

### Wie der Absprung ins Berufsleben gelingt. Ein Ratgeber für alle, die sich demnächst vom Uni-Leben verabschieden müssen.

„Am schlimmsten sind die Abende“, erinnert sich Christine. „Man ist hundemüde. Frustriert durch Misserfolge. Und meistens alleine.“ Aller Anfang ist schwer. Aller Berufsanfang noch schwerer. Das durfte Christine, 27, am eigenen Leibe erfahren. Gerade noch an der Uni, zwischen Praktika, Prüfungen und Partys – und plötzlich mitten im Berufsalltag. Direkt nach dem Studium der Soziologie hatte sie den perfekten Job gefunden. Namhafte Firma. Gut bezahlt. In einer größeren Stadt. Aber leider 300 Kilometer von ihrem alten Studienort und den lieb gewonnenen Freunden entfernt. „Man kommt nach Hause und dann ist da niemand Bekanntes, mit dem man noch kurz ein Schwätzchen halten könnte. Und um alleine wegzugehen und neue Leute kennen zu lernen, fehlt einem einfach die Energie“, so ihre Erfahrung. Diese Situation dürfte vielen frischen Berufsanfängern bekannt vorkommen: Der erste Job. Allein in einer neuen Stadt. Und die Freunde verteilt über ganz Deutschland.



Der erste Job – für viele Foto: Unsplash

### Wie gut, dass es die Flatrate gibt

Was kannst du machen, um dir den Einstieg ins Berufsleben so angenehm wie möglich zu gestalten? „Reden. Die neuen Erfahrungen mit Angehörigen oder Freunden austauschen“, das empfiehlt Dr. med. Adalbert Ruhnau, Leiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Tübingen-Hohenheim. In der ersten Zeit sei der Kontakt zu alten Freunden der Rettungsanker Nummer Eins. Auch wenn sie persönlich nicht vor Ort sind – dank Telefon-Flatrates und modernen Kommunikationsmitteln aller Art sind heutzutage auch weite Distanzen nicht unüberwindbar. „Gerade auch der Kontakt mit Leuten, die sich in einer

ähnlichen Situation befinden wie man selbst, tut gut“, fügt Susanne Maier, Diplom-Psychologin und selbst junge Berufsanfängerin an einer Rehabilitationsklinik, hinzu. Dein ehemaliger Kommilitone in München hat wahrscheinlich mit ähnlichen Problemen zu kämpfen wie du in Hamburg. Ein Austausch auf fachlicher Ebene kann dir bei beruflichen Anfangsschwierigkeiten weiterhelfen. Und geteiltes Leid ist halbes Leid, weiß der Volksmund – und hat damit gar nicht so Unrecht.

### **Wenn der Tank leer ist**

Als zweiten Punkt nennen beide Experten die akute Stressbewältigung. Es sei ganz natürlich, dass man sich an der Arbeitsstelle zunächst überfordert fühlt. Daher sei es wichtig, sich in der Freizeit Energiereserven aufzubauen. Entspannungstechniken wie Yoga und Autogenes Training sind nicht Jedermanns Sache. Aber vielleicht treibst du gerne Sport. Oder hast früher Gitarre gespielt oder gemalt. Jeder entspannt sich anders. Deine dir eigenen Ressourcen solltest du jetzt verstärkt nutzen um Schwung für den Berufsalltag zu bekommen. Genießen ist angesagt. So oft und so viel wie es geht.

### **Erster Job – neues Glück**

Wichtig ist auch, offen auf die neue Lebensphase zuzugehen. Die Vorzüge des geregelten Arbeitslebens genießen, lautet die Devise. Endlich Geld in der Tasche! Da kann man mal so richtig ausgiebig Shoppen gehen. Oder die eigenen vier Wände schön einrichten. Oder den Kurztrip machen, den man sich vorher nicht leisten konnte. Ein Neuanfang ist auch der perfekte Zeitpunkt, neue Interessen zu entdecken. Du wolltest schon immer mal Salsa tanzen lernen? Fang damit an! Vielleicht schlummern ja ungeahnte Talente in dir.

Sich auf Neues einzulassen bedeutet aber auch, Altes loszulassen. „So sehr alte Freunde einem in der ersten Phase helfen, so sehr kann dich ein allzu starker Kontakt daran hindern, richtig in der neuen Umgebung anzukommen. Man sollte Altes bewusst als Altes bewerten“, rät Maier. Das heißt nicht, dass du den Kontakt abbrechen sollst, du solltest einfach auch offen für neue Freundschaften sein.

### **Erste Priorität: Ankerpersonen sammeln**

Neue Freundschaften zu finden ist jedoch oft nicht so einfach, wie du es von früher kennst. „Der erste Job ist für viele ein Schock“ erklärt Fanny Jimenez, Psychologin an der Humboldt-Universität zu Berlin. „Wer aus der Uni kommt ist es gewohnt viele Leute in etwa dem gleichen Alter zu treffen. Freundschaften ergeben sich da relativ schnell und unkompliziert. In der neuen Stadt im ersten Job hat man dann häufig nur einige mehr oder weniger nette und gleichaltrige Kollegen. Und außerhalb der Arbeit bleibt kaum Zeit und Energie um neue Menschen kennenzulernen.“ Ihr Tipp: Kontakte suchen, wo immer es sich anbietet und jede Gelegenheit sofort ergreifen. Auch wenn die Nachbarn oder die Verkäuferin in der Bäckerei zunächst uninteressant erscheinen – jeder Kontakt verschafft ein bisschen mehr gute Laune, potentielle Unterstützungsmöglichkeit und letztlich auch die Chance weitere Personen kennenzulernen! Im Endeffekt braucht es nur wenige „Ankerpersonen“ für den Aufbau eines neuen Netzwerkes.

# Erster Job, neue Stadt, alte Freunde

Geschrieben von: Mareike Kardinal

---

