

DIE KARRIEREFRAGE

Egal ob Eltern, Lehrerinnen, Freunde oder entfernte Verwandte – zur Berufswahl haben im Umfeld von Jugendlichen alle eine Meinung. Die Eltern wünschen sich, dass ihr Kind auf jeden Fall studiert oder den heimischen Betrieb übernimmt. Für Freundinnen und Freunde soll sich der Berufsweg aufregend anhören. Die Lehrerin meint, man solle etwas aus seiner künstlerischen Begabung machen, und der Onkel warnt: „Damit kann man aber kein Geld verdienen.“ Kurz vor dem Ende der Schule ist es zwischen all diesen Eindrücken und Projektionen von außen für junge Menschen schwierig, eine qualifizierte Entscheidung für ihren Berufsweg zu treffen.

Warum diese Entscheidung so komplex ist, kann Katja Driesel-Lange erklären. Sie ist Professorin für Erziehungswissenschaften an der Universität Münster und forscht zum Schwerpunkt Berufsorientierung. „Jugendliche haben keine Erfahrung darin, diese spezifische Entscheidung zu treffen“, sagt sie. Für Herausforderungen nutze man typischerweise den eigenen Erfahrungsschatz, im Falle der Berufswahl ist der meist nicht vorhanden. „Außerdem ist Berufswahl eine Entscheidung unter Unsicherheit“, ergänzt die Wissenschaftlerin. Der Arbeitsmarkt sei dynamisch, Berufsbilder veränderten sich, und auch der eigene Lebensentwurf sei für Jugendliche oft noch nicht klar. Trotzdem werde jungen Menschen vermittelt, sie müssten nun schnell eine richtige und endgültige Entscheidung treffen.

Auch aus der Sicht von Martina Nohl, Laufbahnberaterin aus Neckargemünd, liegt hier ein Knackpunkt: „Die Berufswahl wird immer noch als Arbeitslosigkeit fürs Leben dargestellt“, sagt sie. „Doch damit sind große Ängste verbunden.“ Dabei nähmen viele Jugendliche auch noch unbewusst die Sorgen ihrer Eltern, etwa vor einem Studienabbruch oder Arbeitslosigkeit, auf. Hinzu kommt: Neben der Berufswahl sei noch ziemlich viel anderes los im Leben von Jugendlichen: Sie sind in der Pubertät, entdecken ihre sexuelle und vielleicht auch spirituelle Identität.

Das überfordert; manche Jugendliche entwickeln sogar Panik. Eine Folge ist häufig Verdrängung: Statt sich für einen Weg zu entscheiden, besuchen Jugendliche eine weitere Schule, machen ihr Freiwilliges Soziales Jahr oder das sogenannte Gap Year. „Danach wissen manche immer noch nicht, wohin es gehen soll, weil sie nicht zur Ruhe kommen und sich aktiv mit der Frage beschäftigen“, sagt Nohl.

Die meisten Jugendlichen tun sich schwer damit, sich für einen Beruf zu entscheiden, das ist zumindest die Erfahrung der Trainerin. Nur etwa zehn Prozent wüssten schon früh recht sicher, was sie machen wollen. Für die anderen ist der Prozess eine große Herausforderung. „Es lohnt, sich für die Berufswahl bewusst Zeit zu nehmen“, sagt Nohl. „Oft geht das nicht nebenbei.“ Gerade bei größeren Unsicherheiten sei es sinnvoll, sich dafür professionelle Hilfe zu suchen.

Ein großes Problem sei, dass die meisten jungen Menschen keine Methode und Strategie erlernt haben, um der Herausforderung Berufswahl zu begegnen. Das sieht auch Erziehungswissenschaftlerin Driesel-Lange so. Zwar werde das Thema in der Schule behandelt, aber nicht als aufbauender Prozess, sondern immer wieder nur mit Blick auf einzelne Teilspekte.

