

# Der Schlüssel für den Neustart

Neues Jahr, neuer Beruf: Der Job passt nicht mehr – wie weiter?  
Coach Sacha Johann zeigt, wie der berufliche Reset klappt.

**Unlock the future:** Der Schlüssel zur beruflichen Erfüllung liegt im Wissen, was man wirklich will.

TEXT: TINA FISCHER

ILLUSTRATION: RMS VISUALS/ TESSY RUPPERT

Gute Vorsätze gehören zum neuen Jahr. Mehr Sport treiben, gesünder essen, die Steuererklärung endlich einmal früher abgeben. Doch für viele steht 2026 ein anderer Punkt ganz oben auf der Liste: sich beruflich zu verändern. Denn der Rückblick auf das vergangene Jahr zeigt: Irgendwann ging die Freude an der eigenen Tätigkeit verloren. Schleichend, fast unbemerkt. Der Job ist solide, das Gehalt stimmt, es macht Spass mit den Kollegen. Aber die Begeisterung? Sie fehlt.

Die Aufgaben sind zur Routine geworden, die Meetingthemen wiederholen sich, und von der Leidenschaft, mit der man einst in diese Position startete, ist nur Pragmatismus geblieben. Nun haben die Feiertage Raum für Reflexion geboten. Man hatte Zeit, Bilanz zu ziehen. Und die Erkenntnis: So kann es nicht weitergehen. Also fassen viele im neuen Jahr den Vorsatz, sich beruflich zu verändern. Doch das ist leichter gesagt als getan. Folgende Tipps helfen beim beruflichen Neustart im Jahr 2026.

## Wissen, wofür man arbeitet

Der erste Schritt klingt simpel, ist aber der anspruchsvollste: herausfinden, was man überhaupt will. Wer sein Ziel nicht kennt, scrollt ziellos durch Stellenportale, schreibt halbherzige Bewerbungen und landet im schlimmsten Fall in einem neuen Job, der genauso wenig passt wie der alte.

Hier setzt Sacha Johann an. Der Luzerner Coach und Unternehmer verfolgte lange Jahre eine Karriere in der Finanzbranche. Doch ihm fehlte irgendwann die Erfüllung in seinem Job. Also hängte er seinen Beruf an den Nagel und gründete die Agentur Premotion. Heute coacht er Führungskräfte, Teams und Einzelpersonen, die auf der Suche nach der nächsten Herausforderung sind. «Nach dem Schlafen verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens mit Arbeiten – rund einen Drittel. Das ist mehr Zeit, als wir der Familie, den Freunden oder unseren Hobbys widmen», sagt Johann. «Da ist es doch zwingend, dass wir den Sinn in dem, was wir jeden Tag über vierzig Jahre lang tun, finden und unser Schaffen danach ausrichten!»

Dafür entwickelte Johann die SINN-Formel. Sie basiert auf vier Elementen. Das erste umfasst den aktuellen Standpunkt: Wo stehe ich heute? Sind bei mir Leistung, Leidenschaft und Lohn im Einklang? Es geht darum, zu klären, ob man noch Erfüllung findet in dem, was man tut, oder ob sich in den Jahren etwas verändert hat. Wer seinen Standort kennt, schafft eine starke Basis für neue Herausforderungen.

Das zweite Element ist die innere Haltung, also die persönlichen Werte und das, was einen antreibt. «Was begeistert Sie persönlich?», fragt Johann. Dazu gehört auch Leidenschaft, denn: «Ohne Leidenschaft fällt es einem schwer, langfristig motiviert zu bleiben. Leidenschaft ist, wenn ich mich mit etwas beschäftige, worin ich gut bin und was mir Freude bereitet.»

Beim dritten Element, dem Nutzen, geht es darum, zu definieren, welchen Wert man für sich und andere stiften will. Im Job gibt es verschiedene Nutzen: «Für manche ist die Arbeit ein Mittel zum Zweck; sie dient dazu, Geld zu verdienen und die Familie zu ernähren oder sich ein gutes Leben leisten zu können. Andere sehen den Job als Möglichkeit, etwas zu bewegen, anderen Menschen zu helfen



## Der SINN-Pragmatiker und Führungskräftecoach



**Sacha Johann** ist Coach, Sparringspartner und Mitinhaber der Kommunikationsagentur Premotion mit Sitz in Luzern und Standorten in Basel, Mailand und Mallorca. Nach einer Karriere in der Finanzbranche, die Johann als nicht mehr erfüllend erlebte, gründete er 2002 seine Agentur, die nationale und internationale Unternehmen in den Bereichen Kommunikation, Eventmanagement und Training betreut. Im Zentrum von Johanns Arbeit steht die Frage nach der persönlichen und kollektiven Sinnhaftigkeit im Berufsleben.

