



Start ▶ Beruf ▶ Karriere ▶ Berufstätige Eltern fit für die Zukunft

## KARRIERE

### BERUFSTÄTIGE ELTERN FIT FÜR DIE ZUKUNFT



Die Zukunft ist ungewisser denn je. Wie wird Arbeit und Leben in wenigen Jahren aussehen? Wird es den eigenen Job dann noch geben? Lassen sich Beruf und Kinder bald besser...

oder schlechter vereinen? Besonders berufstätige Eltern suchen vermehrt nach Antworten, um Familie, Karriere und Disruption erfolgreich zu meistern. Die gute Nachricht: Der Wandel ist keine Bedrohung, der wir ausgeliefert sind. Wir können und müssen ihn aktiv gestalten.

*„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues aufzubauen – statt Altes zu bekämpfen.“* Was Sokrates als griechischer Philosoph bereits rund 400 Jahre vor Christus wusste, gilt heute mehr denn je. Wir müssen uns nach vorne ausrichten und aktiv die eigene Zukunft in die Hand nehmen. Egal, in welchem Alter, egal, auf welcher Hierarchieebene und egal, ob als Single oder mit Familie: Es liegt an uns, wie wir mit all den Herausforderungen umgehen, die die Digitalisierung, die Entwicklung der künstlichen Intelligenz und die fortschreitende Globalisierung mit sich bringen. Hilfreich ist dabei ein klarer persönlicher Fokus, um im Sinne von Sokrates unsere Energie darauf zu konzentrieren, was uns wirklich wichtig ist. Denn „Energy flows where attention goes“.

#### ANREGUNG 1: SEI AKTIV!

Wohin wir unsere Energie in einer von Unsicherheit und Komplexität geprägten Zukunft lenken, muss jeder für sich selbst herausfinden. Wer in Job und Familie stark sein will, muss erkunden, was ihm oder ihr wirklich wichtig ist. Wir müssen prüfen, wie wir unsere Stärken in Zukunft einsetzen und wo wir erfolgreich und zufrieden arbeiten und wirken können. Jeder kann für sich erforschen: Was tut mir gut? Wo bin ich heute schon erfolgreich? Und was ist mit meinem Familiensetting vereinbar? Wo brauche ich neues Wissen und verändertes Verhalten? Wo gibt es bisher unbekannte Möglichkeiten?

Denn klar ist: Wenn die Arbeitswelt sich ändert und ganze Berufszweige wegfallen, müssen Menschen im Job selbst aktiv werden – rechtzeitig, proaktiv und mit Offenheit für Neues. Schon vor Corona war bekannt, dass bestimmte Berufsbilder so in Zukunft nicht mehr existieren werden. Der Job-Futuromat vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung ([www.jobfuturomat.de](http://www.jobfuturomat.de)) ist ein interessantes Tool, das Tendenzen für Automatisierbarkeit in einzelnen Berufen ausspuckt – ob als Mediziner\*in, als kaufmännischer Sachbearbeiter\*in oder Fachverkäufer\*in Nahrungsmittel. Die Ergebnisse zeigen, dass in fast allen Berufen Teile der Tätigkeiten automatisiert werden können. Weniger ist dies bei Sozialarbeiter\*innen, Therapeut\*innen und Erzieher\*innen der Fall. Trotzdem wird auch hier fleißig an künstlichen Intelligenzen entwickelt, um Teile der Tätigkeiten zu automatisieren.

Sich nicht damit auseinanderzusetzen, den Kopf in den Sand zu stecken oder gar zu glauben, die eigene Karriere erledigt sich von selbst, ist keine Lösung. Die Digitalisierung ist nicht aufzuhalten. Besonders für Eltern, die Teilzeit aktiv sind oder wegen der Kinder ein paar Jahre beruflich zurücktreten, ist es zielführender, aktiv zu werden, sich rechtzeitig weiterzubilden und nach neuen Chancen zu suchen. Sein Leben in die Hand zu nehmen, macht zufrieden. Auch wenn wir am Anfang dafür die Komfortzone verlassen müssen. Die Alternative wäre eben keine: Wer seinen Berufsweg irgendwie laufen lässt und Pech hat, stellt irgendwann fest, dass er auf dem Arbeitsmarkt zum „Auslaufmodell“ gehört.

