

## Hjælp, jeg vil have et nyt job – Nu!

Af: *Susanne Teglkamp, Ledelsesrådgiver i Teglkamp & Co.* [www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)



Ja, det er altså ikke mig, der vil skifte job. Men jeg har ofte folk i karriererådgivning, som vil have et nyt job – og det kan kun gå for langsomt. Det er imidlertid noget rigtig skidt at være kommet dertil, hvor man bare vil væk fra sit nuværende job.

For det første kan panikken betyde, at man ukritisk tager det først og bedste job, der byder sig, for derefter at opdage, at det bare var det helt forkerte job.

For det andet skinner ønsket om at komme væk fra nuværende job ofte igennem til jobsamtalen. Det kan dels få dem der ansætter til at blive usikre på, om du nu også reelt er interesseret i et job hos dem. En anden risiko er, at jobinterviewet kommer til at handle om hvorfor, du ikke trives i dit nuværende job og gerne vil væk derfra. Det er bare et rigtigt dårligt afsæt for en jobsamtale og leder sjældent til et nyt job.



For det tredje risikerer du at miste energien og i værste fald blive syg, jo længere tid du befinder dig i et job, hvor du ikke trives.

### 5 anbefalinger

Men er skaden først sket og du er blevet for længe i jobbet og virkelig har behov for at komme væk fra dit nuværende job, vil jeg anbefale følgende:

#### 1) Undersøg om der er andre muligheder internt

Det kan godt være, at det ikke lige er ønskejobbet, men det kan være at et job i en anden afdeling lige giver dig det pusterum, du har brug for, indtil du finder dig et nyt job.

#### 2) Fokuser på det, der er godt på jobbet

Oftest kommer det dårlige på jobbet til at fylde det hele i vores bevidsthed. Men det er sjældent alt, der er noget skidt på jobbet. Find nogle af de ting, som trods alt gør dig glad en gang imellem. Det kunne eksempelvis være gode kollegaer, gode kunder, interessante opgaver, en smuk vej til arbejdet eller hvad du nu kan finde at glæde dig over. Det skal bidrage til at holde energien oppe, mens du leder efter det helt rigtige job.

#### 3) Gør noget godt for dig selv

Gør noget godt for dig selv, der giver dig glæde og energi. Det kan f.eks. være at gå en smuk tur hver dag, at gå en tur i biografen, læse en god bog eller se nogle gode venner.

#### 4) Tal med din chef

Med mindre det er din chef, der er årsagen til, at du gerne vil væk, så kan det nogen gange være en god idé at tage en snak med chefen. Det kan være, at din chef kan hjælpe dig videre eller kan give dig nogle forhold, der gør, at det bliver mere tåleligt at gå på arbejdet.

## 5) Søg hjælp!



Nogle gange kan situationen blive så fastlåst, at man ikke se kan se skoven for bar af træer. Så er man nødt til at få friske øjne og hjælp fra en 3. part – enten en god ven eller en professionel. Det vigtige er, at du erkender, hvis du har brug for hjælp og rækker hånden ud.

Pøj pøj med jobsøgningen!

**Susanne Teglkamp** er konsulent og direktør i Teglkamp & Co. Hun er uddannet jurist og reserveofficer og har suppleret med flere lederuddannelser senest Executive Board Programme på INSEAD. Susanne Teglkamp fik Ildsjælsprisen 2012 af DJØFs Brancheforening Selvstændige.

Susanne Teglkamp har tung ledelsesmæssig erfaring og har bl.a. været kommunaldirektør, HR-direktør i to forskellige it-virksomheder og udviklingschef. Hun har i mange år arbejdet som managementkonsulent, karriererådgiver og facilitator. Susanne Teglkamp sluttede sin karriere som reserveofficer som oberstløjtnant. Susanne Teglkamp er i 2015 blevet tilknyttet Forsvarsakademiets Censorkorps som censor i faget ledelse. Derudover har Susanne Teglkamp udgivet flere bøger, hvoraf den seneste 'Fusioner og forandringsledelse i praksis' udkom oktober 2016.

Se mere på [www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)

## Vil du rykke på karrieren?



Er du på den rigtige hylde og hvordan ser din hylde ud? Vil du gerne blive mere klar på, hvad du vil med din karriere? Så kan det være en god idé at sparre med en person, som ikke er en del af din hverdag.

**Teglkamp & Co.** tilbyder karriererådgivning på timebasis eller et på forhånd tilrettelagt forløb på i alt 5 timer.

Læs mere her: <http://www.tegkamp.dk/Karriereudvikling.pdf>