht zunächst um was ganz anderes?

Was will ich wirklich im Leben und in dem Teil meines Lebens, der beruflich definiert ist? Selbstreflexion und Eigenverantwortung – beides steht heute bei Vielen nicht mehr allzu hoch im Kurs. Stattdessen werden der Chef, die Umstände, die Gesellschaft für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich gemacht.

Der Psychologe C.G. Jung sagte einmal sinngemäß: *Wir sind unser gesamtes Leben auf der Suche nach dem Glück.* Die meisten suchen bis zur Hälfte ihres Lebens nach dem Glück im Außen – also im Status und materiellen Wohlstand. Egal, ob wir das erreichen oder nicht – meistens erkennen wir in der Mitte des Lebens, dass dieser Weg nicht zum Ziel führt. Daher begeben wir uns dann auf die Suche nach dem Glück im Innern – manche über die Spiritualität oder andere Wege.

Bezogen auf die Karriere bedeutet das: Es ist eine sehr gute Idee, sich möglichst früh die Frage zu stellen, was man eigentlich möchte und wo das eigene Potential liegt. Ich habe oft die Erfahrung gemacht: Karriere und Erfüllung – das funktioniert, wenn diese Frage beantwortet wurde. Dann wird Leistung als stimmig und leicht empfunden.

Ich denke, jeder von uns, sollte sich klar machen, welches Umfeld er eigentlich braucht, um seine volle Leistungsfähigkeit mit Freude abrufen zu können.

Wissen Sie es?

Viele Menschen wissen meiner Erfahrung nach nicht, wo sie in ihrer Karriere hin wollen. In einer noch nicht abgeschlossenen Umfrage des Galileo-Instituts unter Führungskräften, sagen aktuell rund 63 Prozent der Befragten, dass ihnen die Klarheit über ihre weitere berufliche Perspektive fehlt.

Die meisten Menschen lassen sich bei ihren Karriereentscheidungen von außen leiten. Versuchen Sie es doch einmal anders herum: So kommt man aus der Passivität, wird zum Akteur und zum Anbieter.

Wer sein einzigartiges Job-Profil kennt und entwickelt hat, macht dieses und nicht irgendeine Stellenausschreibung zum Maßstab. Er kennt seine Traumposition, die sicher nicht an jeder Ecke lauert. Aber mit dem glasklaren Profil im Hinterkopf weiß er in Verhandlungen, welche Kompromisse in Ordnung sind und welche nicht. So jemand ist automatisch immer auf Augenhöhe. Manchmal werden sogar neue Positionen geschaffen, wenn man solchermaßen klar auftritt.

Apropos: Wie sind Ihre Erfahrungen? Ich freue mich auf Ihre Meinung!

[Bildnachweis: [Running Man](#) by Shutterstock]

Über die Autorin

Gudrun Happich ist Executive

Erfolgreich studieren!



Die besten Tipps zu Bachelor, Master, MBA und Weiterbildung

Beliebte Artikel



Teamarbeit: 11 kaum bekannte Fakten



Powerpoint & Co.: Tipps für bessere Präsentationen



Denksport: 50 Brainteaser für Jobinterviews



Smalltalk-Tipps: Die besten Gesprächseinstiege

Coach und Inhaberin von [Galileo](#) in Köln. Sie coacht ausschließlich Leistungsträger an der Spitze und auf dem Weg dorthin. Auf ihrem [Leistungsträger-Blog](#) veröffentlicht sie regelmäßig Impulse zum Thema Führung und Karriere. In ihrem Ratgeber für Führungskräfte „[Ärmel hoch!](#)“ präsentiert sie die 20 schwierigsten Führungsthemen und wie Top-Führungskräfte sie anpacken.



Das könnte Sie auch interessieren



Kündigungsschreiben Arbeitnehmer: Mustervorlagen für den...

