2020

emotion

Working Women

SO WOLLEN WIR ARBEITEN

Das neue Homeoffice
Unternehmens-Learnings, die Ihnen jetzt helfen

Klasse Wirkung
Personal Branding für jeden Typ

Wenn Paare arbeiten
Endlich stressarm Karriere und Familie verbinden

Arbeitsplatz Land
Draußen geht wieder was! Mit Adressen & Projekten zum Mitmachen

Bauchgefühl statt Tradition
Wie der Neustart gelingt: Winzerin JULIANE ELLER

7,90 EURO

Deutschland 7,90€
Österreich 8,90€
Schweiz 13,50CHF
Luxemburg 9,30€

4 198872 907902 01

NEUE WEGE GEHEN

20 Seiten mit schlauen, individuellen (Krisen-)Strategien

#Neue Wege: auf in den Midlife-Work-Change!

Mittendrin, am Rand

Plötzlich sieht man alles anders: Mid-Ager wollen raus aus der Routine, sollten aber nicht Hals über Kopf entscheiden

Wer jetzt 40 ist, hat noch 30 Jahre Berufstätigkeit vor sich. Wenn Sie diese Aussicht kurz zusammenzucken lässt, sind Sie vielleicht mittendrin in einem typischen Veränderungsprozess. Midlife-Expertin Antje Gardyan erzählt vom sanften Aufbruch

Text ——
Antje Gardyan

Demografischer Wandel? Betrifft mich das? Allerdings! Wir sind in der demografischen Entwicklung mittlerweile dort angekommen, wo uns dieser Wandel alle betrifft, besonders die Mid-Ager und vor allem im Job: Wir werden etwa alle später in Rente gehen. Mit 67, 70, vielleicht sogar 75 Jahren. Die gute Nachricht ist: Dadurch entstehen völlig neue berufliche Chancen.

Aber der Reihe nach: Seit 1964 sinken die Geburtenraten in Deutschland. Mit den geburtenstarken Jahrgängen 1955 bis 1964 gehen bis 2030 ganze 37 Prozent der Erwerbstätigen in Rente, und es kommen zu wenig Jüngere nach, um sie zu ersetzen.

Es wird spannend, zu sehen, was wir diesem Mangel an Arbeitskräften entgegensetzen wollen. In vielen Branchen können etwa ein Drittel aller Aufgaben automatisiert werden – wenn es etwa zu wenig Steuerfachgehilfen, Busfahrerinnen oder Lokomotivführer gibt. Das klappt aber eben nicht in allen Bereichen. Gleichzeitig wächst die Lebenserwartung in jedem Jahrzehnt um etwa 2,5 Jahre. In Zukunft wird es also darum gehen, dass wir länger arbeiten müssen. Im Fachjargon heißt das „höhere Erwerbsquote“ der Älteren. In anderen Ländern wie den USA ist das längst normal. Dort gibt es kein gesetzlich „erzwungenes“ Rentenalter wie in Deutschland. Wir werden wohl nicht mehr lange daran festhalten können, auch wenn die Deutschen aktuell lieber noch früher in den Ruhestand gehen würden. Nur: Wie kann es überhaupt gelingen, bis 70 oder gar 75 gesund und motiviert zu arbeiten?

Die Digitalisierung verändert Abläufe in der Arbeitswelt, sie schafft neue Produkte und Dienstleistungen, erfordert neue Kompetenzen. Das führt zu anderen, mobileren Arbeitsweisen: mehr Homeoffice, wir arbeiten in wechselnden Teams auf Projektbasis zusammen, Mitarbeiter bekommen mehr Selbstverantwortung übertragen, geführt wird nicht mehr nur von Führungskräften. Diese „New Work“-Methoden zeigen, dass sich unsere Arbeitswelt in Zukunft neu gestalten lässt. Arbeitnehmer, die heute Ende 30 bis Mitte 50 sind, haben alle Möglichkeiten, mit diesen Veränderungen mitzuwachsen – wenn sie es wollen. Aber wie kommt man da gedanklich hin?

Am wichtigsten ist, die Reichweite und den Entfaltungsspielraum unserer Berufstätigkeit länger und größer zu denken als bisher. Denn: Wer jetzt 40 ist, hat noch 30 Jahre Berufstätigkeit vor sich. Bei Mid-Agern kommen außerdem zwei Dinge zusammen: Die Arbeitswelt außen ändert sich, gleichzeitig durchlaufen Menschen zwischen 38 und 58 Jahren selbst eine besondere Entwicklungsphase – die der Lebensmitte. Das ist eine Zeit, in der wir unser bisheriges Leben bilanzieren, auch unsere berufliche Laufbahn. Die heutigen Mid-Ager müssen sich entscheiden, ob und wie sie mit der schnell weiterdrehenden Arbeitswelt mitkommen. Vor allem, wenn sie sich sowieso neu verorten müssen, weil fast überall Bereiche umstrukturiert werden. Dann stellen sich Fragen wie: Möchte oder kann ich so weitermachen wie bisher? Wo stehe ich beruflich? Werde ich an dieser Stelle noch 15 bis 20 Jahre lang gute Chancen haben? Reicht meine bisherige Ausbildung aus? Und vor allem: Wo möchte ich selber noch hin? Manchmal kann all das dazu führen, dass man nur noch flüchten will, nur leider nicht weiß, wohin.

Keinen Plan zu haben, wie es weitergehen soll, macht es nicht einfacher, mit anderen darüber zu reden. Vor allem, weil die Midlife-Crisis oft unerwartet hereinbricht, wenn man eigentlich dachte, man sei „erwachsen“, „fertig“ und „angekommen“. Stattdessen fordert sie einen auf, sich neu aufzumachen. Ich habe bei meinen Midlife-Coachings mit vielen Menschen gesprochen, die in dieser Phase am liebsten alles hinwerfen wollten. Bevor man aber kopflose Entscheidungen trifft, sollte man erst mal eine Bestandsaufnahme machen: Was gefällt mir an meinem Job? Was nicht (mehr)? Welche Fähigkeiten habe ich? Und welche sind in der Lebensmitte neu hinzugekommen? Was ist mir wichtig – und was wird in meiner Branche immer wichtiger? Wo liegen – inzwischen – meine Bedürfnisse im Job?

Das kleine Wort „inzwischen“ ist bei dieser Bestandsaufnahme enorm wichtig. Es macht deutlich, dass man viele Aspekte des beruflichen Lebens im Laufe der Jahre neu bewertet hat und sich die eigenen Bedürfnisse verändert haben. Man muss sich allerdings auch selbst erlauben, sich einzugestehen, dass Dinge, die früher wichtig waren, es heute nicht mehr sind. Zum Beispiel: Früher fand ich Geschäftsreisen aufregend und sah es als Auszeichnung an, in teuren Hotels absteigen zu dürfen. Heute sind sie eher Zeitfresser, die mich von meiner Familie trennen. Früher →