

# tip Berlin

gemeinsam mit **ZITTY**

## Die peinlichsten Berliner — CORONA-SPEZIAL —

**Fête de la Musique**  
Balkon, Hof, Garten:  
Jede\*r kann Musik  
machen – überall

**Poesiefestival**  
Alle Höhepunkte:  
Lyrik-Lesungen und  
Gespräche im Netz

**Verhüllter Reichstag**  
Die schönsten  
Storys zu Christos  
Sommermärchen

49. Jahrgang  
Heft 13 | 20  
4,90 €



# Jetzt ist die Zeit

Corona-Krise und Kurzarbeit – viele Betroffene machen sich Sorgen um ihre berufliche Zukunft. Dabei kann man gerade jetzt einiges für diese tun – und das mit staatlicher Förderung

Text: Ina Hildebrandt

**Mit Beginn der Corona-Krise wurde die Arbeitswoche für viele Berliner\*innen plötzlich deutlich kürzer.** Mehr als 340.000 sind momentan von Kurzarbeit betroffen. Die Auseinandersetzung mit der beruflichen Zukunft ist plötzlich drängender denn je. Die Industrie und Handelskammer rät, die Zeit für berufliche Fortbildungen zu nutzen. Denn die schlechtesten Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben ungelernte und niedrigqualifizierte Arbeitnehmer\*innen. „Vor Corona war Fachkräftemangel das große Thema auf dem Berliner Arbeitsmarkt. Wir brauchen sie und da wird sich auch jetzt in vielen Branchen nichts ändern“, sagt Claudia Engfeld von der IHK Berlin. Auch der Staat will Arbeitnehmer\*innen fit für die Zukunft machen und investiert mit dem kürzlich verabschiedeten Arbeit-von-Morgen-Gesetz stärker in die Weiterbildung. Daneben gibt es zahlreiche weitere Förderinstrumente wie

Bildungsgutscheine oder Aufstiegs-BAföG. Die Stellen der Berliner Beratung zu Bildung und Beruf sowie die Bundesagentur für Arbeit informieren vor Ort und im Netz, welche Voraussetzungen jeweils zu erfüllen sind. Ob Spezialisierung oder eine berufliche Neuorientierung – jetzt ist ein guter Moment dafür. Wie man diesen am besten gestaltet, verrät Nicole Forrai. Sie ist selbstständige Coachin in Berlin und Potsdam und begleitet Menschen unter anderem bei der beruflichen Um- oder Neuorientierung.

## Den Blick auf sich richten

Man solle diese Zeit als Chance sehen und die bewusst ergreifen, um sich mit den eigenen Erfolgen, Erfahrungen und Fähigkeiten auseinanderzusetzen, rät Nicole Forrai. Wer mit seinem Job unzufrieden ist, sollte zunächst klären, ob es wirklich die Arbeit an sich ist – oder ob man nur das Homeoffice als

anstrengend empfindet, mit zusätzlichen familiären Aufgaben überlastet ist oder keinen Ausgleich hat. Forrai empfiehlt systematisches Vorgehen: Wie glücklich bin ich mit meinem Beruf unabhängig von der Krise? Überwiegt das Positive oder das Negative? Welche Perspektiven gibt es für mich?

## Den eigenen Standort bestimmen

Ob man sich in seinem Bereich weiterbilden oder eine neues Berufskapitel aufschlagen will, der erste Schritt heißt: Klarheit erarbeiten. „Klarheit schafft Sicherheit und das beginnt immer bei einem selbst“, so die Coachin. Dabei gehe es nicht primär darum, nach Außen wie zum Beispiel auf den Arbeitsmarkt zu blicken, sondern erst im Inneren eine Orientierung zu schaffen. Sie empfiehlt in einer sogenannten Standortbestimmung den eigenen Lebenslauf nach bisherigen Stationen durchzugehen und sich zu notieren: Welche Erfahrungen besitze ich, welche Tätigkeiten habe ich ausgeübt und wie habe ich mich dabei gefühlt?

