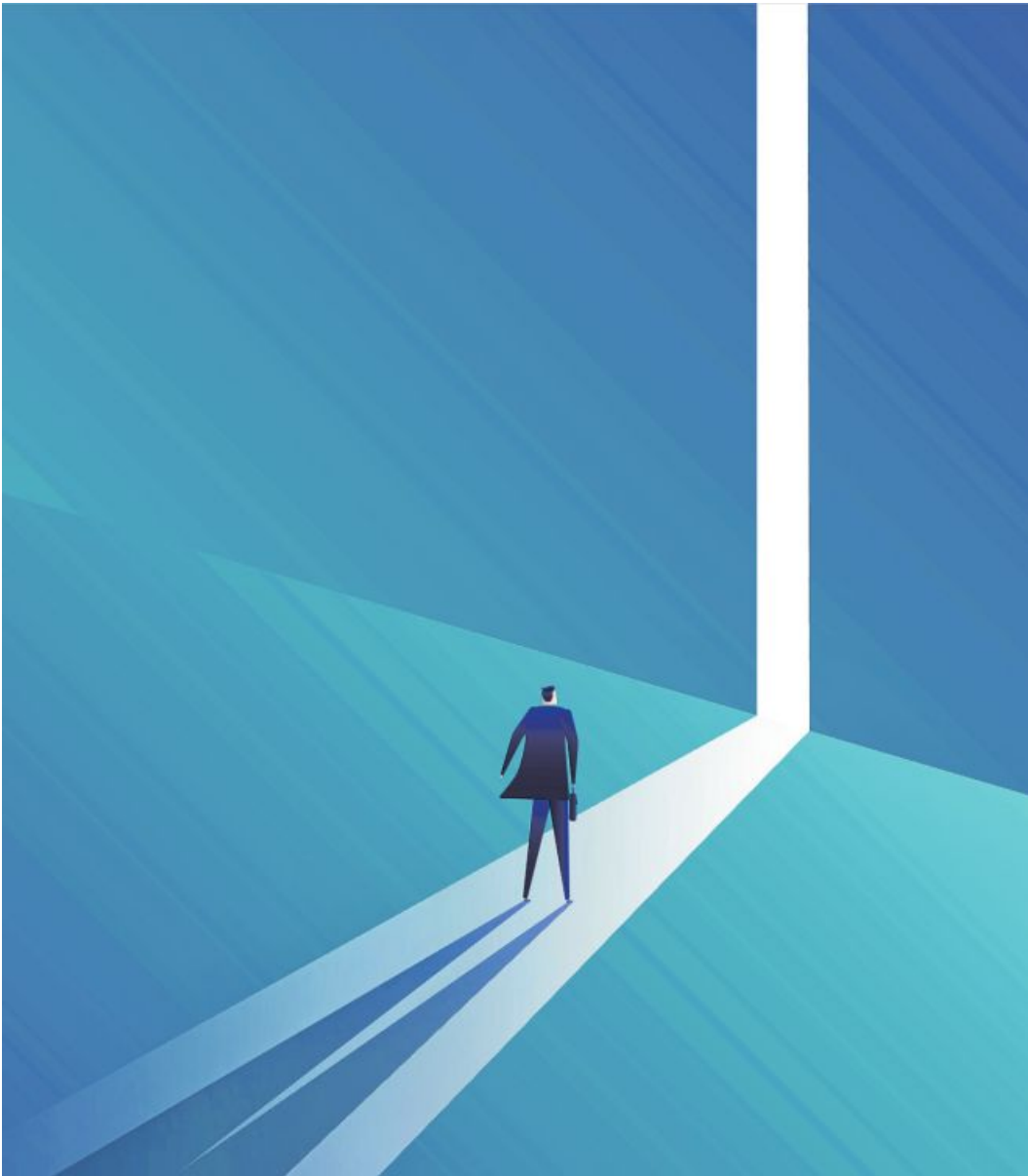


Jobwechsel ja oder nein?

INNSBRUCK Die Arbeit macht nicht mehr glücklich, sondern sogar krank? Ein Experte erklärt, welche Warnsignale ernst genommen werden sollten und wann es wirklich Zeit für einen Neuanfang ist.



