

# Jobwechsel: Sechs Tipps gegen die Angst vor Veränderung

Ein neuer Job bringt viele Ungewissheiten mit sich. Aber: Wer nicht wagt, der gewinnt bekanntlich auch nicht. Manchmal braucht es trotzdem ein bisschen Extra-Mut, um diesen Schritt zu gehen. Karrierecoach Bastian Hughes erklärt auf dem Karriereportal Xing, wie Sie in aufbringen können.

## Ein grobes Ziel festlegen

Ein zu konkretes Ziel kann den Druck erhöhen. Deshalb rät Bastian Hughes, zunächst offen zu bleiben - ohne enge Frist. Eine Frage wie „Was wäre, wenn ich mich nach einem neuen Job umschau?“ setzt weniger unter Zugzwang und ist ein guter Anfang.

## Das Worst-Case-Szenario aussprechen

Steht ein Ziel im Raum, lohnt es sich, die eigenen Ängste konkret zu benennen. Ausgesprochen verlieren sie oft an Bedrohlichkeit. Außerdem lässt sich dann besser prüfen, wie realistisch sie tatsächlich sind.

Zu den klassischen Sorgen gehört vor allem das Thema Sicherheit: Wird der neue Job finanziell wirklich besser? Passe ich ins Team? Bestehe ich die Probezeit? Sich diesen Fragen zu stellen, klingt unangenehm - kann aber helfen, eine Entscheidung mit besserem Gewissen zu treffen.



Unsicherheit begegnen: Der Gedanke an einen Jobwechsel kann Angst machen, doch das bewusste Konfrontieren von Ängsten bringt oft mehr Klarheit. FOTO: ANNETTE RIEDL

## Ängste konfrontieren und Maßnahmen treffen

Wer seine Befürchtungen kennt, kann ihnen begegnen. Beispiel: Hat man etwa die Sorge, dass im neuen Job eine unangenehme Arbeitsatmosphäre herrscht, kann man diese frühzeitig einem Realitätscheck unterziehen.

Gespräche mit künftigen Kolleginnen und Kollegen vor der Vertragsunterschrift geben oft ein klareres Bild. Ebenso hilft es, Erwartungen und Ziele früh mit

dem neuen Arbeitgeber zu klären, um Überraschungen zu vermeiden.

## Szenario bis zum Ende mental durchspielen

Manchmal läuft etwas schief. Für diesen Fall mental gewappnet zu sein, das beruhigt. Vielleicht kommt die Absage wirklich, vor der man sich fürchtet. Und dann? Ja, dann geht es eben weiter mit der Jobsuche - und noch mehr Klarheit im Gepäck. Ebenso kann eine Absage auch dazu

anregen, sein Profil noch einmal fachlich zu verbessern oder Kontakte anzusprechen, so Hughes.

## Kleine Schritte zum Erfolg machen

Damit sich der Jobwechsel nicht wie eine große Hürde anfühlt, hilft es sich Schritt für Schritt heranzutasten. So können bereits das Aktualisieren des Lebenslaufes oder das Führen von ersten Gesprächen etwas Schwung in den Prozess hineinbringen und die Angst vor einer schlagartigen

Veränderung reduzieren, erklärt Bastian Hughes.

## Was, wenn ich nichts ändere?

Wer sich fragt, was für Probleme durch den Wechsel auftreten können, sollte sich auch mit dem Gegenteil beschäftigen: Was, wenn ich den Job nicht wechsele? Wenn dann viele Probleme oder Unzufriedenheiten mit dem aktuellen Arbeitgeber in den Sinn kommen, kann ein Wechsel weniger als ein Risiko erscheinen, so Hughes. (dpa)

## Energieverbrauch steigt: Wäschetrockner gut reinigen

Den Wäschetrockner regelmäßig reinigen? Das kann laut dem Verbraucherservice Bayern durchaus sinnvoll sein. Denn gereinigte Geräte haben demnach nicht nur eine längere Lebensdauer. Sie verbrauchen auch weniger Energie.

Ist die Trommel stark verschmutzt, kann frisch gewaschene Wäsche zudem Flecken bekommen. Damit das nicht passiert, sollte man Trommel und Rippen regelmäßig mit einem leicht feuchten Tuch abwischen.

Gelegentlich kann man zudem ein Tuch mit einem Reinigungsmittel auf Zitronensäurebasis tränken und damit vorsichtig so lange über das Innere des Trockners wischen, bis etwaiger Kalk verschwunden ist. So bleiben auch die Sensoren des Trockners dauerhaft funktionsfähig: Verschmutzte Feuchte Sensoren können die Restfeuchte der Wäsche unter Umständen nicht mehr richtig erkennen.

Darunter leidet die Effizienz des Trockners - oder die Trocknung wird zu früh gestoppt.

Wichtig: Lassen Sie die Trommel nach der Reinigung gut austrocknen.

## Mit dem Staubsauger gegen Flusen

Nutzt man den Trockner nur selten, kann stehendes Wasser im Wassertank für schlechte Gerüche sorgen. Am besten spült man den Tank dagegen regelmäßig mit klarem Wasser aus. Flusen aus dem Flusensieb kann man mit der Hand abstreifen. Für schwierige Ecken lässt sich eine kleine Bürste nutzen - oder der Staubsauger. Ist das Sieb erst einmal mit Fusseln verstopft, verlängert sich die Trocknungszeit - und die Stromkosten steigen.

Flusen aus der Wäsche können sich übrigens auch am Kondensator anlagern. Mindestens alle drei Monate sollte man die Flusen deshalb vorsichtig mit einem Tuch abwischen. Ist

der Kondensator stark verschmutzt, kann man ihn herausnehmen und unter fließendem Wasser in einer Badewanne oder einem großen Waschbecken abspülen. Lamellen lassen sich vorsichtig mit der Brause abdschen, so der Verbraucherservice.

## Wäsche vorab gut schleudern

Regelmäßige Reinigung hin oder her: Wäsche in der Maschine zu trocknen, verbraucht viel Strom. Darauf weisen die Verbraucherzentralen hin. Sie raten daher zu Geräten mit hoher Energieeffizienz - und zu Wärmepumpentrocknern. Denn Kondensatortrockner ohne Wärmepumpentechnik oder Ablufttrockner verbrauchen demnach erheblich mehr Strom. Bei letzteren muss die feuchte Luft zudem aus dem Gerät über einen Schlauch nach außen geleitet werden.

Achten Sie außerdem darauf, die Wäsche in der Waschma-

schine bereits so trocken wie möglich zu schleudern - die Verbraucherschützer raten zu 1.400 oder 1.600 Umdrehungen pro Minute. Denn nur so werde wichtige Vorarbeit geleistet, um im Wäschetrockner Energie einzusparen. Ein einzelnes nasses Wäschestück kann den Trockner hingegen unnötig lange laufen-

lassen. Am besten sortiert man die Wäsche deshalb nach Feuchtigkeit, bevor Sie sie in den Trockner kommt.

Gut zu wissen: Wie teuer ein neuer Wäschetrockner langfristig mit Kauf und Betrieb kommt, können Sie mit einem Online-Rechner der Verbraucherzentralen herausfinden. (dpa)



Flusen entfernen für Effizienz: Verstopfte Flusensiebe verlängern die Trockenzeit und erhöhen die Stromkosten und sollten am besten nach jedem Trockengang gereinigt werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE