

# 1. **Auf Kopf und Bauch hören** Jobs darf man auch *ausprobieren*, sagt die Entscheidungstrainerin Maja Storch

Leszeit: 2 Min.



**Frau Storch, Sie bringen Studenten bei, Entscheidungen zu treffen. Wenn es um etwas so Bedeutendes wie den Berufseinstieg geht, ist das ja nicht leicht.**

Vorsicht! Schon die Annahme, man müsse sofort bei der richtigen Firma auf der richtigen Position einsteigen, ist falsch! Der erste Job dient erst einmal dazu, Eindrücke zu sammeln. Mit diesen kann man dann seine weitere Berufslaufbahn planen.

**Ich kann nach dem Studium also erst einmal rumprobieren?**

Zumindest sollten Sie Ihre erste Stelle nicht überbewerten. Ich weiß, dass ich mit diesem Rat nicht dem Mainstream folge – Studenten wird heute oft eingetrichtert, jede Station in ihrem Lebenslauf müsse perfekt sein und auf der vorherigen aufbauen. Aber stringente Laufbahnen gibt es gar nicht mehr. Jeder Arbeitende hat eher ein Berufsportfolio, wechselt im Laufe des Lebens mehrfach den Arbeitgeber, oft sogar den Beruf.

**Wie entscheide ich mich aber für die erste Stelle?**

Indem Sie Ihre beiden Bewertungssysteme nutzen: den Verstand und das sogenannte Bauchgefühl, ich nenne es lieber Ihre somatischen Marker. Wissenschaftliche Studien belegen, dass an einer guten Entscheidung, mit der Sie auch langfristig glücklich werden, beide Systeme beteiligt sein müssen.

**Und wie geht das konkret?**

Fangen Sie mit dem Verstand an, lesen Sie Ratgeber und Fachzeitschriften, schauen Sie sich Arbeitsmarktstatistiken an, befragen Sie Insider, recherchieren Sie Informationen über Arbeitgeber im Internet. So tragen Sie viele Fakten zusammen, die Sie nach den Kategorien »richtig« und »falsch« bewerten können. Daraus ergibt sich ein rationales Bild. Dann kommt Ihr Bauch ins Spiel, für den Sie Eindrücke und Erfahrungen sammeln müssen.

### Wie mache ich das?

Schauen Sie sich die möglichen Arbeitgeber vor Ort an: Was für Menschen kommen aus dem Gebäude? Wie sind die angezogen? Was für eine Laune haben sie? Und schon reagiert Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis und sendet Ihnen Signale: »mag ich«, »mag ich nicht«. Das sind Ihre somatischen Marker, die Ihnen schnell ein Gefühl dafür geben, ob Sie in eine Firma passen oder nicht. Wenn Verstand und emotionale Marker in dieselbe Richtung gehen, haben Sie Glück – das ist dann die perfekte Entscheidung.

### Und wenn nicht?

Das kommt oft vor. Der Verstand sagt zum Beispiel: Geh zur Deutschen Bank, das ist eine super Adresse mit tollen Aufstiegschancen. Wenn Sie sich dann den Herrn Ackermann und das Gebäude in Frankfurt anschauen, fühlt sich das vielleicht kalt an, der Bauch sagt: »Da will ich nicht hin!« Dann müssen Sie den Konflikt zwischen diesen Bewertungen auflösen.

### Ich muss also mit mir selbst verhandeln.

Genau, und zwar so lange, bis beide Bewertungssysteme mit dem Ergebnis einverstanden sind. Ihr Verstand sagt Ihnen: Sie sind ein Typ, dem Sicherheit wichtig ist, Sie wollen erst mal eine Festanstellung in einem größeren Unternehmen, eine Stelle mit Perspektiven. Sie spüren aber auch: Diese Bank gefällt

Ihnen nicht. Also müssen Sie nach Alternativen suchen. Vielleicht gibt es eine andere Filiale, die Ihnen zusagt? Oder eine andere Bank, die stärker nach ethischen Grundsätzen arbeitet?

### Dabei kann es aber passieren, dass ich mich verzettele oder anfangs, die Entscheidung vor mir herzuschieben.

Entscheidungsvermeidung ist natürlich nicht gut. Wer unsicher ist, ob er zu den Vermeidern gehört, kann einen Freund oder eine Freundin fragen: »Was hast du für einen Eindruck von mir? Weiche ich aus, oder brauche ich wirklich noch Zeit?« Nahestehende haben meist den richtigen Riecher. Ansonsten gilt: Wenn Sie Wartezeiten mit aktiver Informationssuche füllen, hier schnuppern, da schnuppern, kommen Sie in der Entscheidungsfindung weiter, oft ohne dass Sie es sofort merken.

»Sie sollten die erste Stelle nicht überbewerten. Eine stringente Laufbahn gibt es heute nicht mehr, jeder wechselt mal«

### Was mache ich aber, wenn ich gegen Ende des Studiums noch nicht einmal genau sagen kann, welche Branche mich interessiert?

Die wenigsten Studenten haben am Ende des Studiums ausgereifte Berufsvorstellungen, und die meisten Fächer bieten diverse Möglichkeiten, besonders die Geisteswissenschaften! Probieren Sie diese einfach in der Praxis aus. Sie können zum Beispiel bei einer Eventagentur beginnen und, wenn es Ihnen dort nicht gefällt, zu einer NGO oder in einen Verlag wechseln. Im Laufe der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, was am besten zu Ihnen passt.

### Und wenn ich mein Bauchgefühl lange nicht wahrgenommen habe, es mir plötzlich aber laut und deutlich signalisiert: Du willst gar nicht Anwalt werden, sondern lieber Gitarrist?

Da kann ich nur sagen: Gratuliere, dass Sie es so früh gemerkt haben! Sofort alle Maschinen stopp und das Ruder rumreißen! Viele merken erst in der klassischen Midlife-Crisis, dass sie jahrelang fremden Zielen nachgelaufen sind, und können das dann viel schwieriger korrigieren. Aber auch mit Mitte zwanzig ist es ja nicht einfach, noch mal komplett von vorn zu beginnen. Ja, deshalb sollten Sie sich in einem solchen Fall die sogenannte Katastrophenfrage stellen. Wenn Sie etwa plötzlich merken, dass Sie zögern, die Kanzlei Ihres Vaters zu über- >

... Fortsetzung

nehmen, und lieber Musik machen wollen, würde ich Sie fragen: »Was wäre das Schlimmste, was passieren kann? Könnten Sie etwa damit leben, Ihren Vater später um Geld bitten zu müssen?« Wenn Ihnen Ihr Bauchgefühl dann sagt: »Klar, kein Problem!«, können Sie ruhig die Kanzlei links liegen lassen. Wenn Sie aber merken: »Das wäre für mich eine absolute Niederlage«, sollten Sie

eher darüber nachdenken, Musik als intensives Hobby zu betreiben.

**Und wenn ich mich gar nicht entscheiden kann?**

Wer anfängt, unter der Situation zu leiden, Angst bekommt, alles falsch zu machen, sollte sich Hilfe von einem Coach holen. Manchmal hilft es aber auch, sich klarzumachen, dass nicht alles planbar ist. Überlegen Sie mal, mit wem Sie gerade

zusammen sind oder in welcher Wohnung Sie wohnen – haben Sie das durch eine Strategie erreicht? Gerade die wichtigen Dinge im Leben sind oft Zufälle. ◀



Die **Diplompsychologin** Maja Storch leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich