



ALLES BLEIBT ANDERS. Flexibilität ist nicht nur in der Liebe und im Sport sehr wichtig. „Gerade im Job entscheidet sie über Auf- oder Abstieg“, sagt der Berliner Experte für Change-Management Ilja Grzeskowitz („Die Veränderungs-Formel“, Gabal, um 30 Euro). Fast täglich verändern und beschleunigen sich die Arbeitsprozesse, die Digitalisierung schreitet voran. Wer stehenbleibt, der fällt zurück und verliert den Anschluss. Wie aber werden Sie zum perfekten Verwandler? Allzeit bereit, sich anzupassen und neue Ideen zu entwickeln? „Durch die vier W: wählen, wollen, wagen und wiederholen“, fasst der Veränderungscoach zusammen. Hier seine besten Tipps für Sie – und für jede Situation.

1.

VERÄNDERUNG

EIN NEUER CHEF KOMMT

Der Boss soll ausgetauscht werden – gegen einen ziemlich harten Hund, wie es heißt.

► **DIE GEFAHR** Grzeskowitz warnt: „Halten Sie sich von Spekulationen fern. Weder der alte noch der neue Chef schätzen Tratsch. Der kostet Arbeitszeit, sorgt für Unruhe und Unsicherheit im Kollegium. Das verbinden Chefs dann automatisch mit dem Absender.“ Außerdem: „Unterschätzen Sie nicht die unterbewusste Programmierung. Wer einen ätzenden Boss erwartet, wird diese negative Haltung auch unterschwellig ausdrücken, etwa in einer ablehnenden Körperhaltung“, sagt der Experte. Genau das wird der erste Eindruck sein, den der Chef von Ihnen hat. Und das ist sicher keine gute Ausgangsbasis.

► **DIE LÖSUNG** Warten Sie erst mal ab, gehen Sie unvoreingenommen auf den Neuen zu. „Bewahrheiten sich alle Gerüchte, sollten eines akzeptieren: Sie werden diese Person nicht ändern. Aus einem Hardliner wird Softie und umgekehrt“, sagt Grzeskowitz. „Passen Sie Ihre Kommunikation und Ihre

Klappt alles bei Ihnen?

Vandelbar sein wie ein Schweizer Messer – das ist heute Grundvoraussetzung, um Karriere zu machen. Hier sind die besten Strategien, wie Sie mit JOB-VERÄNDERUNGEN umgehen

TEXT: STEPHANIE ARNDT

t nicht
ichtig.
Auf-
rte für
 („Die
Euro).
gen
erung
fällt
aber
All-
leen
er,
der
ne
on.

Arbeitsweise den Gegebenheiten an, sofern
sie im Unternehmen bleiben wollen.“ Wollen
sie nicht? Dann suchen Sie die Veränderung!

2.

VERÄNDERUNG

SIE ERSTICKEN IN ARBEIT

Ihr Vorgesetzter spricht von „Verdichtung der Arbeitsprozesse“. Um Gedichte geht's dabei nicht. Er meint: Für alle gibt es mehr zu tun. **DIE GEFAHR** Dauerhafte Überforderung und permanenter Stress vermiesen einem nicht nur den Spaß am Job, langfristig können sie krank machen und zum Burn-out führen. **DIE LÖSUNG** „Der wichtigste Punkt: Sie sind kein Opfer. Eine Veränderung bekommt erst durch ihre Bewertung einen negativen Touch. Sie haben die Wahl“, erläutert Grzeskowitz. „Verschaffen Sie sich einen Überblick. Statt zu resignieren, teilen Sie Ihr Pensum ein in kleine, übersichtliche Arbeitseinheiten“, rät der Coach. Nach etwa einer Woche ziehen Sie Bilanz: Haben Sie sich eingegroovt? Oder fühlen Sie sich noch schlechter? „Erarbeiten Sie dann Lösungswege und gehen Sie damit zum Boss. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortungsbewusstsein – der Firma und sich selbst gegenüber“, erklärt Grzeskowitz. „Manchmal verliert ein Chef den Überblick, was der Einzelne leistet. Aber er hat keinerlei Interesse daran, durch einen Burn-out wertvolle Manpower zu verlieren.“ Achten Sie verstärkt auf Work-Life-Balance, um regelmäßig Energie aufzutanken, etwa durch Sport oder ein Treffen mit Freunden.

3.

