

## Selbstprüfung

### Aufs falsche Pferd gesetzt?

Von Mischa Täubner



30. November 2009

Einerseits kann ein Wechsel im Studium oder im Job dazu führen, dass wir endlich unsere Träume verwirklichen.

Andererseits darf man sich nichts vormachen: Kein Studium macht durchgängig Spaß. In jedem Job gibt es Probleme.

Woran merken wir, dass wir reif für Veränderung sind? Wie

stellen wir fest, was wirklich zu uns passt? Umsteigen oder durchbeißen - eine Annäherung an eine schwierige Entscheidung.

**Zum Anfang ein Trost: Sollten Sie in Ihrem Studium oder Beruf unglücklich sein, befinden Sie sich in guter Gesellschaft.** Jeder fünfte Student schließt sein Erststudium nicht ab, sondern sucht sein Glück in einem anderen Fach. Jeder vierte hört sogar ganz auf zu studieren. Berufstätige schmeißen verständlicherweise nicht einfach hin, wenn sie im Job unzufrieden sind. Aber sie engagieren sich weniger, tun nur noch das Nötigste. Die Gallup-Studie, die alljährlich die Motivation der Mitarbeiter misst, zeichnet ein deprimierendes Bild. Demnach sind nur 13 Prozent der Arbeitnehmer mit Engagement bei der Sache, 67 Prozent machen Dienst nach Vorschrift, 20 Prozent haben schon innerlich gekündigt. Im internationalen Vergleich belegt Deutschland damit einen Platz im unteren Mittelfeld.

85 Prozent der Deutschen sind unglücklich in ihrem Job. Das konstatieren auch Volker Kitz und Manuel Tusch, die Autoren des Bestsellers „Frustjobkillerbuch - Warum es egal ist, für wen Sie arbeiten“. Wie schon der Titel andeutet, stellt das Buch die These auf, dass die Flucht zu einem neuen Arbeitgeber in der Regel das Problem nicht löst. „Wenn fast alle aus denselben Gründen in ihrem Job unzufrieden sind, dann kann man davon ausgehen, dass ein Wechsel nichts bringt. Die meisten Wechsler werden auch im neuen Job auf die alten Probleme stoßen“, sagt Manuel Tusch.



Tusch und Kitz haben Menschen aus verschiedenen Altersgruppen, Tätigkeitsgebieten und Hierarchieebenen zu ihrer Arbeitszufriedenheit befragt und dabei immer wieder dieselben Klagen zu hören bekommen: „Ich verdiene zu wenig Geld. Der Chef weiß meine Arbeit nicht zu schätzen. Alle quatschen mir rein. Jeder Tag ist gleich. Die Kollegen und Kunden nerven.“ Die Autoren ziehen daraus den Schluss, dass die meisten Deutschen überzogene Erwartungen an ihre Arbeit stellen. „Die allgegenwärtige Unzufriedenheit resultiert weniger aus der falschen Jobwahl, sondern vielmehr aus der fehlenden Einsicht, dass es überall in der Arbeitswelt die gleichen Grundprobleme gibt. Selbst Leute in Vorstandsetagen beklagen, sie könnten nichts entscheiden und seien obendrein unterbezahlt“, sagt Tusch.

**Zu mehr Zufriedenheit gelangt man dem Business-Coach zufolge über die Arbeit an sich und seiner inneren Einstellung.** Wer zum Beispiel Streit mit dem Chef hat, könne eine gewisse Distanz zu den Dingen entwickeln und bestimmte Kommunikationsstrategien anwenden. Wer Lob und Anerkennung vermisst, könne lernen, den Selbstrespekt zu stärken. Zudem könne man sich bewusst machen, dass es nirgendwo ausschließlich sympathische Kollegen gibt. „Reibungen mit Mitmenschen sind

nun mal der Preis dafür, dass wir nicht alleine sind. Was wir ja auch nicht wollen.“