**Im Buch «Arbeite mit SINN!»** (Goldegg Verlag, 2024) stellt Johann seine SINN-Formel vor – ein Instrument zur Selbstreflexion für alle, die mehr Erfüllung im Job suchen. Mit dem Buch will er die Diskussion rund um den Sinn aus der «Feenstaub-Ecke» holen. Das Buch richtet sich sowohl an Einzelpersonen als auch an Führungskräfte, die sich ein sinnerfülltes Arbeitsklima wünschen.

oder sie voranzubringen. Und dann gibt es die Menschen, die sich in ihrem Job selbst verwirklichen wollen.» Ob finanzielle Maximierung oder Selbstverwirklichung – der Nutzen muss individuell für die Person stimmen.

Das vierte Element ist die Nachhaltigkeit: Grosse Ziele erreicht man nicht über Nacht, sondern durch langfristig angelegtes Handeln. «Um die Leistungsbereitschaft im Job nachhaltig sicherzustellen, braucht es regelmässig neue Ziele, die einen fordern.»

## Vernetzen, kommunizieren, Kaffee trinken

Johanns Formel ist ein Kompass. Sie hilft, persönliche Bedürfnisse und Ziele zu erkennen – und herauszufinden, wie man diese im Arbeitsumfeld umsetzen kann. Der nächste berufliche Schritt sollte darauf aufbauen. Nur: Der Arbeitsmarkt hat sich verschlechtert. Die Arbeitslosenrate in der Schweiz steigt. Im November des vergangenen Jahres erreichte sie mit knapp 139 000 den Höchststand seit Corona 2021. Und auch die Anzahl neu ausgeschriebener Stellen befindet sich seit zwei Jahren im Sinkflug. Dazu kommen Masseneinstellungen in Grosskonzernen und Berichte von Bekannten, die sich monatelang mit der Stellensuche herumschlagen.

«Wir befinden uns jetzt in einem Arbeitgebermarkt», sagte der Vergütungsexperte Urs Klingler. Die Verhandlungsmacht hat sich vom Arbeitnehmer hin zum Arbeitgeber verschoben. Sollte man in dieser Zeit wirklich die Kündigung einreichen? Ist es nicht irrwitzig, den sicheren Job aufzugeben, wenn draussen ein Haifischbecken wartet?

Johanns Antwort ist klar: Eine Kündigung muss nicht das Erste sein. Und schon gar nicht die einzige Option. Wer sich am aktuellen Ort grundsätzlich wohl fühlt, dem empfiehlt er das Gespräch mit den Vorgesetzten: «Schildern Sie Ihre Situation und bitten Sie um zusätzliche oder neue Herausforderungen oder fragen Sie, welche Neuorientierungen im Haus möglich sind.» Ein Wechsel in eine andere Abteilung, ein neues Projekt, mehr Verantwortung – all das kann neuen Schwung bringen, ohne dass man den Arbeitgeber wechseln muss.

Zum Abklopfen der internen Möglichkeiten gehört auch der Blick nach aussen: auf Karriereplattformen wie LinkedIn, ins eigene Netzwerk und auf Stellenportale. Zapfen Sie Ihr Netzwerk an und fragen Sie Leute mit interessanten Berufen, ob sie Zeit für einen Kaffee hätten. Networking ist ein Türöffner. Wer wartet, bis die perfekte Stelle ausgeschrieben wird, wartet oft vergebens. Denn Firmen schreiben viele Jobs nicht offiziell aus – sie werden häufig durch Kontakte und Gespräche vergeben.

Diese Aktivitäten helfen. Wer merkt, dass im alten Job keine Aussichten bestehen, kann immer noch ins Blaue kündigen. Aber dann bewusst. Mit dem Wissen, dass man möglicherweise eine Lohneinbusse in Kauf nehmen muss. Oder dass die nächste Stelle nicht sofort kommt. Das kann angsteinflössend sein, gibt aber möglicherweise auch genau den Anstoss, der nötig ist, um sich mit dem eigenen Sinn auseinanderzusetzen. Denn am Ende geht es nicht darum, den «perfekten Job» zu haben. Sondern den Job, der zu einem passt.

Diese Illustration wurde von einem KI-Modell generiert und von einem Menschen überprüft und finalisiert.