VERÄNDERUNG

SIE WERDEN GEKÜNDIGT

Ene, mene, maus, Sie sind raus. Was für ein Schock! Die Firma ist insolvent, Sie und alle anderen haben die Kündigung bekommen. **DIE GEFAHR** Sie geraten in Panik, suchen hektisch nach einem neuen Job und nehmen den erstbesten, der sich Ihnen bietet, an. **DIE LÖSUNG** „Den Arbeitsplatz zu verlieren, ist ein einschneidendes Erlebnis und macht Angst“, sagt der Experte. „Es kann aber auch ein guter Veränderungsimpuls sein.“ Sobald Sie aus Ihrer Schockstarre erwachen, sollten Sie innehalten und sich diese Fragen stellen:

Wo stehe ich? Warum hatte ich den Job mal ergriffen? Haben sich meine Erwartungen erfüllt oder wäre jetzt der richtige Zeitpunkt, die Weichen neu zu stellen? Vergessen Sie nicht: Viele große Karrieren haben erst nach solchen Rückschlägen begonnen! Es ist nicht von Bedeutung, wie oft Sie fallen, sondern nur, dass Sie einmal öfter wieder aufstehen.

4.

VERÄNDERUNG

SIE WERDEN BEFÖRDERT

Glückwunsch! Ab jetzt werden Sie mit Mails und Anrufen bombardiert, müssen dauernd aufwendige Präsentationen durchführen. **DIE GEFAHR** Sie haben nun nicht mehr nur alle bisherigen Tätigkeiten an der Backe, sondern auch viele neue. Mit fatalen Folgen: Sie verzetteln sich, wirken nicht souverän. **DIE LÖSUNG** Befördern Sie sich selbst auch innerlich. „Delegieren Sie und lernen Sie das wichtigste Wort einer Führungskraft: nein“, rät der Experte. Akzeptieren Sie den höheren Arbeitsaufwand, aber arbeiten Sie möglichst nach dem Eisenhower-Prinzip: Erledigen Sie Wichtiges vor Dringendem. Richten Sie sich Telefonzeiten ein. Noch besser: Schaffen Sie sich eine Assistentin an. Rufen Sie E-Mails maximal alle 2 Stunden ab, so dass Sie in der übrigen Zeit konzentriert arbeiten können. Orientieren Sie sich bei Präsentationen am Ergebnis, nicht am Detail. Ob irgendwo ein Punkt fehlt, interessiert am Ende keinen – wenn es denn überhaupt wer mitbekommt.

5.

VERÄNDERUNG

SIE WECHSELN DEN ARBEITSPLATZ

Ihr Boss ist völlig hin und weg von der neuen Idee: Job-Rotation. Jeder soll 3 Monate lang die Arbeit eines anderen machen, um so neue Eindrücke zu gewinnen und Verbesserungsvorschläge machen zu können. Doch schon nach 2 Tagen sind Sie tierisch gelangweilt. **DIE GEFAHR** Ähnlich übel wie ein Burn-out ist ein Bore-out: Unterforderung. Diese ruft häufig Resignation und Depressionen hervor. **DIE LÖSUNG** „Manchmal muss man Dinge einfach tun, um sie getan zu haben. Zeigen Sie Disziplin, vor allem, weil der Zeitraum ja begrenzt ist“, rät der Coach. „Trotzdem hält

Wenn alles immer so bleibt, wie es ist, wird auch nie irgendwas besser

Sie selbstverständlich niemand davon ab, für sich das Beste aus der Situation zu machen. Verfolgen Sie also nebenbei die Projekte, zu denen Sie während der ursprünglichen Tätigkeit nicht gekommen sind, und nutzen Sie auch Angebote der internen Weiterbildung.“

6.

VERÄNDERUNG

EIN GROSSAUFTRAG WINKT

Es geht um Geld. Um sehr viel Geld. Zudem haben Sie es in der Hand, einen Großkunden für die Firma an Land zu ziehen. Doch Ihnen fehlt diesbezüglich die zündende Idee. Noch. **DIE GEFAHR** Zeitdruck und Stress zerstören bei vielen Menschen jegliche Kreativität. **DIE LÖSUNG** Verschwinden Sie aus Ihrem Büro, natürlich nicht für immer, nur für einen Moment. Veränderung tut Not. Grzeskowitz: „Geben Sie Ihrem Gehirn neue Anregungen. Orientieren Sie sich an der Hacking Culture, die Facebook-Erfinder Mark Zuckerberg in seinem Firmenimperium implementiert hat.“ Richten Sie sich nach folgenden Prinzipien: 1. Was würden Sie tun, wenn Sie keine Angst hätten? Diese Frage lässt Sie (gedanklich) alle Grenzen und Restriktionen vergessen. 2. Etwas zu tun ist besser, als perfekt sein zu wollen. Diese Aussage reduziert den inneren Druck und stärkt Ihre Schaffenskraft. Und sie zeigt, dass es okay ist, Fehler zu machen. Hauptsache, am Ende steht eine gute Idee. 3. Seien Sie schnell und machen Sie Dinge kaputt. Das bedeutet: Geben Sie der heiligen Kuh einen Tritt in den Allerwertesten, werfen Sie alle Traditionen über Bord. Inspiration ist es wert, Grenzen zu überschreiten und neue Wege zu gehen. Ach, und vergessen Sie nicht, ins Büro zurückzugehen – denn nur dort können Sie all diese Dinge umsetzen. ■