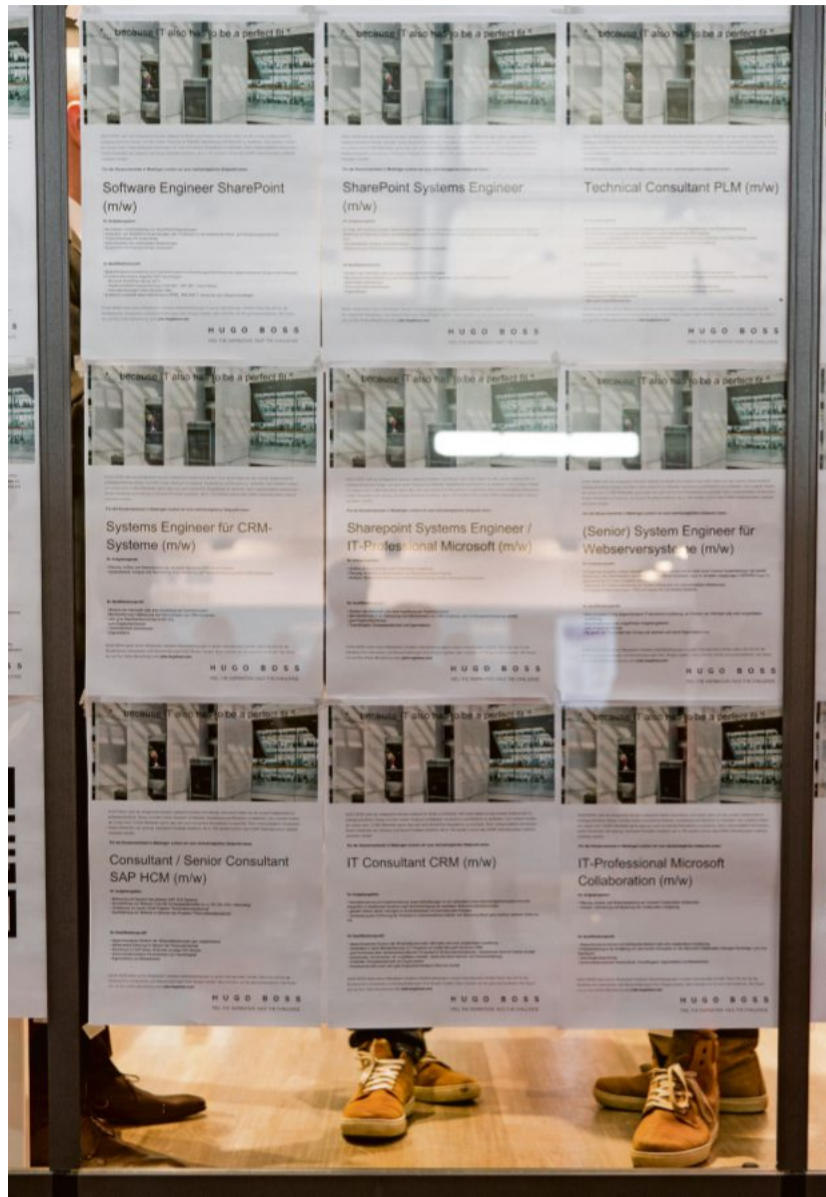


Foto: Christian Beutler

Wie finde ich eine Stelle, die zu mir passt?

Sich für einen Beruf zu entscheiden ist komplex. Gerade jungen Menschen fällt es schwer, weil sie sich auch noch auf anderen Feldern orientieren müssen. Ein paar Strategien können helfen.

Von Lisa Kuner

Der Trend zur Individualisierung hat in den vergangenen Jahren dazu beigetragen, dass für Jugendliche zumindest gefühlt alle Entscheidungen offenstehen. „Dieser Möglichkeitsraum erschlägt dann“, sagt Martina Nohl. Früher waren Entscheidungen oft noch deutlicher von außen gesteuert – der Sohn eines Metzgers wurde eben auch Metzger, ein Studium im Ausland stand nicht zur Wahl. „Da gab es nicht so ein großes Entscheidungsproblem, aber die Entscheidungen, die so getroffen wurden, waren nicht besser“, sagt die Laufbahnberaterin.

Eine solide Grundlage für eine erfolgreiche Berufswahl ist nach Ansicht von Driesel-Lange eine gut begründete Entscheidung auf Basis der eigenen Werte, Fähigkeiten und Interessen. Dafür machen Jugendliche verschiedene berufliche Entwicklungsschritte. „Am Anfang steht, die Berufswahl als die eigene Aufgabe wahrzunehmen“, sagt sie. Kein anderer könne das übernehmen.

Danach sei es wichtig, zu erfahren und fast spielerisch auszuprobieren, was einem wirklich gefalle. Erst nach diesem Schritt sollten die Jugendlichen gezielte

Informationen einholen und dann eine Entscheidung fällen. Unter Umständen sei der Prozess dann auch noch gar nicht zu Ende, sondern junge Menschen sind oft noch mit Problemen in der Phase der Nachentscheidung konfrontiert, etwa, wenn sie diese rechtfertigen oder anpassen müssten. „Normativ gedacht, erklimmen die Jugendlichen dabei eine Stufe nach der anderen, wie bei einer Treppe“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin.