Ein Jobwechsel sollte gut geplant werden. Foto: iStock

Sinn, Selbstverwirklichung, New Work: Lange waren das zentrale Schlagworte, wenn es um einen guten Arbeitsplatz ging. In wirtschaftlich unsicheren Zeiten verändert sich der Blick auf den Job. Sicherheit gewinnt an Bedeutung. Doch was, wenn die Arbeit belastet, nicht mehr zu den eigenen Werten passt oder sogar krank macht? Welche Warnsignale sollte man ernst nehmen – und wann ist ein Wechsel sinnvoll?

„In Krisenzeiten sind die Arbeitsmärkte meist ausgetrocknet, Mitarbeitende zeigen eine geringere Wechselbereitschaft“, erklärt der in Zirl niedergelassene Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologe Kurt Seipel. Die Erwartung, als zuletzt eingestellte Person bei Schwierigkeiten zuerst wieder gehen zu müssen, erhöhe das Bedürfnis nach Beständigkeit. „Überlegungen nach Sinnerfüllung und oder



Foto: WKT

„Flucht ist auch eine Form von Tapferkeit. Gehen Sie, bevor Sie krank werden.“

Kurt Seipel
Organisationspsychologe

Selbstverwirklichung stehen dann nicht an erster Stelle“, sagt Seipel. Wer auf das Einkommen angewiesen ist, die Arbeit aber dauerhaft unglücklich macht, dem rät Seipel zu einer Bestandsaufnahme: „Es ist selten der ganze Job, manchmal sind es nur einzelne Faktoren.“ Wer erkennt, was belastet, kann besser beurteilen, ob sich etwas verändern lässt. Ist das vorerst nicht möglich, kann es helfen, den Stellenwert der Arbeit neu einzuordnen. Sinn müsse nicht ausschließlich über den Beruf definiert werden. Freiwilligenarbeit, Sport, soziale Kontakte oder Weiterbildung könnten „zumindest eine Zeit lang als Kompensation dienen“.

Doch „alles, was uns belastet, macht auf Sicht krank“, warnt der AWO-Psychologe. Wichtig sei es, nicht nur die Alternativen „Standhalten oder Flucht“ zu sehen, sondern zu prüfen, wo der Konflikt liegt und was sich verändern lässt.

Eine klare Grenze ist dort erreicht, wo die Gesundheit leidet. „Schlafprobleme sind ein ernst zu nehmendes Stresssymptom, chronische Erschöpfung kann auf Burnout hinweisen.“ Auch Angstzustände, psychische und psychosomatische Beschwerden oder Verhaltensänderungen können Warnsignale sein und sollten fachlich abgeklärt werden.

Boreout versus Burnout

Ein Alarmsignal kann bereits der Gedanke an den nächsten Arbeitstag sein: „Wenn Sie sich am Tag vor Arbeitsbeginn, zum Beispiel am Sonntag, schon vor dem Montag fürchten beziehungsweise Sie die Gedanken an die Arbeit belasten“, lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Auch dauerhafte Unterforderung, oft als „Boreout“ bezeichnet, kann belasten. „Es entsteht ein Gefühl der Nutzlosigkeit und paradoxerweise Erschöpfung. Nichtstun be-

ziehungsweise Nichtstun-Können ist ebenfalls anstrengend.“ Kann die Situation nicht verändert werden, seien Abwechslung, Sinn und Ausgleich außerhalb der Arbeit wichtig.

Ernsthafte gesundheitliche Folgen kann etwa auch Mobbing haben. Seipel empfiehlt, Vorfälle in einem Mobbing-Tagebuch festzuhalten, wenn möglich, Grenzen zu setzen und Unterstützung bei KollegInnen, Betriebsrat, Führungskräften oder externen Beratungsstellen zu suchen. Bleiben diese Versuche erfolglos, sollte die Gesundheit Vorrang haben: „Flucht ist auch eine Form der Tapferkeit. Gehen Sie, bevor Sie krank werden.“

Wer sich indes von seiner Führungskraft unfair behandelt oder übergangen fühlt, sollte aber nicht vorschnell kündigen. „Sammeln Sie zuerst Fakten und versuchen Sie, die Emotion klein zu halten.“ Ein offenes Gespräch könne klären, ob

die Situation lösbar ist. Auch wer glaubt, seinen Arbeitsplatz verlieren zu können, sollte Klarheit suchen. „Vielleicht ist die Angst vor dem Verlust des Jobs auch unbegründet.“ Ein Gespräch mit der Führungskraft könne helfen, das Ob, Wann und Wie zu klären.