Abschied nehmen ist immer ein bisschen wie sterben. Manche Menschen hinterlassen dabei sogar ein Lücke, die sie vollständig ersetzt. Immerhin wissen... [...more](#)



Das Verbraucherportal für Ihre Finanzen

Besuchen Sie das neue Bankkunden-Portal! Zum Informationsportal MBVO.de! [...more](#) **ANZEIGE**



Null Bock: 25 Tipps gegen Motivationsmangel im Studium

Ihr Studiengang macht Ihnen richtig Spaß, Sie interessieren sich wirklich für die Themen, sind in Vorlesungen und Lerngruppen voll dabei, befassen... [...more](#)



Bewerbungsgespräch – Eine der besten Rückfragen an...

Gerade im Internet gefunden und sofort begeistert. Deshalb nur kurz verbloggt: eine der besten Rückfragen, die man im Vorstellungsgespräch einem... [...more](#)



Kündigungstipps für Mitarbeiter: Man sieht sich!

Für viele Menschen stellt die berufliche Demission – ob freiwillig oder aufgedrängt – eine fürchterliche Blamage dar: Rücktritt, niemals! Ein... [...more](#)



COMPEED Herpes abdecken

Herpes überschminken? Ganz einfach mit Compeed Herpes Patches! [...more](#) **ANZEIGE**

[download wordpress plugin](#)

powered by [plista](#)



- Twitter
- Facebook
- WWW
- Google+
- Bio

Empfehlen

- aussteigen
- aussteiger
- glückformel
- jobwechsel
- karriere-aus
- karriere-aussteiger
- leistungsdruck
- nix wie weg
- raus aus dem hamsterrad
- steig aus
- und du bist glücklich

Name (erforderlich)

E-Mail-Adresse (wird nicht veröffentlicht) (erforderlich)

Website

Spamschutz: Summe aus 2 + 3 ? **

Über nachfolgende Kommentare benachrichtigt werden.



Viktor

21. Februar 2013, 08:37

Ist mir in Teilen nicht neu aber trotzdem sehr erhellend. Mal etwas gegen das, was uns in diversen Reportagen über Aussteiger und vielleicht auch Auswanderer, die ihr Glück woanders und in anderen Dingen suchen. Vielen Dank!



Josef Altmann

21. Februar 2013, 09:38

Hallo,
toller Artikel. Vor allem das mit der Pauschalisierung von Allem finde ich immer fatal. Man kann sich allenfalls vorstellen wie es den ist, wenn man was ganz anderes macht. Eine Garantie dafür gibt einem keiner.
Ich kenne einige die ein wirklich schönes Leben hatten und dann einfach ausgestiegen sind und es bereuen. Allerdings gibt es auch sehr viele – mich z.B: :-) , die jetzt was ganz anderes machen als früher und darüber total glücklich sind. Das wichtigste dabei ist, dass man sich einen solchen Schritt genau überlegt und zwar aus mehreren Perspektiven.



beschkel

21. Februar 2013, 09:46

Das Wichtigste ist, dass man stets ein gewisses Gleichgewicht zwischen seinem Berufs- und Privatleben erhält. Dies erhält man meiner Meinung nur, wenn man Selbstverantwortung übernimmt.
Allerdings muss ich auch sagen, dass das Berufsleben heutzutage echt anstrengend ist. Damit meine ich nicht die Aufgaben an sich, sondern die zwischenmenschlichen Bewegungen um einen herum. Der Druck der Fremdbestimmung ist meiner Meinung nach die größte Herausforderung in der heutigen Berufswelt. Warum muss denn heute jeder nach "oben" streben? Da oben gibt es nicht soviel Platz! ;-)



Pingback: [Karriere beenden, Glück finden?](#)



Rajesh Koothrappali

21. Februar 2013, 11:47

Überstunden machen erst recht nicht glücklich.



21. Februar 2013, 11:48

Besten Dank für Ihre Kommentare!!



