

## Fachtagung an der Universität Oldenburg vom 15.- 16. September 2022

### „Von der Kita bis zum Un-Ruhestand - Berufliche Orientierung im Lebensverlauf“

#### **Vortrag 2.8 – Übergänge im Erwerbsleben**

Vortragsthema: Agiles Planen im beruflichen Übergang  
Vortrag: 16.09.2022 in der Zeit von 10:15 Uhr – 10:45 Uhr  
Referentin: Dipl.-Psychologin Gabriele Witzenrath  
Moderatorin/  
Protokollantin: Karolina Marten (Studierende HdBA)

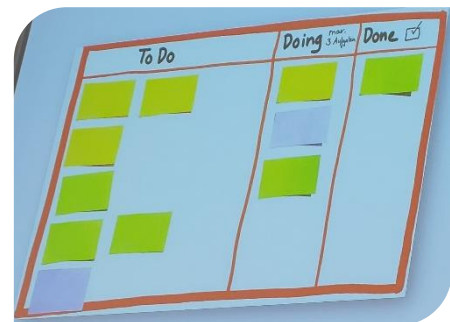
Die Referentin Frau Witzenrath betreibt gemeinsam mit Ihren Kolleginnen die Beratungsstelle Frau und Beruf e.V. in Berlin. Ziel dieser Beratungsstelle ist es, insbesondere erwerbstätige Frauen dahingehend zu unterstützen eine neue Tätigkeit zu finden die ihren Qualifikationen, ihren individuellen Kompetenzen und Interessen sowie den aktuellen Bedarfen des Arbeitsmarktes entspricht. Das besondere Augenmerk liegt dabei insbesondere bei Frauen die sich beruflich verändern und /oder weiterentwickeln möchten.



Das Leitbild von Frau und Beruf e.V.

Frau Witzenrath hat den beruflichen Übergang in ihrem Vortrag als ein komplexes Arbeitsprojekt beschrieben, bei dem möglichst zielgerichtete Suchbewegungen durchlaufen werden müssen. Es kommt also darauf an seine Aufgaben zu formulieren, zu konkretisieren, zu priorisieren, sie umzusetzen und im Anschluss daran zu bewerten.

Um die Arbeitsprozesse während des beruflichen Übergangs strukturiert anzugehen, stellte die Referentin das Tool Personal Kanban vor. Dabei handelt es sich um eine Methode mit der sich Wissensarbeit (Prozesse) definieren, managen und verbessern lassen. Es werden zwei Regeln aufgestellt: „Stelle Deine Arbeit visuell dar“ und „Mache nicht zu viel auf einmal“ oder auch „Stop starting – start finishing“. Die Arbeitshilfe dabei ist das

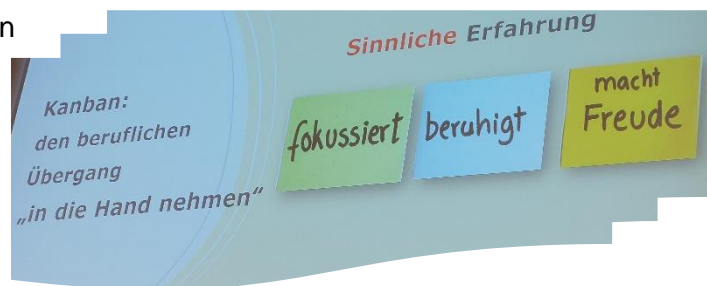


Kanban-Board – welches in die Kategorien To Do, Doing mit der Bedingung von max. drei Aufgaben auf einmal und dem Done gegliedert ist. Mit dieser Methode kann der Arbeitsprozess visualisiert und optimiert werden. Von einem guten Arbeitsfluss spricht man, wenn die Karten auf dem Kanban-Board kaum noch zum Stillstand kommen. Es gibt also den Überblick

darüber, was ich tun will, was ich gerade tue und was ich bereits geschafft habe. In der Konsequenz soll das dabei helfen den Kopf frei zu bekommen.

In diesem Zusammenhang hat Frau Witzenrath den Zeigarnik-Effekt vorgestellt, der dazu führt, dass wir uns mehr an das erinnern was wir noch nicht erledigt haben, als an das was wir bereits geschafft haben. Wobei eben diese unerledigten Aufgaben eine Spannung im Gehirn verursachen und Raum, Aufmerksamkeit und Energie verbrauchen. Dies endet dann zumeist in Grübeln, Verspannungen und Schlafstörungen.

In Bezug auf die Beratung von Frauen in der Phase der Neuausrichtung ihres beruflichen Wirkens schafft dieses Kanban-Board die Möglichkeit den beruflichen Übergang zu erarbeiten, greifbar zu machen und zu steuern. Es dient dazu Aufgaben zu formulieren



und umzusetzen. Somit unterstützt Kanban bei der Recherche von Job-Ideen in der Arbeitswelt, hilft Informationen und Erfahrungen auszuwerten und daraus weitere Schritte zu formulieren und umzusetzen. Es bildet auf diese Weise eine Entwicklungs- und Entscheidungsgrundlage für die berufliche Perspektive.

Protokollnotiz: Im Anschluss an den Vortrag konnte aufgrund der fortgeschrittenen Zeit nur eine fünf minütige Fragerunde stattfinden. Ausgehend von den Handzeichen hätte es aber wesentlich mehr Zeit gebraucht um alle Fragen zu beantworten.