Sind Wechsel im Beruf oder Studium also generell sinnlos? Sicher nicht. Natürlich kann es sein, dass man in einem Job wirklich schlecht behandelt oder unterbezahlt wird. Ebenso ist es möglich, dass man sich bei der Wahl des Jobs oder des Studiums tatsächlich geirrt hat, weil man eine falsche Vorstellung davon hatte. In solchen Fällen hält auch Buchautor Tusch einen Wechsel für ratsam. Wichtig sei jedoch, dass man den Ursachen für die Unzufriedenheit auf die Spur kommt: „Die Kunst besteht darin, zu unterscheiden zwischen einem echten Einzelfallproblem und den Problemen, die untrennbar mit der Arbeitswelt verbunden sind.“

**Das Gleiche gilt für Studenten, die über einen Fachwechsel nachdenken. Hans-Werner Rückert ist Leiter der psychologischen Beratungsstelle der FU Berlin.** Er sagt: „Viele Studenten, die zu uns in die Beratung kommen, sind unzufrieden mit ihrer Situation, wissen aber nicht, woraus die Unzufriedenheit eigentlich resultiert.“ Mögliche Ursachen gibt es viele. Beispielsweise fühlen sich gerade Studienanfänger häufig in dem riesigen Lehrbetrieb Universität unwohl. Manche kommen mit der fremden Stadt, in die sie zum Studieren gezogen sind, nicht zurecht. Andere sind von den Studienanforderungen schlicht überfordert. Wieder andere hatten sich das gesamte Studentenleben entspannter vorgestellt. Den Kern des Problems zu identifizieren ist oft deshalb so schwierig, weil er in der Situation der Unzufriedenheit schnell überlagert wird: Wer sich beispielsweise in einer Massenuniversität einsam fühlt, dem fehlt häufig auch die Motivation zum Lernen, was sich in schlechten Noten niederschlagen kann und dann in dem Gefühl, das falsche Fach gewählt zu haben. Um in einer solchen Situation zu erkennen, wo das eigentliche Problem liegt, helfe den Studenten nur die intensive Beschäftigung mit den eigenen Interessen, Fähigkeiten und Zielen, so Rückert.

**Jutta Gentsch, Beraterin für Akademiker in der Agentur für Arbeit in Stuttgart, gibt regelmäßig Workshops für Studienabbrecher.** Um die Ursache für den Studienabbruch herauszufinden, fragt sie ihre Teilnehmer immer nach den Motiven ihrer Fachwahl. Das Ergebnis: „Oft stellt sich heraus, dass die jungen Menschen die eigenen Interessen und die Begabung zurückgestellt haben.“ Sehr häufig habe sie mit Studenten zu tun, die mit ihrer Fachwahl vor allem die Familie zufriedenstellen wollten. „Die studieren dann Rechtswissenschaft, Medizin oder Pharmazie, weil es zur Familientradition gehört oder die Eltern damit ein gewisses gesellschaftliches Ansehen verbinden.“

Nicht selten machen angehende Studenten ihre Fachwahl auch von den späteren Berufschancen oder Verdienstmöglichkeiten abhängig. „Den Arbeitsmarkt zu berücksichtigen ist ja auch in Ordnung. Für eine nachhaltige Entscheidung reicht das aber bei weitem nicht aus“, so Beraterin Gentsch. Denn zum einen könne das Studium bei einem Mangel an Interesse oder Neigung zur unüberwindlichen Hürde werden. Zum anderen würden Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt die Entscheidung allzu leicht in Frage stellen.

**Wieso habe ich damals so entschieden? - Auch Berufstätige sollten sich diese Frage stellen, wenn sie mit ihrem Job hadern und einen Wechsel erwägen.** Denn die ehrliche Antwort auf diese Frage kann beides bewirken: Entweder bestärkt sie den Wechselwunsch, weil man sich bewusst wird, dass man seiner Berufswahl falsche oder unzureichende Kriterien zugrunde gelegt hat. Oder sie bewahrt vor einem voreiligen Hinschmeißen, weil man die zwischenzeitlich aus den Augen verlorenen Vorzüge seines Jobs plötzlich wieder entdeckt. „Wer sich seinen Beruf beispielsweise nach seiner kreativen Neigung ausgewählt hat, sollte sich das immer wieder bewusst machen“, so Business-Coach Tusch. Denn dann verfliege auch der Ärger darüber, dass man weniger verdient als ein Freund, der als Investmentbanker arbeitet.

