

BERUFSBERATUNG

Berufswahl und Laufbahn

Hoffnung als Karriere-Ressource

Hoffnung hängt mit verschiedenen positiven Aspekten der Laufbahnentwicklung zusammen: Sicherheit, Leistung, Zufriedenheit und Motivation. Sie kann auch in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung gesteigert werden.

Von Andreas Hirschi und Domingo Valero. Sie forschen am Institut für Psychologie der Universität Bern.

Hoffnung wird in der Forschung beschrieben als «die wahrgenommene Fähigkeit, Wege hin zu erwünschten Zielen zu finden und sich über Handlungsüberzeugungen zum Verwenden dieser Wege zu motivieren». Hoffnungsvoll sind somit diejenigen Personen, die wissen, auf welchen Wegen sie ihre Ziele erreichen können, und die sich zutrauen, diese Wege auch zu beschreiten. Hoffnung ist mehr als Optimismus. Optimistische Personen hoffen zwar auch auf ein gutes Ende. Sie kennen aber nicht unbedingt die Wege dazu und den Beitrag, den sie selber leisten können. Da die heutige Arbeitswelt stark durch Flexibilisierung und weniger stabile Beschäftigungsverhältnisse als früher geprägt ist, gewinnt Hoffnung als psychologische Ressource an Bedeutung. Hoffnung kann helfen, besser mit Unsicherheiten, Rückschlägen und unerwarteten Veränderungen umzugehen. Hoffnungsvolle Personen finden leichter alternative Wege zu ihren Zielen. Sie trauen sich auch eher zu, diese Ziele zu erreichen, als Personen mit wenig Hoffnung. Als Folge davon nehmen hoffnungsvolle Personen ihre beruflichen Ziele aktiv in Angriff und navigieren erfolgreicher auf den verschiedenen möglichen Wegen ihrer Berufsumwelt.

Positiver Einfluss auf Motivation, Leistung und Wohlbefinden

Eine Zusammenfassung von 45 Studien zu Hoffnung im Arbeitskontext konnte nachweisen, dass hoffnungsvolle Arbeitnehmer tatsächlich bessere Leistungen, höhere Arbeitszufriedenheit und ein höheres psychologisches Wohlbefinden aufweisen. In unserer eigenen Forschung haben wir festgestellt, dass hoffnungsvolle Jugendliche in einem Brückenangebot und hoffnungsvolle Universitätsstudenten sich stärker in ihrer beruflichen Exploration engagieren als ihre weniger hoffnungsvollen Kollegen und Kommilitonen. Auch zeigten sich positive Zusammenhänge bei Studenten und Hochschulabsolventen zwischen Hoffnung und beruflicher Entschiedenheit, beruflicher Selbstwirksamkeitserwartung, Arbeitszufriedenheit, Arbeitsengagement und Zufriedenheit mit der eigenen Karriereentwicklung. In einer aktuellen Studie «Motivationale Grundlagen der Berufswahl», welche vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert wird, haben wir die Rolle von Hoffnung bei Schweizer Jugendlichen zu Beginn der beruflichen Grundbildung untersucht. Aufgrund einer Befragung von ca. 600 Jugendlichen in verschiedenen Lehrberufen und über 100 Ausbildern konnten wir zeigen, dass Hoffnung positiv mit Arbeitsmotivation und Arbeitsleistung zusammenhängt. Arbeitsmotivation haben wir mittels dreier Facetten erhoben: berufliche Ziele, die selbst gewählt sind, berufliche Selbstwirksamkeitserwartung und das Erleben von positiven Emotionen bei der Arbeit. Es zeigte sich, dass Hoffnung mit allen drei Facetten der Arbeitsmotivation positiv zusammenhängt. Weiter haben wir festgestellt, dass Lernende mit höherer Hoffnung auch über weniger Absichten zum Lehrabbruch berichteten und dass die Arbeitsleistung dieser Lernenden von ihren Ausbildern als besser beurteilt wurde.

Gezielter Einsatz in der Beratung

Die Praxis der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung und des Berufswahlunterrichts könnte durch eine Berücksichtigung von Hoffnung als Ressource profitieren. Eine Möglichkeit wäre es, mithilfe von standardisierten Fragebogen das Ausmass an Hoffnung zu erheben. Darauf aufbauend könnten Jugendliche und Erwachsene mit wenig Hoffnung gezielt unterstützt werden, da sie wahrscheinlich einen besonders hohen Bedarf an Beratung und Coaching bezüglich ihrer Laufbahnentwicklung benötigen. Weiter gibt es die Möglichkeit, Hoffnung gezielt in der Beratung und im Berufswahlunterricht zu fördern. Erste empirische Studien zeigen, dass Hoffnung zumindest kurzfristig mittels spezifischer Beratungstechniken positiv beeinflusst werden kann (siehe Kasten).

Links und Literaturhinweise

Hirschi, A. (2014): [Hope as a resource for self-directed career management: Investigating mediating effects on proactive career behaviors and life and job satisfaction](#). In: Journal of Happiness Studies. Berlin, Springer. www.aop.psy.unibe.ch

Valero, D., Hirschi, A., Strauss, K. (erscheint demnächst): Hope in the early career: Mediating effects of work motivation on performance and turnover intentions.

Valero, D., Hirschi, A., Strauss, K. (2014): Hope in relation to job performance, and turnover intentions: Testing direct and mediated effects through can do, reason to, and energized to work motivation. Paper presented at the International Work Psychology Conference. Sheffield University Management School.

Snyder, C. R. (2002): [Hope theory: Rainbows in the mind](#). In: Psychological Inquiry (Nr. 13 [4], S. 249-275). London, Taylor & Francis.

KASTEN

Steigerung von Hoffnung in der Berufsberatung

Hoffnung kann in der Beratung und im Berufswahlunterricht gesteigert werden, indem folgende Punkte integriert werden:

1. Persönlich wichtige und realistische Ziele und Zwischenziele definieren
2. Mögliche Hindernisse zur Zielerreichung identifizieren und Strategien entwickeln, wie mit den Hindernissen umgegangen werden kann
3. Alternative Wege zum Ziel bestimmen
4. Soziale und persönliche Ressourcen identifizieren, die helfen, die definierten Ziele zu erreichen und mit den Hindernissen umzugehen; diese Ressourcen wenn nötig fördern (z. B. durch Mentoren, Netzwerke, Fortbildung, Praktika)
5. Konkrete nächste Schritte planen

Kommentare

920918