Steht die Entscheidung für einen Wechsel fest, empfiehlt Seipel, strategisch vorzugehen: „Jobwechsel sollte kein Sprint, sondern eher ein Marathon sein.“ Am Anfang steht die Bestandsaufnahme: Was kann ich gut? Welche Kompetenzen und Fähigkeiten habe ich? Welche Arbeit passt zu mir? Hilfreich dabei sind Gespräche mit Vertrauten und ein Blick auf das eigene Netzwerk, denn „viele Jobs werden über Friends & Family vergeben“. Seipel empfiehlt zudem Notizen zu Gehaltsvorstellungen und eine diesbezügliche Recherche im Web. „Einigen Sie sich auf ein sehr gutes Arbeitszeugnis.“ (sire)

Startschuss für neue Studiengänge an der PHT

Neue Studiengänge, neue Curricula: Die PH Tirol erweitert ihr Angebot für derzeit insgesamt 1500 Studierende.

INNSBRUCK Mit neuen Studienangeboten und überarbeiteten Curricula startete die Pädagogische Hochschule Tirol ins Wintersemester 2026/27. Rund 190 Erstsemestrige beginnen heuer ein Studium der Elementar-, Primar- oder Berufspädagogik, insgesamt zählt die PH Tirol mehr als 1500 Studierende. Erstmals startet in Westösterreich das ordentliche Bachelorstudium „Elementarpädagogik“. Es ermöglicht Personen mit Matura, sich in sechs Semestern zur pädagogischen Fachkraft für Kindergarten und Kinderkrippe ausbilden zu lassen. Die PH Tirol ist laut Aussendung dafür der einzige akademische Ausbildungs-

standort in Tirol, Vorarlberg und Salzburg. Neu ist außerdem das gemeinsam mit der UMIT Tirol angebotene außerordentliche Masterstudium „Spezifische Lernförderung und Beratung“. Es richtet sich unter anderem an Lehrkräfte, Pädagog:innen, Psycholog:innen und Logopäd:innen und qualifiziert für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Lernschwierigkeiten, ADHS oder Autismus.

Auch das Weiterbildungsangebot wird ausgebaut. Bereits ausgebildete Assistenzkräfte im Kindergarten können sich über den sechssemestrigen berufsbegleitenden Hochschullehrgang „Elementar Pro“



Beim „Startklar“-Tag am 1. Oktober begrüßte Bildungsminister Christoph Wiederkehr die neuen Studierenden. Foto: PHT/Roner

zu pädagogischen Fachkräften weiterbilden. Der neue Hochschullehrgang „Medien und Demokratie“ wiederum soll Lehrkräfte in zwei Semestern berufsbegleitend für den Unterricht im neuen Fach „Medien und Demokratie“ qualifizieren.

„Wichtigste Berufe“

Veränderungen gibt es auch in den Lehramtsstudien für die Sekundarstufe Allgemeinbildung und Berufsbildung: Das Bachelorstudium verkürzt sich von vier auf drei Jahre. Die Inhalte wurden neu gewichtet, zugleich soll die Verbindung von Fachwissenschaft, Fachdidaktik, Bildungswissenschaft

und Schulpraxis gestärkt werden. „Studienstrukturen können sich verändern, unser Qualitätsanspruch nicht“, betont Rektorin Regine Mathies laut Aussendung. Bildungsminister Wiederkehr hob beim Semesterauftakt besonders die Bedeutung der Elementarpädagogik hervor. Dass es nun ein Bachelorstudium Elementarpädagogik gibt, sei „unglaublich wichtig“, da Elementarbildung die „erste Sprosse auf einer Leiter hin zu einem Bildungsaufstieg, zur Chancengerechtigkeit“ sei.

Pädagogische Berufe bezeichnete Wiederkehr als die „wichtigsten Berufe, die es in unserer Gesellschaft gibt“. (TT)