Andererseits beobachten Karriereberater seit geraumer Zeit eine zunehmende Angst junger Berufstätiger vor einem beruflichen Wechsel. Jutta Gentsch trifft zuweilen auf frustrierte Studienabbrecher, die glauben, mit Anfang 20 bereits ihre berufliche Zukunft verbaut zu haben. Und auch der Schweizer Berater Christoph Seiler wird immer häufiger

von unter 30-jährigen Berufstätigen gefragt, ob sie für einen Wechsel in einen ganz anderen Bereich nicht zu alt seien. Das zeigt: Viele junge Menschen verspüren heute einen hohen Druck, einen möglichst gradlinigen Werdegang vorweisen zu können.

**Was für den Beruf gilt, gilt auch fürs Studium.** Vor allem der Bologna-Prozess hat unter den Studenten in Deutschland das Bewusstsein gefördert, es sei geradezu ein Muss, das Studium möglichst zügig durchzuziehen - ohne Brüche und Fächerwechsel. Der Psychoanalytiker und Studentenberater Rückert spricht von einem „Beschleunigungswahn in den Köpfen“. Viele Studenten hätten den Ehrgeiz, den Bachelor fahrplanmäßig nach drei Jahren abzuhaken. Dafür verzichteten sie auf Ausflüge in andere Fachbereiche und auf Aufenthalte im Ausland. Die Diskussionen der letzten Jahre um lästige Langzeitstudenten und zu alte Berufseinsteiger sowie die Einführung von Studiengebühren haben offenbar ihre Spuren hinterlassen. Das Studium gilt nicht mehr als ein Experimentierfeld für die eigene Persönlichkeit. „Für Experimente bleibt in den Augen der meisten Studenten keine Zeit“, so Rückert. Auch weil die Konkurrenz untereinander viel größer geworden sei. 85 Prozent der Studenten möchten nach dem Bachelor einen Master anschließen. Der aber steht nur den Besten offen. Das erhöhe den Druck. „Fälschlicherweise glauben viele Studenten, dass sich ihre Chancen auf einen Masterplatz verschlechtern, wenn sie langsamer sind als ihre Kommilitonen.“

**Zweifel an ihrer Fachwahl lassen die meisten Studenten daher gar nicht erst aufkommen.** Mit einem Tunnelblick gen Abschluss hangeln sie sich von Schein zu Schein. Was aber die Gefahr birgt, es erst sehr spät zu merken, wenn man auf das falsche Pferd gesetzt hat. „Häufig drängen sich dann in stressigen Prüfungsphasen die bohrenden Fragen auf“, so Rückert. Im Schnitt, so hat die Hochschul-Informationen-System GmbH (HIS) in einer Studie über Studienabbruch ermittelt, vergehen sieben Semester, bis Studenten die Reißleine ziehen.

Oft genug stellt sich die Sinnkrise sogar noch viel später ein. Der Schweizer Berufsberater Seiler hat häufig mit Mittdreißigern zu tun, die plötzlich erkennen, dass ihr Beruf sie nicht erfüllt. Viele junge Akademiker würden über die Optimierung ihres Lebenslaufs die Frage nach dem übergeordneten Ziel ihrer Bemühungen vergessen. „Erst nach der Familiengründung oder einem ähnlich tiefen Einschnitt merken sie, dass es im Leben noch etwas anderes gibt.“

Ist es für einen Wechsel dann zu spät? „Nein“, sagt Seiler. „Es ist nie zu spät, seinen Neigungen zu folgen.“ Für einen erfolgreichen Neustart sei es aber unabdingbar, dass man sich selbst über die Motive der Umorientierung im Klaren ist und diese gegenüber möglichen Arbeitgebern gut begründen kann. Letzteres fällt freilich leichter, je eher der Umstieg erfolge. Frühzeitige Fachwechsel im Studium können Karriere- und Personalexperten zufolge sogar ein Pluspunkt sein. „Denn wer umsattelt, beweist, dass er seinen Werdegang schon einmal kritisch hinterfragt hat“, sagt Berufsberaterin Gentsch. Studienfachwechsler zeigten zudem eine überdurchschnittlich hohe Motivation und Entschlusskraft.