## ANREGUNG 2: REIN IN DIE ZUKUNFT!

Wer durch den anstrengenden Balanceakt Familie und Beruf ins Schlingern kommt, sollte regelmäßig anhalten. Und sich mit den Neuerungen der (Arbeits-)Welt, auseinandersetzen. Wer weiß ... es könnte ja sein, dass ungeahnte Chancen brachliegen und du dich aus Unwissenheit nicht in diese Richtung entwickelst. Früher gab es den Beruf des YouTubers noch nicht. Heute ist es ein Berufsbild wie viele andere. Wer sich zukunftsfit aufstellen will, darf um die Ecke denken und suchen, was heute schon im aktuellen Job in der Zukunft interessant und hilfreich sein könnte. Gibt es z.B. Programme oder Plattformen, die schon heute deinen Arbeitsalltag erleichtern können? Wie arbeiten Freund\*innen? Welche Methoden sind am Markt aktuell? Was interessiert mich? Wo könnte ich mich zukunftsfit machen? Vielleicht gibt es neue Unternehmen, die mit einer ganz anderen Werteorientierung punkten oder einen heimlichen Traumberuf, der durch moderne Technologien plötzlich besser ins eigene Lebensmodell passt. Nichts ist unmöglich. Selten gab es so viele Optionen wie heute. Auch wenn es sich im Moment nicht immer danach anfühlt. Selbst mit 45plus und drei Kindern kann man noch mal neu anfangen. Beispiele dafür gibt es viele.

## ANREGUNG 3: LERNE DICH SELBST KENNEN UND SETZE DEN RICHTIGEN FOKUS!

Um zu wissen, was Eltern heute und morgen im Job glücklich und zufrieden macht, ist innere Klarheit notwendig. Gar nicht so einfach. Doch jeder kann sofort damit anfangen, sich etwas besser kennenzulernen:

- Was ist mir im Leben wirklich wichtig und was ist für mich unverzichtbar?
- Wie definiere ich Erfolg und persönliche Entwicklung?
- Was sind meine Topstärken und wie wirken die sich im Arbeitskontext auf die Kolleg\*innen und auf das Arbeitsergebnis aus? ... und wie im Privatleben und in der Familie?
- Welche Potenziale schöpfe ich noch nicht aus? Wo kann ich in mich investieren und mich weiterentwickeln?
- Was wünsche ich mir für meinen beruflichen Weg? Wo sind meine Kompromisse?
- Welche beruflichen Alternativen oder Möglichkeiten gibt es, in denen ich genau die Dinge finde, die mir wichtig sind?
- Wie gut sind meine Grundbedürfnisse nach Autonomie, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit heute erfüllt?

## FAZIT: ETABLIERE EINEN CHANCENBLICK!

Veränderungen gab es schon immer, kleine und große Krisen auch. Privat sind Eltern darin erprobt, sich auf neue Umfelder einzustellen. Auch im Job gilt: Wie wir mit Wandel umgehen und ob wir das Beste daraus machen, liegt an uns. Kein anderer kann uns den Umgang mit unserer Zukunft abnehmen. Daher empfehle ich, sich regelmäßig mit sich selbst und den Zukunftsthemen auseinanderzusetzen. Und zwar mit Chancenblick.

### Über die Autorin:

Katrin Busch-Holfelder ist Expertin für die Zukunftsfähigkeit von Menschen und Organisationen in Zeiten des Wandels. Als Keynote-Speakerin, Autorin und Business Coach begleitet sie Unternehmen und Menschen bei der Lösung beruflichen Herausforderungen und hilft ihnen, ins Handeln zu kommen und die eigenen Kräfte zu aktivieren. Dabei greift sie auf ihre mehr als 20-jährige Berufserfahrung in internationalen Konzernen und im öffentlichen Dienst zurück. [www.busch-holfelder.de](http://www.busch-holfelder.de)



Katrin Busch-Holfelder

### **Zukunftsfähig im Job**

**Chancen erkennen und gelassen in die neue Arbeitswelt starten**

180 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN 978-3-96739-004-9

€ 22,00 (D) | € 22,70 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2020

**Mach dich fit fürs Ungewisse**

Digitalisierung, Vernetzung, künstliche Intelligenz und Industrie 4.0 verändern unsere Arbeitswelt und unser Leben. Für die einen klingt das verheißungsvoll, für die anderen ist es nur anstrengend. Was können wir tun, um zukunftsfähig im Job zu bleiben? Was bedeutet „zukunftsfähig“ überhaupt? Anhand der drei fiktiven Coachees Katharina, Ben und Yasmin zeigt Katrin Busch-Holfelder in ihrem Leitfaden, wie jeder mit den rasanten Veränderungen Schritt halten kann. Der Leser begleitet die drei Suchenden auf ihrer exemplarischen Entwicklungsreise zu Regisseuren der eigenen Zukunft. Um sich fit für die Arbeitswelt von morgen zu machen, liefert die Autorin konkrete Hilfestellungen. Ihre Message: Der Wandel ist keine Bedrohung. Er ist vielmehr ein Prozess, den wir aktiv mitgestalten können. [www.zukunftsfähig-im-job.de](http://www.zukunftsfähig-im-job.de)

*Bildnachweis: Bernadett Yehdou*

<http://www.lob-magazin.de/beruf/karriere/784-berufstaetige-eltern-fit-fuer-die-zukunft>