

Aussteigen.  
Was soll sich  
verändern?

Traum-Job.  
Welche  
Qualitäten  
will ich?

Vorsicht.  
Kündigungs-  
Falle!

Neuer Job.  
Habe ich  
Chancen  
am Markt?

Umsteigen.  
Was sagt  
die Familie  
dazu?

# UMSTEIGEN BITTE!

**Lust darauf, beruflich noch mal ganz neu anzufangen? Kein Problem. Sondern eine Herausforderung. WAS SIE BEI EINEM JOB-NEUSTART BEACHTEN SOLLTEN. Und wie es anderen Frauen dabei erging.**

**K**reativ, innovativ und abwechslungsreich: Ich hatte einen Traumjob als Kundenberaterin in einer Agentur. Ich arbeitete viel und hart und hatte auch jede Menge Spaß. Aber irgendwie rauschte das Leben an mir vorbei. Ich investierte jeden Tag und auch so manche Nacht in die Arbeit, auf der verzweifelten Suche nach etwas, das ich dort nicht finden konnte – mein Glück.“ So beschreibt Su Busson (32) ihren Werdegang von der erfolgreichen Werbefachfrau in einer internationalen Agentur zur selbstständigen Life-Coachin und Fitnesstrainerin.

Su Busson ist eine von rund 400.000 AkademikerInnen in Österreich, die nach Abschluss ihres Studiums in eine ganz andere Branche wechseln – und es werden künftig immer mehr. Eine Studie des deutschen Fraunhofer-Instituts ergab, dass Flexibilität künftig zu den wichtigsten Eigenschaften auf dem Arbeitsmarkt zählt. „Zukünftig wird eine Arbeitnehmerin im Laufe ihres Arbeitslebens in fünf bis sechs unterschiedlichen Berufsfeldern tätig sein“, meint Ingrid-Mylena Kösten, Chefin der Frauenkarriereberatungs-Agentur *womansuccess*.

Dazu kommt, so die Expertein, dass zwischen 25 und 35 die „Quarterlife-crisis“ beginnt: „In dieser Phase fan-

gen viele Frauen an, ihre Ziele umzusetzen. Für die meisten ist das ein Anlass, nach neuen beruflichen Perspektiven Ausschau zu halten oder sogar neue Ausbildungen zu starten.“

So war es auch bei Su Busson: „Ich habe vor lauter Arbeit monatelang keinen Sport getrieben, geraucht wie ein Schlot und mich von Tankstellen-Junkfood ernährt.“ Zunächst absolvierte sie eine dreijährige Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, danach eine dreijährige Ausbildung zur Fitnesstrainerin, und schließlich hängte die einstige Werbefachfrau auch noch einen einjährigen Coaching-Kurs dran. Alles in allem legte sie dafür rund 16.000 Euro auf den Tisch. Zeitweise war der Weg steinig, und gerade dabei lernte Su Busson, „darauf zu vertrauen, dass mich das Leben unterstützt und mir gibt, was ich brauche.“

**ZEIT, NERVEN UND GELD.** Ganz ähnlich sieht die Sache Andrea Niemann (38), chinesische Ernährungsberaterin und energetisch-chinesische Masseurin an der TCM-Akademie in Wien. Drei Jahre lang investierte sie Zeit, Nerven und Geld, um die Wandlung von der PR-Beraterin und ORF-Journalistin zur chinesischen Energiearbeiterin zu vollziehen. Rund 8.000 Euro bezahlte sie für die Berufsausbildung. Die allein erziehende Mutter zweier Kinder erinnert sich: „Wenn es

finanziell eng wurde, gab es immer die Möglichkeit zum Jobben. Ging es darum, Zeit zum Lernen zu finden, half die ganze Familie mit.“ Rund zwei Jahre benötigte sie nach der Ausbildung, um sich in ihrem neuen Job zu etablieren und erfolgreich zu sein.

