

Jobwechsel

Länger als drei Jahre im selben Job sind kritisch

17.01.2023

Von Maja Skubella

Wann ist es Zeit, den Job zu wechseln? Berater und Coaches, die sich im Netzwerk Karriereexperten.com zusammengeschlossen haben, geben Antworten.

- [Empfehlen](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Xing](#)
- [LinkedIn](#)
- [Feedback](#)
- [Drucken](#)



Karriereberaterin Svenja Hofert warnt: "Ein zu langes Verharren in einer Position kann sich gerade im IT-Bereich negativ auf die eigene Karriere auswirken."

Foto: Christine Lutz

Der eine sucht nach einer interessanteren Aufgabe, der andere nach einem netteren Chef. Die Gründe für einen Jobwechsel sind so verschieden wie die Jobs. Vielen Mitarbeitern, die sich nach einem neuen Arbeitgeber umschaun, fehlt die persönliche Anerkennung, sie wollen sich weiterentwickeln. Andere Arbeitnehmer sind auch unzufrieden, trauen sich aber nicht, ihre aktuelle Stelle aufzugeben.

HR-Manager und Business-Coach Volker Buhl empfiehlt, sich nach einer gewissen Zeit in einem Unternehmen zu verändern: "Dies beflügelt fachlich wie auch menschlich ...". Es sei wichtig, neue Branchen, Führungsstile und Unternehmenskulturen kennen zu lernen und sich einen breiten Erfahrungsradius aufzubauen. "Ein zu langes Verharren in einer Position kann sich gerade im IT-Bereich negativ auf die eigene Karriere auswirken", warnt auch Karriereberaterin Svenja Hofert. "Mehr als drei Jahre in unveränderter Position ohne Zuwachs neuer Themen und Aufgaben sind kritisch". [Alles zu Karriere auf CIO.de](#)

Wer zu lange festhält, wird öfter mit dem unfreiwilligen Wechsel konfrontiert. Unternehmensbereiche werden ausgegliedert oder geschlossen. "Die erzwungene Kündigung nach langer Zugehörigkeit stürzen viele Angestellte in ein Trauma, da sie dies als Demütigung empfinden", sagt Ina Lange. Die Outplacement-Beraterin muss ihre Kunden immer an die vorhandenen Fähigkeiten erinnern und motivieren, einen Neubeginn zu starten.

Letzterer gestaltet sich umso schwieriger, je länger ein Mitarbeiter in einem Unternehmen war und je weniger sich seine Aufgaben verändert haben. "In der IT kommt hinzu, dass Angestellte mit vielen Jahren im selben Betrieb oft sehr spezialisiert oder aber nicht mehr auf der Höhe der technologischen Entwicklung sind", gibt Svenja Hofert zu bedenken.

50plus oder Teilzeit: Schwerer Jobwechsel

Am häufigsten wechseln Fachkräfte freiwillig die Stelle, wenn sie zwischen 20 und 40 Jahre alt sind. Als ungeschriebenes Gesetz gilt, dass mit einem Alter von 50 Jahren die Schallgrenze für einen Jobwechsel erreicht ist. Im Zuge der demografischen Entwicklung ist eine Trendwende abzusehen. Bewerber über 50 sind dann gefragt, wenn sie sehr gute methodische und kommunikative Kompetenzen haben wie erfahrene Projekt-Manager. Ältere Systemadministratoren haben dagegen nur eine geringe Auswahl. Einen Wechsel von erfahrenen Fachkräften behindern zudem die hohen Gehaltserwartungen.

Nicht das Gehalt, sondern das Arbeitszeitmodell erschwert vielen Frauen, die Familie und Beruf vereinbaren wollen, den Jobwechsel: Für sie ist es schwierig, eine (neue) Teilzeitstelle zu finden. "Allerdings werden 80-Prozent-Stellen und Home Office in der IT aufgrund der oft virtuellen Teamarbeit öfter toleriert als in anderen Branchen", sagt Hofert.

Den Wechsel planen, ein Zwischenzeugnis einfordern



Anwältin **Anja Gerber-Oehlmann** rät: "Kümmern Sie sich rechtzeitig vor dem Stellenwechsel um ein Zwischenzeugnis."

Foto: Privat

In den Augen von Anja Gerber-Oehlmann sollte ein Jobwechsel gut geplant sein. Dazu gehört für die Anwältin, sich rechtzeitig um ein qualifiziertes Zeugnis zu kümmern und sich bei dessen Formulierung mit einzubringen. Demnach sollte man sich nach zwei bis drei Jahren oder bei einem internen Jobwechsel ein Zwischenzeugnis erstellen lassen. Mit diesem könne man sich dann bewerben, was aus ungekündigter Position auch besser gelinge als nach einer Kündigung.

Oft wüssten Vorgesetzte und Personal-Manager allerdings nicht, welche Tätigkeiten zum Alltagsgeschäft gehörten. Die meisten Chefs seien darum dankbar, wenn ihr Mitarbeiter seine Aufgabengebiete und Erfolge für das Zeugnis vorformuliert. Wichtig sei hierbei, die Verantwortung detailliert zu beschreiben.