



fit4change
mit Corina Armonett
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
kontakt@fit4change.net
+41 (79) 240 64 27

OKTOBER / 2022
AUSGABE 4

Gedanken-Nugget zu: Auswandern und Jobwechsel

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Was verbindet Auswandern und Jobwechsel?

Ich stelle hier nach dem Lesen des Artikels „Auswandern – Neues Land, altes Ich“ („Psychologie Heute“, Ausgabe Februar 2022) einfach mal die These in den Raum, dass Auswandern und Jobwechsel mehr gemeinsam haben, als gemeinhin gedacht. Denn ...

- bei beidem sollten wir uns genug Zeit nehmen, um unsere Motive und Erwartungen zu prüfen;
- beides ist mit einer gewissen Anstrengungsbereitschaft, Abschied, Aufbruch und Neubeginn verbunden;
- bei beidem nehmen wir unseren „Rucksack“ an Mustern, Erfahrungen, Verhaltensweisen mit;
- beides ist mit dem Druck verbunden, es unbedingt „schaffen zu wollen“;
- bei beiden durchlaufen wir die fünf Phasen des Migrationsprozesses nach Sluzki (2001):
 - 1) Die Vorbereitungsphase voller Hoffnung, Euphorie aber auch Unsicherheit und Angst
 - 2) Der eigentliche Migrationsakt, sprich Jobwechsel bzw. Auswandern
 - 3) Die Überkompensation, voller Neugier, Euphorie, (noch) unangetasteter Träume und Sehnsüchte
 - 4) Die Dekompensation mit der Auseinandersetzung mit der neuen Realität und der Verarbeitung des Verlusts von vertrauten Werten und der kulturellen Entwurzelung
 - 5) Die generationenübergreifenden Anpassungsprozesse mit der Synthese tradierter Inhalte (Werte, Norme, Rituale etc.) und neuen kulturellen Gegebenheiten

Kurz: Sowohl Auswandern wie Jobwechsel bedingt Mut, Auseinander- und Durchsetzungsvermögen. Warum also die Energie aufbringen? Vielleicht, weil beides ebenso zu einer Schärfung des Selbstkonzepts führt und Lernen durch Veränderung, Kontraste, andere Kulturen und Wertvorstellungen ermöglicht?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.