**Oft gebe es ein dominantes Motiv, aufgrund dessen wir unseren Beruf wählen, sagt Buchautor Tusch.** Das Gehalt könne ein solches sein, aber auch Status, Sinnstiftung oder Spaß. Ein solches dominantes Motiv sei insofern gefährlich, als es unsere Einstellung gegenüber unserer Arbeit sehr labil mache. „Das ist so, wie wenn Sie sich an Weihnachten einzig und allein auf die Gans freuen. Wenn die dann nicht so knusprig ist, wie erwartet, ist das ganze Fest im Eimer“, erklärt Tusch. Da könne der Baum noch so schön sein und die Menschen um uns herum noch so nett, das nehme man gar nicht mehr wahr. Daraus folge: „Wenn wir im Job von allem ein bisschen, aber von keinem zu viel erwarten, werden wir viel seltener enttäuscht.“ Nicht zufällig sei die Zahl der Frustrierten und Ausgebrannten unter Sozialarbeitern, Lehrern und Ärzten besonders hoch. „Gerade in den helfenden Berufen versteifen sich die Leute darauf, dass sie mit ihrer Arbeit gesellschaftlich etwas bewirken. Wenn sie dann feststellen, dass sie manchmal doch nur ein kleines Rädchen im Getriebe sind oder ihre Hilfe gar nicht

angenommen wird, ist die Krise da.“

Der Wunschberuf sollte also in vielerlei Hinsicht gefallen. Das Gleiche gilt für das Wunschfach im Studium. Laut Studienberater Rückert sollten vor der Wahl auf jeden Fall das Interesse, die Neigung und die berufliche Perspektive hinterfragt werden. Darüber hinaus spiele die Fachkultur eine nicht unwesentliche Rolle. „In Jura oder BWL trifft man auf Menschen mit anderen Werten als in der Sozialpädagogik. Das sollte man sich bewusst machen. Denn die Zufriedenheit im Studium hängt auch davon ab, ob man sich der soziologischen Gruppe, die einen umgibt, zugehörig fühlt oder nicht.“

**Die Wahl eines neuen Jobs oder eines neuen Studienfachs sollte also alles andere als eine eindimensionale oder gar nur Bauchentscheidung sein.** Erstens gilt es, Informationen zu sammeln und via Praktika oder Probevorlesungen in den neuen Bereich hineinzuschnuppern. Zweitens sollte man seine Neigungen überprüfen. Dabei können Eignungstests eine große Hilfe sein (siehe Kasten „Selbsttests für die erfolgreiche Studien- und Berufswahl“). Drittens gilt es zu reflektieren, wofür man sich wirklich interessiert. Doch damit nicht genug: Denn ausschlaggebend für die Wahl ist letztlich, wie man die Ergebnisse der Recherche und Reflektion gewichtet. Jutta Gentsch sagt: „Für eine nachhaltige Entscheidung reicht es nicht aus, zu wissen, was man gerne macht und was man gut kann. Man muss eine Wertedebatte führen, sich fragen: Was sind die Dinge, die mich bewegen? Was ist mir wirklich wichtig?“

Stephan Grünewald, Psychologe und Autor des Buchs „Deutschland auf der Couch“, spricht von einem „Lebensbild“, das einen leiten soll. Vielen Deutschen fehle das. Stattdessen kompensierten sie ihre Orientierungslosigkeit, indem sie sich willig in das Hamsterrad der Arbeitsprozesse stellten und unermüdlich weiterstrampelten.

## **Selbsttests für die erfolgreiche Studien- und Berufswahl**

### **Welcher Studiengang passt zu mir?**

#### **Ruhr-Universität Bochum**

Testname: Borakel

Preis: gratis

Dauer des Tests: 30 Minuten

Zielgruppe: Abiturienten, Studienfachwechsler

<http://www.ruhr-uni-bochum.de/borakel>

#### **Universität Hohenheim**

Testname: Was-studiere-ich.de

Preis: gratis

Dauer des Tests: 20 Minuten

Zielgruppe: Abiturienten, Studienfachwechsler

<http://www.was-studiere-ich.de/fragen.php>

### **Welcher Job passt zu mir?**

#### **Unicum-Verlag**

Testname: Welcher Job passt zu mir?

