

# Frag den Coach!



## Den Absprung wagen? Wie Frieden stiften?

Susanne Kleiner, Business-Coach und Kommunikationsexpertin, gibt Hilfestellung bei Karrierethemen und Konflikten im Büro. Leser können ihre Fragen\* an die Expertin direkt an [coach@focus-magazin.de](mailto:coach@focus-magazin.de) mailen



\*Die Redaktion behält sich vor, eine Auswahl zu treffen. Beantwortet werden die Fragen, die veröffentlicht werden.

### KARRIEREWEG

#### Zeit für einen Wechsel oder doch lieber bleiben?

Seit knapp drei Jahren leite ich in einer Versicherungsagentur ein kleines Team mit fünf Mitarbeitern. Die Arbeit macht mir Spaß, und meine Mitarbeiter sind klasse. Ich habe aber eigentlich keine Aufstiegsmöglichkeiten mehr. Über ein Jobportal hat sich nun ein Headhunter bei mir gemeldet und mir einen Job bei einer großen Versicherung in Aussicht gestellt. Was raten Sie mir?

Sven, 43 Jahre, Oldenburg

Lieber Sven, es ist gut zu lesen, wie wohl Sie sich in Ihrem Job fühlen und wie gerne Sie mit Ihrem Team zusammenarbeiten: eine ideale Basis, um entspannt Gründe zu durchleuchten, die für oder gegen einen Wechsel sprechen. Machen Sie sich bewusst: Wofür bin ich dankbar? Was ist mir wirklich wichtig? Wofür brenne ich? Was vermisse ich? Letztlich geht es darum, welche Priorität Sie Ihrem beruflichen Erfolg einräumen. Und welchen Preis Sie für einen Aufstieg zu zahlen bereit sind. Oder Sie erkennen, wie üppig die Ernte ist, wenn Sie sich verändern. Sprechen Sie mit dem Headhunter, und finden Sie heraus, was Ihnen das Jobprofil abverlangt. Spielen Sie das Szenario durch: von dem Weg ins Büro über die Arbeitszeiten bis hin zu Weiterbildungschancen und den Aufgaben. Achten Sie auch auf Ihr Bauchgefühl. Jede Entscheidung ist richtig, die Sie im Vertrauen darauf treffen, mit Ihren Bedürfnissen gut verbunden zu sein. Was Sie aus einer Angst heraus antreibt, etwa Chancen ungenutzt zu lassen, verdient einen kritischen Blick. Seien Sie bereit, tiefer zu graben, und verstehen Sie, was Sie wirklich wollen. Das ist so oder so erhellend, selbst wenn es mit dem neuen Job nicht klappt.



### TEAMKONFLIKT

#### Zwei Streithähne – (k)eine Lösung?

Als Abteilungsleiter bei einer Bank habe ich zwei Mitarbeiter, die schon lange überhaupt nicht miteinander klarkommen. Bis jetzt konnte ich zwischen den Streithähnen immer einigermaßen vermitteln. Zuletzt ist die Situation aber derart eskaliert, dass sich schon andere Mitarbeiter bei mir über die Rivalität beschwert haben. Wie kann ich den Konflikt lösen?

Peter, 51, Düsseldorf

Lieber Peter, Sie haben zwischen Ihren Mitarbeitern zwar vermittelt, doch die Realität zeigt: Offenbar haben Sie nur an der Oberfläche gekratzt. Es ist davon auszugehen, dass der Konflikt mit der Zeit noch heißer geworden ist. Nun greifen die Spannungen auf das Team über – höchste Zeit zu handeln! Ich empfehle Ihnen, zunächst mit den Kontrahenten einzeln zu sprechen. Thematisieren Sie die Qualitäten, die Sie an den Kollegen besonders schätzen. Legen Sie dann dar, dass der Konflikt auf die Abteilung übergreift, und betonen Sie, wie sehr Sie das bedauern. Sagen Sie den Rivalen, dass für Sie eine gute Zusammenarbeit wesentlich ist. Deshalb ist es wichtig, dass beide bereit sind, sich anzunähern. Schlagen Sie eine Konfliktklärung mithilfe eines externen Mediators vor, der neutral vermittelt – und zwar in einem geschützten Rahmen. Verdeutlichen Sie auch die Konsequenzen, die Sie zu ziehen gezwungen sind, falls die Situation stagniert oder der Streit sich weiter verhärtet. Damit dürften die Chancen steigen, dass sich die Kontrahenten auf eine professionelle Konfliktklärung einlassen.

Illustrationen: Laura Breiling für FOCUS-Business

### DIE FRAGE NACH DEM SINN

#### Noch mal von vorn beginnen?

In den vergangenen Jahren ging es beruflich für mich stets bergauf. Allein 2018 wurde ich zweimal befördert. Aktuell gehöre ich zur Geschäftsführung eines erfolgreichen mittelständischen Unternehmens. Ich verdiene gut und habe eigentlich keinen Grund, mich zu beschweren. Aber irgendetwas vermisse ich in meinem Leben. Manchmal träume ich zum Beispiel davon, noch mal von vorn zu beginnen und mit einem Studium einen total anderen Weg einzuschlagen. Zum Beispiel Tiermedizin. Sind das Hirngespinnste, oder soll ich meinen Träumen folgen?

Britta, 39, Bielefeld

Liebe Britta, aus Ihren Zeilen lese ich die Frage nach dem Sinn. Sie haben beruflich sehr viel erreicht. Heute fühlen Sie eine Leere. Der Wunsch danach, neu anzufangen, ist absolut nachvollziehbar. Fragen Sie sich: Was genau fehlt mir in meinem Leben? Sind Karrierewechsel und Studium tatsächlich das, was mich erfüllt? Mit allem, was dazugehört? Sind Sie davon überzeugt, gilt: Leben Sie Ihre Träume! Doch es besteht die Gefahr, einen Neustart mit zu hohen Erwartungen zu überfrachten. Die Ernüchterung folgt dann zwangsläufig. Ergründen Sie, was Sie tief im Inneren vermissen. Was steckt wirklich hinter Ihrer Sehnsucht? Gehen Sie Ihren Motiven auf den Grund. Nutzen Sie ein Coaching, um den Blickwinkel zu verändern und zu entdecken, wofür Ihr Herz schlägt. Begeben Sie sich auf diese innere Reise. Nur Mut! Denn eines ist sicher: Sie nehmen sich und Ihre Themen überallhin mit. Es lohnt sich also, Ihren persönlichen Rucksack zu erleichtern und bewusst zu bestücken. So gehen Sie beschwingt und kraftvoll Ihren Weg; für welchen auch immer Sie sich entscheiden.