Oft verlaufe der Prozess keineswegs geradlinig, und Rückschritte seien nicht ungewöhnlich. Wichtig sei, dass Erwachsene nicht zu viel Druck ausübten, vor allem, wenn Entscheidungen wieder verworfen werden müssten. „Den Jugendlichen sollte besser vermittelt werden, dass die Entscheidung revidiert werden kann und gerade innerhalb der Erwerbsbiographie vielleicht auch revidiert werden muss“, erklärt sie.

Für sie ist wichtig, dass Jugendliche im Berufsentscheidungsprozess von Erwachsenen begleitet werden. Nicht immer sind dafür die Eltern die Richtigen: „Sie können die Berufswahl hauptsächlich emotional unterstützen, den Prozess mit Interesse begleiten, ermuntern an der Seite ihrer Kinder stehen“, beschreibt Driesel-Lange deren ideale Rolle. Statt mit Einmischung führe eine ruhige Moderation im Hintergrund zum Erfolg. Zudem wünscht sie sich ein starkes Engagement von Schulen und Arbeitsagenturen, eine gute Zusammenarbeit zwischen beiden Institutionen sowie niedrigschwellige Angebote.

Gerade Arbeitsagenturen seien oft besser als ihr Ruf – in den vergangenen Jahren habe dort ein Paradigmenwechsel stattgefunden: Statt sich nur auf reine Berufswahl als Entscheidung zu fokussieren, werde dort inzwischen auch die Entwicklung bis zum beruflichen Ziel stärker in den Blick genommen. Aus Sicht von Karriereberaterin Nohl kann auch ein Berufswahltest eine gute Hilfe sein. „Das ist aber nur ein Baustein“, sagt sie. Danach sollte dann ein Abgleich, bestenfalls mit einem vertrauten Sparringspartner, zu individuellen Kompetenzen, Interessen, Bedürfnissen und dem persönlichen Lebensentwurf folgen.

Dazu gehört auch eine möglichst detaillierte Recherche – etwa im Internet: Auf Berufe.net erfahren Jugendliche Hintergründe zu diversen Berufsbildern, auf der österreichischen Plattform Whatchado können sie sich mit Videos erste Eindrücke von Berufen verschaffen. Darüber hinaus sind praktische Erfahrungen ohnehin hilfreich: „Die sind immer wertvoll, weil sie entweder dazu führen, dass sich Jugendliche von einem Berufsbild abgrenzen oder Übereinstimmungen mit ihren Interessen finden“, sagt Nohl. Zudem würden fachbezogene Gespräche mit Erwachsenen das Bild vom Traumberuf abrunden.

Egal wie gut man die Berufswahl vorbereitet und überdacht hat – das Risiko, falsch entschieden zu haben, bleibt. Expertin Nohl betont, dass eine berufliche Neuorientierung in jungen Jahren leichtfällt. Allerdings sollte der Fehler möglichst rasch korrigiert werden. Die Laufbahnberaterin wünscht sich zudem, dass das Konzept vom lebenslangen Lernen bewusster kommuniziert und umgesetzt wird.

Denn als Teenager einen Beruf zu wählen heißt heute längst nicht mehr, diese Tätigkeit lebenslang auszuüben. Darüber hinaus macht sie sich dafür stark, die Erwartungen an die neue Arbeitsstelle nicht zu übertragen: „Wenn der gewählte Beruf einen zu 70 Prozent zufriedenstellt, ist das schon viel“, sagt sie. „Menschen beziehen ihre Erfüllung schließlich nicht nur aus dem Beruf.“

Wenn die Gedanken nur ums Essen kreisen

Magersucht und Bulimie sind in Büros Tabuthemen – dabei sind sie in Homeoffice-Zeiten hochrelevant.

Als Jutta Boenig ihren neuen Klienten begrüßt, erschrickt sie. Der Mann ist nicht nur dünn, er ist abgemagert. Boenig ist seit 23 Jahren Karriereberaterin in Überlingen am Bodensee. „Ich würde mir natürlich nie anmaßen, Diagnosen zu stellen“, sagt sie. „Aber schon nach dem ersten Gespräch hatte ich den Verdacht, der Mann könne eine Essstörung haben. Und die scheint seiner Karriere ziemlich im Weg zu stehen.“ Der Mann arbeitet in einem großen Unternehmen und will eine Führungsposition übernehmen. Er wurde von seinem Chef geschickt, um herauszufinden: Traut er sich das zu? Schafft er das?