**EIN KINDHEITSTRAUM.** Ausschlaggebend für den Wechsel war der Kündigungsbrief ihres ehemaligen Arbeitgebers. Andrea Niemann: „Diese Kündigung war für mich ein Wink mit dem Zaunpfahl. Mir war klar: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um neu anzufangen.“ Dass sie den Rausschmiss nicht als Schlag ins Gesicht, sondern als den nötigen Tritt in den Hintern empfand, hat gute Gründe. Schon Jahre zuvor hatte sie sich für alternative Heilweisen und Energiearbeit interessiert, da und dort Kurse und Seminare besucht und auch schon mit einem Berufswechsel geliebäugelt. „Bereits als Kind stellte ich Salben aus Kräutern her und behandelte meine Puppen und Teddybären. Durch die Möglichkeit, in der traditionellen chinesischen Medizin zu arbeiten, wurde ein Kindheitstraum wahr.“

Dass sowohl Andrea Niemann als auch Su Busson ausgerechnet in der Gesundheits- und Wellnessbranche Fuß fassen konnten, ist kein Zufall. Andreas Reiter, Zukunftsforscher und Leiter des Wiener Zukunftsbüros, weiß: „Die Gesundheitsbranche ist die einzige neben der Tourismusbran-



SU BUSSON

**BERUF JETZT:** Fitnesstrainerin und Life-Coach.

**BERUF VORHER:** Werbefachfrau  
**AUSBILDUNGEN:** drei Jahre Lebens- und Sozialberaterin, drei Jahre Shiatsu-Practitioner, ein Jahr Fitnesstrainerin, ein Jahr Coach.

**INVESTITION:** Alles in allem rund 16.000 Euro.

**ERFOLGSTIPP:** Wichtig ist, dich selber zu entdecken, dein wahres Wesen, das für deinen Lebensweg perfekt ausgestattet ist.

## fahrplan für den berufswechsel

Karriereberaterin Ingrid-Mylena Kösten verrät, worauf Sie achten sollten, wenn Sie beruflich neu durchstarten.

■ **Ist-Analyse.** Überprüfen Sie, was Ihnen an Ihrem derzeitigen Beruf nicht gefällt. Schreiben Sie eine Liste der Qualitäten, die ein Traumberuf haben muss. Überprüfen Sie, ob das angestrebte Berufsziel damit übereinstimmt. Recherchieren Sie, ob es Möglichkeiten zur Veränderung auch innerhalb des derzeitigen Unternehmens gibt. Rechecken Sie, ob der Traumberuf auch zur aktuellen Lebenssituation passt: Wie sieht es z.B. mit der Familienplanung aus?

■ **Richtigen Zeitpunkt wählen.** Manchmal ist es wichtig, zu warten, bis man z.B. eine Abfertigung bekommt. Und: Zwei bis drei Jahre sollte man in einem Unternehmen bleiben, um nicht als zu sprunghaft zu gelten.

■ **In Frieden gehen.** Hat man sich einmal für einen neuen Beruf entschlossen, neigt man dazu, im alten Job innerlich bereits zu kündigen und sich entsprechend zu benehmen. Ein Fehler, denn oft sind es das Wissen und die Kontakte aus dem alten Beruf, die einem später weiterhelfen.

■ **Richtige Ausbildung finden.** Erkundigen Sie sich, ob die Ausbildung staatlich anerkannt ist, und welche Berufschancen es auf dem Arbeitsmarkt gibt. Fragen Sie sich, ob Sie lieber selbstständig oder in einem Unternehmen arbeiten wollen. Checken Sie, ob Sie über die Netzwerke verfügen, um im neuen Job durchstarten zu können.

■ **Finanzieller Polster.** Rechnen Sie für die Ausbildung mit mindestens 10.000 Euro. Kalkulieren Sie magere erste Jahre im neuen Job.

TEXT SIBYLLE STEIDL  
FOTOS ULLI KOSCHER