Gudrun Happich

ja, ich kann Ihnen allen nur zustimmen:
@beschkel – ich glaube dieses "ich muss nach ganz oben" – ist in den letzten Jahren auch sehr von den Medien gepuscht worden. Vor ca. 10 Jahren hatte ich bereits die ersten Klienten (Achtung, das waren zu dem Zeitpunkt ausschließlich Frauen :-)) die formulierten: "Karriere? – Ja, gerne – aber muss ich mir das antun, noch ne Stufe höher? Bei dem, was da auf mich zukommt empfinde ich wenig Reiz, und das "Schmerzengeld" ist mir nicht hoch genug – in den letzten Jahren kommen diese Äußerungen übrigens auch häufiger von Männern. – Ich denke, das entscheidende: Wo wollen Sie hin !! Was führt dazu, das SIE in Ihrem Sinne erfolgreich und glücklich sind. Ist IHR Platz an der Spitze: dann bitte: Gasgeben. Ist IHR Platz ganz woanders, dann gerne auch: Aussteigen – das entscheidende, wir werden nicht erfolgreich UND glücklich, wenn wir einfach den "Pauschalrezepten" folgen, sondern dann, wenn wir erkennen: wer bin ich? Was will/brauche ich? und wie komme ich – unter realistischen Bedingungen – dahin?
Viel Spaß, viel Erfolg und bis zum nächsten Mal – Ihre Gudrun Happich



Martin Grünstäudl

21. Februar 2013, 12:39

Hallo!
Schön, dass das Thema nicht nur Schwarz/Weiß betrachtet wird.
Ich glaube das Problem ist, dass wir gar nicht mehr wirklich wissen, was wir wollen. Was wir zu tun haben, wird uns meist von der Gesellschaft aufgedrängt. Zuerst glaubt man, man braucht den sicheren und angesehenen Job um etwas zu gelten. Man steigt vielleicht dadurch die Karriereleiter hinauf, verdient vielleicht richtig viel Geld und kann sich jetzt alles leisten, was einen "glücklich" macht. Doch dann ist es doch nicht so.
Als nächstes sieht man in Zeitungen, Büchern und diversen Blogs, dass andere ausgestiegen sind, jetzt viel weniger oder nichts arbeiten (so à la "So veriene ich 30.000 Euro pro Monat im Internet und liege dabei am Strand."). Dann funktioniert es doch nicht und man kommt auch drauf, dass der Ausstieg auch nicht das Gelbe vom Ei ist.
Die Lösung ist meiner Meinung nach, sich selbst darüber bewusst zu werden, was man wirklich will. Und nicht, was die Gesellschaft (oder die Familie/Freunde) erwartet und als erstrebenswert ansieht. Ein Problem ist sicherlich auch, dass wir alles verstandesmäßig lösen wollen. Auf unsere Gefühle achten wir meist nicht.
lg Martin



Lassen-Consulting

21. Februar 2013, 15:44

Ein sehr schöner Beitrag, Frau Happich! – Ich empfinde es fast schon als anmaßend, wenn die Freundinnen Ihrer Klientin diese fragen: "Und was ist mit deiner Selbstverwirklichung?" – Vielleicht ist ihre Arbeit ihre Erfüllung. Dafür gilt es, genauso viel Verständnis und Akzeptanz aufzubringen wie für Aussteiger, die sich ein neues Leben zusammenträumen bzw. sich an die Erfüllung ihrer Träume machen.
Die Pauschalantworten, die Sie im Artikel ansprechen, sind leider sooo medientypisch ... Im TV sind Auswandershows gerade modern, also ziehen Print- und Online-Medien mit und behaupten, aussteigen und auswandern ist immer von Erfolg gekrönt. Keiner sagt, dass das Aussteigen von langer Hand geplant sein sollte, keiner erwähnt, dass es ratsam wäre, Coaches wie Sie oder mich begleitend anzunehmen, die Medien kochen nur irgendwelche Erfolgsstories heiß – that's all. Wie Sie sagen: Es gibt sie, diejenigen, die erfolgreich ausgestiegen sind und Lebensträume erfüllt haben. Aber es gibt auch diejenigen, deren Lebenstraum Karriere ist. Oder diejenigen, deren Lebenstraum Familie ist.
Es ist interessant, was Sie über "Glück" schreiben. Eine Erfahrung, die wir aus unserem Berufsalltag teilen: Glück scheint für viele Menschen genau da zu sein, wo sie sich gerade nicht befinden ;) "Wenn ich erst mal die Beförderung habe, ...", "Wenn ich erst mal ausgestiegen bin, ..." oder auch privat: "Wenn wir erst mal unser Kind haben, ...", "Wenn wir