Schätzungsweise 30 bis 50 von 1000 Menschen haben eine Essstörung. Magersüchtige verfolgen ihr Ziel, dünn zu werden, selbstdiszipliniert und rigoros. Sie sind perfektionistisch, gewissenhaft, gründlich und zielorientiert. Bulimie und Binge Eating dagegen sind gekennzeichnet durch wiederkehrende Essanfälle, oft ausgelöst durch Stress oder negative Gefühle. Die Betroffenen schämen sich und haben Schuldgefühle. Menschen mit Bulimie versuchen, mit Erbrechen oder Abführmitteln einer übermäßigen Gewichtszunahme gegenzusteuern. Bei allen drei Essstörungen kreisen die Gedanken ständig um das Essen, die Figur und das Aussehen. „Wie will man sich auf seine Arbeit konzentrieren, wenn man den ganzen Tag daran denkt, das Essen zu vermeiden oder wie man die zu viel gegessenen Kalorien loswird?“, fragt sich Boenig. „Wie will man eine Führungsposition ausüben, wenn man sich selbst kasteit, viel zu hohe Ansprüche an sich stellt oder ständig Schuldgefühle hat?“

Den Betroffenen sei das Ausmaß ihres Problems vor allem in der Anfangsphase nicht bewusst, sagt Manfred Beutel, Direktor der Psychosomatik in der Uniklinik Mainz. „Viele essen tagsüber nichts und schleppen sich durch den Tag. Sie sind zwar physisch am Arbeitsplatz, innerlich aber ständig mit dem Essen beschäftigt.“ Die Pandemie macht alles noch schlimmer. Mehr als 7 von 10 Menschen mit Essstörungen berichteten über eine Verschlimmerung. Magersüchtige achteten noch mehr auf ihr strenges Essregime, und diejenigen mit Binge-Eating-Störung litten häufiger unter Essanfällen. „Im Homeoffice fehlt die gewohnte Tagesstruktur, die psychische Stabilität gibt“, sagt Beutel. Fitnessstudios und Sporteinrichtungen sind geschlossen, Snacks sind zu Hause rasch verfügbar. Die Pandemie löst Angst und Stress aus. Ohne die Kollegen macht sich Einsamkeit breit, es fehlt soziale Unterstützung – alles Faktoren, die Essstörungen befördern.

Die Anleitung für Ärzte, wie sie Essstörungen feststellen und behandeln, ist 341 Seiten lang. „Allerdings ist nirgendwo beschrieben, was wir den Betroffenen konkret im Berufsalltag raten können“, sagt Ulrich Voderholzer, Ärztlicher Direktor der Psychosomatik in der Schön Klinik Rosenneck in Priem am Chiemsee. „Das Thema kommt in der Therapie oft zu kurz.“ Studien weisen darauf hin, dass sich Essstörungen durch das berufliche Umfeld verbes-

sern können, etwa weil der Tagesablauf strukturierter ist. Andererseits können sich die Probleme verschlimmern, weil die Betroffenen mit dem Leistungsdruck und Stress nicht klarkommen oder nicht mehr regelmäßig essen.

Am besten gliedert man seinen Tag in viele kleine Termine, rät Beutel: den Wecker stellen, sich um 9 Uhr mit Kollege X zum Online-Kaffee verabreden und am Mittag mit Kollege Y auf einer Parkbank mit Abstand. Zum vorher festgelegten Zeitpunkt den Computer ausschalten und sich etwas Schönes vornehmen, was nicht mit Essen zu tun hat: einen Film schauen oder mit der Freundin zoomen. In den Tag sollten regelmäßige Essenstermine eingebaut werden. „Fastet man den ganzen Tag, kann man zum einen nicht arbeiten, zum anderen fokussiert man sich auf den Abend, und die Gefahr von Heißhungerattacken steigt“, sagt Beutel.

Voderholzer plädiert dafür, mit dem Chef und vertrauten Kollegen offen über sein Problem zu sprechen. „Ich kann mir vorstellen, dass das eine große Hürde ist“, sagt er. „Aber erstens haben es die anderen oft eh schon bemerkt. Zweitens erzählen mir Patienten immer wieder, wie erleichternd das Gespräch war.“ Er würde es so machen: „Es fällt mir schwer, das zu sagen, weil ich Angst habe, stigmatisiert zu werden. Ich habe eine Essstörung. Ich möchte keine Extra-Behandlung, aber durch meine Therapie weiß ich, was für Maßnahmen mir helfen können.“ Zum Beispiel eine ausreichend lange Mittagspause, denn gerade Magersüchtige können nicht in Hetze essen und verzichten dann lieber gleich. Den Kollegen bitten, einen an die Mittagspause zu erinnern – man trücker sich nämlich gerne selbst aus und schiebt Arbeit vor, damit man nichts essen muss. Den Chef bitten, einmal pro Woche früher gehen zu dürfen, um pünktlich zur Psychotherapie gehen zu können. Gerade für Magersüchtige ist es wichtig, den Perfektionismus herunterzuschrauben. Beauftragt einen der Chef, mal eben eine Präsentation bis zum Abend zu machen, antworten: Ja, gerne, aber erst bis morgen.