Preis: gratis nach Registrierung als Teilnehmer des Unicum-Networks

Dauer des Tests: 100 Minuten

Zielgruppe: Hochschulabsolventen

<http://www.unicum.de>

#### **Allianz Beratungs- und Vertriebs AG**

Testname: Allianz Perspektiven-Test für junge Berufstätige

Preis: gratis

Dauer des Tests: 60 Minuten

Zielgruppe: Junge Berufstätige und Hochschulabsolventen

<http://www.allianz.de/start>

**Geva-Institut**

Testname: Neue-Chancen-Test zur beruflichen Orientierung

Preis: 38 Euro

Dauer des Tests: 30 Minuten

Zielgruppe: Berufstätige, Jobwechsler

<http://www.geva-institut.de>**Schlüssig und glaubwürdig: Wie man den Studienfachwechsel im Vorstellungsgespräch verkaufen sollte und wie besser nicht****1. Fall****Frage:** Warum haben Sie das Studium der Tiermedizin zugunsten der BWL aufgegeben?**Antwort:** Nach einigen Semestern habe ich festgestellt, dass es in Deutschland eine unsinnig hohe Tierarzttdichte gibt und damit die wirtschaftlichen Aussichten überhaupt nicht rosig sind. Deshalb habe ich dann schleunigst umgesattelt.**Bewertung:** Die Antwort ist schlecht. Der erste Vorwurf: Die Berufsaussichten verschlechtern sich innerhalb von zwei Jahren nicht radikal. Mit den Marktchancen eines Studienabschlusses sollte man sich bereits zu Beginn des Studiums beschäftigen. Der zweite Vorwurf: Wer sich bei der Entscheidung für ein Studienfach überwiegend von den Karriere- und Einkommenschancen leiten lässt, provoziert die Frage, ob er wirklich auch mit dem Herzen bei der Sache ist. Dritter Vorwurf: Der Bewerber hat Angst vor dem Wettbewerb.**2. Fall****Frage:** Warum haben Sie von Jura auf Chemie umgesattelt?**Antwort:** Ich stamme aus einer Juristenfamilie. Schon in der Schule hieß es „Du wirst einmal ein erfolgreicher Rechtsanwalt“. Das Jurastudium war nach dem Abi so gut wie selbstverständlich, und ich habe leider dem Druck meiner Eltern und Verwandten nachgegeben. Dabei habe ich mich schon in der Schule mehr für Naturwissenschaften interessiert. Nach drei Semestern habe ich dann meinen Eltern reinen Wein eingeschenkt und erklärt, dass es mit dem Rechtsanwalt nichts wird. Natürlich waren sie maßlos enttäuscht - ich aber war sehr froh, nun ein Fach zu studieren, das meinen Neigungen entsprach.**Bewertung:** Mit dieser Antwort wird den Eltern der Schwarze Peter zugeschoben - leider geschieht dies oft nicht zu Unrecht. Natürlich gibt es Eltern, die eine klare Vorstellung hinsichtlich der beruflichen Entwicklung ihres Nachwuchses haben, die sich aber leider mit dessen Präferenzen nicht in Einklang bringen lassen. Die Antwort ist für jeden Personaler nachvollziehbar und damit glaubwürdig.

Aus: Claus Peter Müller-Thurau, 101 Fragen und Antworten im Vorstellungsgespräch, 3. Auflage, Rudolf Haufe Verlag, Freiburg im Breisgau 2008.

Text: Hochschulanzeiger Nr. 105, 2009, Seite 12  
Bildmaterial: von Zubinski**Zum Thema**

- **Reif für einen Jobwechsel**
- **Und warum sind Sie umgestiegen?**
- **Aufhören, damit es weitergeht**
- **Neues Studium, neues Glück**

© F.A.Z. Electronic Media GmbH 2001 - 2010  
Dies ist ein Ausdruck aus [www.faz.net](http://www.faz.net)