erst mal in der neuen Wohnung sind, ..." – ja, was dann? Dann gibt es neue Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Die zermürend sein können. Eine Alternative ist, mit dem Jetzt und Hier glücklich zu sein. Das blockiert keinesfalls Änderungen, sondern schafft vielmehr die Freiheit, sich in eine Richtung weiterzuentwickeln, die das Ich noch mehr befriedigt. Ganz tief in einem selbst – ohne äußere Umstände. In diesem Sinne: Eine glückliche Restwoche für alle Leser :)



21. Februar 2013, 15:59

Danke für das schöne und ausführliche Feedback. Und natürlich auch noch eine schöne Restwoche!

Jochen Mai



Michael

22. Februar 2013, 10:20

Ein netter Zufall: ich habe vor 3 Tagen bekannt gegeben nach 6 Jahren Karriere meinen Job an den Nagel zu haengen und Winzer zu werden: <http://notfined.com/a-long-way-to-go/> Meine Entscheidung beruht durchaus auch auf dem Wunsch nach mehr Freiheit, Selbstverwirklichung & dem Drang etwas veraendern zu aber eher nicht darauf weniger arbeiten zu wollen.

Ich finde das ist ein schlauer Satz: "Ich denke, jeder von uns, sollte sich klar machen, welches Umfeld er eigentlich braucht, um seine volle Leistungsfähigkeit mit Freude abrufen zu können." Nur: erschreckend wenige Menschen tun das ...



Pingback: [Dem Hamsterrad entflohen... | workartists.de](#)

Pingback: [Surftipps Februar 2013 | Geisteswirtschaft](#)

Designed by United Prototype
Made with love in Cologne, Germany.

IMPRESSUM

MEDIADATEN



Literatur

Apps

Twitter

werben?

Aktuelle Diskussionen

TRAUTdesign: #Brain statt #Budget: Wie, Mitarbeiter #Mundpropaganda machen (könnten) [#](http://t.co/4FCmeGUKnR)

Thomas Levermann: Google Authorship: <http://t.co/iKNlySMbEn> misst die Relevanz von Autoren » via @karrierebibel #AuthorRank [#](http://t.co/MYyL9NSprW)

Ana Gonzalez: RT @VDVO: Brain statt Budget: Wie Mitarbeiter Mundpropaganda machen (könnten): Ein Gastbeitrag von Anne M. Schüller 80 P... [#](http://t.co/pyQ...)



Matthias Schultze: Hallo Jochen, sehr cool. Vielen Dank für diesen Impuls. Habe... 3 Stunden her



Steffi: Oh, musste ich auch gleich mal testen. Ich schreibe erst seit kurzer... 8 Stunden her



Jochen Mai: Na, das ist doch was! Ich habe mein Beispiel aber nicht ausgewählt,... 13 Stunden her



Roland Kopp-Wichmann: Ahh, etwas offizielle Anerkennung für die jahrelange Arbeit im Netz:... 13 Stunden her



Christian Mueller: Da stimme ich Dir definitiv zu. Den eigenen Stil - immer unter... 14 Stunden her