Sie sei immer wieder entsetzt, sagt Karriereberaterin Boenig, wenn Chefs die Essstörung ihrer Mitarbeiter völlig ignorierten. „Vorgesetzte trauen sich oft nicht, eine persönliche Beziehung herzustellen. Dabei ist das die Grundlage für zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter.“ Man könnte es zum Beispiel so ansprechen: „Mir ist aufgefallen, dass Sie dünner geworden sind. Ich mache mir Sorgen. Wollen wir unter vier Augen darüber reden? Wie kann ich Sie unterstützen?“

Er habe in seiner mehr als 30 Jahre langen Laufbahn noch nie erlebt, dass das Thema Essstörungen überhaupt zur Sprache gekommen sei, sagt Stephan Teuber, Unternehmensberater in Leinfelden-Echterdingen. „Alle reden von moderner Unternehmenskultur. Es wird Zeit, das in die Praxis umzusetzen und endlich auch über psychische Probleme zu reden – und zwar nicht nur über Depressionen oder Burnout.“ FELICITAS WITTE



Frankfurt am Main | Finanz- und Rechnungswesen | Teilzeit (50%) | ab sofort

Buchhalter (m/w/d)

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung ist weit über die Landesgrenzen hinaus für ihren ausgezeichneten Journalismus bekannt. Wir stehen mit unseren Mitarbeitenden aktiv für die Freiheit in unserer demokratischen Gesellschaft ein. Deshalb sehen wir die Förderung von Vielfalt und Pluralismus als unseren Auftrag an – in allen Arbeitsbereichen. Wir setzen uns ambitionierte Ziele, die wir mit der fachlichen Exzellenz unserer Mitarbeitenden erreichen. In einem wertschätzenden Rahmen übernehmen wir die Verantwortung für Demokratie, Freiheit und unsere Gesellschaft. — **Tragen auch Sie Ihren Teil dazu bei!**

Ihre Herausforderungen

- Sie kontieren und buchen Debitoren, Kreditoren, Banken und Kassen.
- Sie prüfen und bearbeiten Eingangsbuchungen.
- Sie unterstützen bei der Erstellung der Jahresabschlüsse nach HGB.
- Sie stimmen Konten ab, bearbeiten offene Posten und pflegen Stammdaten.
- Sie sorgen für die reibungslose Abwicklung des Zahlungsverkehrs (Multicash).

Ihr Profil

- Sie verfügen über eine erfolgreich abgeschlossene kaufmännische Ausbildung und Weiterqualifizierung zum Finanz- oder Bilanzbuchhalter.
- Sie besitzen erste Berufserfahrung in einer vergleichbaren Position und mit Zahlungsverkehrssystemen (z.B. Multicash).
- Sie haben gute Anwenderkenntnisse in SAP R/3 (FI) und

fundierte Kenntnisse in den MS-Office-Anwendungen.

- Sie verfügen über ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein, Sorgfalt und Genauigkeit.
- Ihr analytisches Denkvermögen sowie Zahlenverständnis und Ihre Teamfähigkeit zeichnet Sie aus.

Ihre Vorteile

- Mit unseren flexiblen Arbeitszeiten können Sie Privates und Berufliches bestmöglich vereinbaren.
- Sie erwartet ein professionelles und offenes Team in einem modernen Arbeitsumfeld.
- Als eines der bekanntesten, renommiertesten und hochwertigsten Verlagshäuser des Landes stehen wir als verlässlicher und loyaler Arbeitgeber an Ihrer Seite.
- Freiheit bedeutet für uns auch, dass Sie Ihre Ideen realisieren können und so den digitalen Wandel mitgestalten.
- Mit unseren qualifizierten Weiterbildungsangeboten und interessanten Perspektiven ist Ihre Weiterentwicklung garantiert.



Ihr Kontakt für Rückfragen:

Bianca Merk
Zentralbereich Personal
Telefon: +49 69 7591 2685
E-Mail: b.merk@faz.de



Bewerben Sie sich jetzt unter [faz.net/bewerber](https://www.faz.net/bewerber)