

# Berufliche Veränderung wagen?

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung ist bei vielen groß. Doch den Schritt in eine neue Richtung zu wagen, fällt häufig schwer. Am besten soll vorab der perfekte Plan stehen, mögliche Unsicherheiten so gut wie ausgeschlossen sein. Und weil das nicht realistisch ist, verharren wir an Ort und Stelle.

„Dieses Sicherheitsbedürfnis ist menschlich“, sagt Stefanie Bickert, Karriereexpertin beim Stellenportal Indeed. Je wichtiger eine Entscheidung erscheint, desto stärker wachse der Wunsch, alle Risiken abzuwägen - und damit auch die Angst, etwas falsch zu machen. Sie gibt Tipps, wie man berufliche Veränderungen angeht, auch wenn man noch nicht alle Antworten hat.

Eine neue Richtung lasse sich „auch im Kleinen testen“, so Bickert. Zum Beispiel in einem Nebenprojekt, im Ehrenamt oder sogar innerhalb der aktuellen Tätigkeit durch Mitarbeit in einem angrenzenden Bereich. So lässt sich schon mal austesten: Machen mich die neuen Aufgaben neugierig oder lösen sie in Teilen schon Widerstand aus? „Jede Erfahrung liefert auf diese Weise neue Informationen und verringert Unsicherheit“ so die Karriereexpertin.

Viele würden bei beruflichen Entscheidungen steckenbleiben,



Wer seine Stärken kennt, kann berufliche Veränderungen gelassener angehen.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG

„weil sie sich eine Schwarz-Weiß-Frage stellen“, so Stefanie Bickert. „Soll ich etwas verändern, ja oder nein?“ Das erzeuge aber schnell das Gefühl, es gebe nur eine richtige Lösung.

Bickert rät stattdessen, mit „Wie“-Fragen zu arbeiten. Etwa: Wie könnte ein nächster realistischer Schritt aussehen? Karrierewege würden heute selten linear verlaufen. „Viele berufliche Wen-

depunkte ergeben sich eher über Zwischenschritte und nicht durch einen großen Sprung“, ermutigt die Karriereexpertin.

Oft seien es vor allem „diffuse Erwartungen und Befürchtungen“, die uns blockieren, so Bickert. Sie empfiehlt deshalb, Gespräche mit Menschen aus dem gewünschten Arbeitsfeld zu führen, um einen realistischen Einblick zu gewinnen. Solche Infor-

mationen können dabei helfen, die eigenen Gedanken im Entscheidungsprozess zu sortieren und zu priorisieren. Im besten Fall erkennen wir, dass die Hürden für einen beruflichen Wechsel kleiner sind als gedacht.

Wer über berufliche Veränderungen nachdenkt, sollte sich überlegen, was einen unabhängig von der fachlichen Qualifikation erfolgreich macht. „Nicht nur der

bisherige Titel zählt bei beruflichen Veränderungen, sondern vor allem auch die erlernten Soft Skills“, so Stefanie Bickert. In vielen Rollen seien zum Beispiel Teamfähigkeit oder Kommunikations- und Problemlösungskompetenzen gefragt. Wer die eigenen Stärken kennt und benennen kann, erleichtere sich den nächsten Schritt - auch wenn nicht alles planbar ist. (DPA)

## Dürfen Arbeitgeber Minusstunden vom Gehalt abziehen?

Minusstunden dürfen nicht ohne Weiteres vom Gehalt abgezogen werden. Darauf weist die Arbeitnehmerkammer Bremen in ihrem Magazin «BAM» (Ausgabe Januar/Februar 2026) hin.

Grundsätzlich ist der Arbeitgeber verpflichtet, für ausreichend Arbeit zu sorgen. Ist zum Beispiel durch betriebliche Gründe oder saisonale Schwankungen zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können.

Gibt es ein Arbeitszeitkonto, kann dieses zwar mit Minusstunden belastet werden. Allerdings nur dann, wenn sie durch die Arbeitnehmenden selbst entste-

hen, erklären die Experten. Das kann der Fall sein, wenn sie später mit der Arbeit beginnen, früher Feierabend machen oder Privates während der Arbeitszeit erledigen.

Wird zum Beispiel ein Arbeitsverhältnis beendet, kann es sein, dass noch solche durch Arbeitnehmende verursachte Minusstunden auf dem Arbeitszeitkonto stehen. Diese können dann mit dem letzten Gehalt verrechnet werden - laut Arbeitnehmerkammer allerdings nur, wenn es ausdrücklich so vereinbart wurde. Denn Arbeitszeitkonten müssen in Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung klar geregelt sein.



Ist durch betriebliche Gründe zu wenig zu tun, bekommen Arbeitnehmende ihren vollen Lohn, auch wenn sie die Arbeitsleistung nicht erbringen können.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE/DPA/DPA-MAG

## Wolfgang Niedecken: „Familie sagt, wenn ich aufhören soll“

Wolfgang Niedecken hat mit seiner Familie abgesprochen, dass sie ihm signalisiert, wenn es Zeit zum Aufhören ist. „Ich stelle mich nicht auf die Bühne und mach den Jopie Heesters“, sagte der BAP-Sänger der Deutschen Presse-Agentur in Köln. Der Sänger Johannes Heesters (1903-2011) war noch als über 100-jähriger aufgetreten.

„Das Blöde ist, viele Künstler verlieren irgendwann die Übersicht, ob sie das noch können oder nicht“, sagte Niedecken. „Wenn ich es nicht selbst merke, dann merken es meine drei Damen.“ Die drei Damen sind seine Frau Tina und seine beiden erwachsenen Töchter. Die würden ihm dann Bescheid geben.

Niedecken glaubt nicht, dass ihm die Zeit nach seinem Abschied von der Bühne lang werden wird. „Ich werde dann einfach sehr viel lesen. Langeweile kenne ich nicht.“

Für den Musiker ist 2026 ein besonderes Jahr, weil seine Band BAP 50 Jahre alt wird und er selbst 75. Der Geburtstag ist am 30. März. „Ich fühle mich nicht alt, ich fühle mich vielleicht wie 50-plus“, sagte er. Allerdings entpuppte er sich manch-



Wolfgang Niedecken

FOTO: OLIVER BERG

mal dabei, dass er darüber nachdenke, wie viel Zeit ihm noch bleibe.

Zum 50-jährigen Bestehen geht BAP ab November auf Tournee durch 19 Städte in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Jubiläumstour hat den Titel „Zielgerade“.

„Ein Wink mit dem Zaunpfahl“, sagte Niedecken dazu. „Ich will keine Abschiedstournee machen, aber gleichzeitig ist natürlich auch klar: Die meisten BAP-Konzerte sind gespielt. Wer uns nochmal sehen will, der muss jetzt langsam in die Puschen kommen.“