## Wünsche und Realität zusammenbringen

Im nächsten Schritt geht es darum, einen Abgleich zu machen zwischen den eigenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Vorstellungen und dem, womit man Geld verdienen kann beziehungsweise was auf dem Markt gefragt ist. Forrai verwendet hierfür in ihrer Arbeit gerne die japanische Methode Ikigai, was übersetzt etwa bedeutet: „Das, wofür es sich zu leben lohnt“. Dabei bearbeitet man vier Bereiche: Was tue ich selbst gerne? Was kann ich für die Gesellschaft und die Welt tun? Welche Fähigkeiten und Talente habe ich? Womit kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen? Die Schnittmenge all dieser Aspekte bildet das persönliche Ikigai. Es zeigt, wie gut man mit dem eigenen Beruf dasteht. Wer nun etwas Neues wagen oder sich in seinem Bereich weiterbilden will, kann sich auf Karriereportalen einen Überblick über aktuelle Entwicklungen in der Arbeitswelt verschaffen. Die Berliner Beratung zu Bildung und Beruf hilft bei der Berufsplanung ebenso



Nicole Forrai im Coaching-Gespräch

Foto: Nadine Stenzel, Berlin



wie die Arbeitsagentur, die außerdem über ein umfangreiches Online-Angebot zum Thema Weiterbildung verfügt.

#### Kommunikation ist wichtig

In welcher Situation man sich nun auch befinden mag, laut Nicole Forrai sei es wichtig, das Gespräch zu suchen. Durch den Austausch mit dem eigenen Netzwerk können sich nützliche Hinweise oder Kontakte ergeben. „Wer im Job ist, sollte sich überlegen, auf den Arbeitgeber zuzugehen“, rät die Coachin. Viele Unternehmen merken jetzt, dass sie im Bereich Digitalisierung fehlende Kompetenzen haben. Da stehen die Chancen gut, den Arbeitgeber für eine Förderung zu gewinnen. Es ist gut zu wissen, wohin sich das Unternehmen entwickelt und welches Fachwissen dafür gebraucht wird. Auch Sorgen über einen möglichen Jobverlust offen zu thematisieren sei sinnvoll, so Forrai.

#### Alter ist kein Hindernis

Berufliche Neuorientierung oder ein weiterer Karriereschritt mit 50 aufwärts? Na, klar! Denn wer sich sage, dass er mit über 50 keinen neuen Job mehr fände oder zu alt sei für eine Weiterbildung, erschaffe laut Forrai mit Glaubenssätzen eine Realität. „Dann verliert man Energie, überhaupt loszugehen und landet in seiner selbsterfüllenden Prophezeiung“, sagt sie. Die Agentur für Arbeit empfiehlt älteren Arbeitnehmer\*innen, ihre gesammelten Erfahrungen und Fachkenntnisse mit neuem Wissen durch eine Weiterbildung zu kombinieren. Das macht sie bei Unternehmen und Betrieben durchaus begehrt. Durch das Aneignen neuer Fertigkeiten kann man nicht nur einem drohenden Jobverlust zuvorkommen, sondern sich auch neue berufliche Wege erschließen.

Mit der japanischen Methode Ikigai kann man herausfinden, wofür es sich zu leben lohnt

Digital.  
Art Focused.  
State Approved.  
Klax School



**KLAX**

Klax Schule  
Neumannstr. 13 a  
13189 Berlin  
www.klax-schule.de



Exzellente digitale Schule

Modern Education from the First Grade to the Abitur.  
Apply now for our bilingual 1st and 7th Grade classes!

## Betriebswirt + Bachelor

**EWF**



- Studium neben dem Beruf
- staatlich geprüft
- im Zentrum von Berlin

Infos und Anmeldung  
[www.ewfberlin.de](http://www.ewfberlin.de)

Europäische  
Wirtschaftsfachschule

Alt-Moabit 10 · 10557 Berlin  
Telefon 030 39884 0

## AUSBILDUNG



zum Psychologischen Psychotherapeuten

zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Weiterbildung für Ärzte

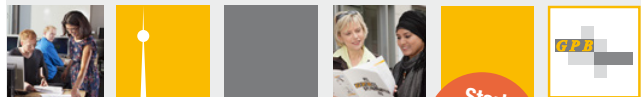
**SCHWERPUNKT VERHALTENSTHERAPIE**



Staatlich anerkannte Ausbildung nach PsychThG

IVB Institut für Verhaltenstherapie Berlin GmbH  
Hohenzollerndamm 125/126 | 14199 Berlin  
Tel. 030 8 97 37 99 43 | [info@ivb-berlin.de](mailto:info@ivb-berlin.de)  
[www.ivb-berlin.de](http://www.ivb-berlin.de)

Kurzarbeit & Qualifizierung kombinieren - inTrain®



Start  
jeden  
Montag

Betriebswirtschaft  
IT-Anwender  
IT-Professionals  
Mediengestaltung

- bis zu 100 % Kostenübernahme!
- Vollzeit oder Teilzeit
- Online- oder Präsenz-Training
- inklusive Vermittlungscoach

GPB mbH · Tel.: 030 403665940 · [www.gpb.de](http://www.gpb.de) · [beratung@gpb.de](mailto:beratung@gpb.de)