

6 råd: Sådan håndterer du din karrierekrise

"Laver jeg det, jeg virkelig brænder for?" og "Er det virkelig meningen med det hele?" Det er helt almindeligt at stille spørgsmål som disse, også selvom du har en god karriere. Men spørgsmålene bliver særligt presserende når du står midt i livet og søger en større mening med det hele, mens du jonglerer med krav og pligter på hjemmefronten.

Skribentinfo



[Anna P. Mézin](#)

Fhv. skribent hos Lederweb
Lederweb

Du tror måske, at din eneste reelle mulighed for at komme din karrierekrise til livs er at sige op, og derfor afholder du dig fra at gøre noget ved situationen. Men sandheden er, at der er mange initiativer, du kan tage for at øge din arbejdsglæde, og en opsigelse er faktisk langt fra altid den bedste løsning.

Når du har ondt i karrieren

En karrierekrise kan have mange årsager. Og den skal du tage alvorligt. Det er nemlig ikke det samme som at have en lettere frustreret periode på arbejdet eller et umuligt projekt, der trækker tænder ud.

"Det er en langvarig følelse af "Går jeg glip af noget?" siger Gianpiero Petriglieri, lektor i organisationsadfærd hos INSEAD og understreger, at den type spørgsmål er helt normale, når man står midt i livet:

"Når du står midt i livet, begynder du at miste illusionen om, at du er udødelig. Du forstår, at dine muligheder ikke er uendelige, og du indser, at din tid er begrænset," siger Gianpiero Petriglieri.

Ifølge Whitney Johnson, som er forfatter til bogen Build an A-team, er selv mennesker, der har fået stor succes med deres karriere, ikke immune over for disse følelser.

De her mennesker er i tvivl om, de egentlig beskæftiger sig med det, de har lyst til. Og selvom det er naturligt og normalt at være i tvivl og opleve professionel rastløshed, er det vigtigt, at man er opmærksom på at være pro-aktiv og finde ud af, hvad man så skal gøre ved det.

Læs også: [Hvor moden er du, leder?](#)

1. Find årsagen

Du skal identificere årsagen til, at du er utilfreds med dit arbejde. Når du har en følelse af at være utilfreds, begynder du at stille spørgsmålstegn ved alt. Men du skal nedbryde problemet og starte med det sted, hvor det gør ondt. Er det dit job? Eller den organisation du er i? Hvad, du derefter skal gøre, afhænger af dit svar.

2. Bryd rutinen

Du kan sagtens være glad for den organisation, du arbejder i, men samtidig føle, at det arbejde du laver er utilfredsstillende.

Du kan overveje, hvilke små ændringer du kan lave for, at du får lyst til at engagere dig mere i dit arbejde.

Selvom du ikke kan ændre på dine arbejdsvilkår, kan du måske ændre på det miljø du arbejder i.

Du kan fx opsøge eller skabe et spændende og fordybende projekt, ansætte medarbejdere med forskellig baggrund, eller deltage i et internt udvalg eller team, der vil udfordre dig på nye og forskellige måder. Du kan også prøve at forhandle dig frem til en bedre arbejdsaftale eller en anden tidsplan.

Hvis du ændrer på rutinerne og arbejdsopgaverne, kan det have stor indflydelse på dine perspektiver. Nøglen til at ændre perspektivet ligger i at være bevidst om, hvad du vælger at gøre, hvem du vælger at gøre det med, og hvor du vælger at gøre det.

3. Skab udfordringer for dig selv

En af de største syndere, når vi taler om mennesker i en midtvejskrise er kedsomhed. Og det gælder også, når vi taler om karrieren:

"Dit liv og din karriere er en stor læringskurve. Men i det øjeblik du rammer 40'erne, ved du, hvad du laver, og du er god til det, og så begynder du at kede dig. Du savner det dopaminkick, der kommer ved at lære og opnå mål," siger Whitney Johnson.

Her er det indlysende at spørge din chef om en forfremmelse – og påtage dig nye udfordringer og ansvar, men Whitney Johnson anbefaler, at du spørger dig selv, om opad er den eneste vej? Måske behøver du ikke at klatre op ad stigen, hvis du i stedet har mulighed for at lave noget interessant, der giver dig mulighed for at lære og vokse.

Og hvis der ikke er nogen tiltalende åbninger, foreslår Johnson, at du selv skaber dem ved at spotte problemer i din organisation – og så finde ud af, hvorfor det lige skal være dig, der skal løse dem.

Spørg fx dig selv: Hvilke udfordringer står mine kolleger og medarbejdere overfor? Hvad frustrerer borgerne? Hvilke komplimenter modtager jeg igen og igen? Hvilke ting finder jeg nemme, som andre finder svære? Vær kreativ. Tænk over, hvordan du kan bruge dine styrker til at forbedre organisationen. Til sidst kan du sige: Her er noget, vi som organisation burde prøve.

Pointen er, at du ikke skal vente på, at nogen fortæller dig, hvad dit næste job er. Gå i stedet ud og skab det.

Læs også: [Spænder du ben for dig selv?](#)

4. Plej din karriere

En anden årsag til din karrierekrise kan være, hvis du ikke føler, at det, du laver, har værdi for andre. Du når måske til et punkt, hvor du arbejder mange timer, mens du spekulerer på, hvad det hele skal gøre godt for.

Men meningen kommer ikke og banker på døren af sig selv. Det er ligesom med kærlighed – du skal holde øje med den, arbejde på den og ikke tage den for givet.

Gianpiero Petriglieri foreslår, at du gør en indsats for at møde de mennesker, der har direkte gavn af dit arbejde, uanset om de er borgere, medarbejdere eller kolleger. For når du kan se, hvordan andre har gavn af dit arbejde, er det svært at ikke finde en mening.

5. Husk livet uden for arbejdet

Din karrierekrise kan også være et tegn på, at du har glemt livet uden for arbejdet.

Du kan overveje, om du har mulighed for at blive mere tilfreds med dit arbejde ved simpelthen at fokusere mere på de ting, som ligger uden for arbejdets rammer. Du kan fx bruge mere tid sammen med familien, bruge tid på frivilligt arbejde, kaste dig over et projekt derhjemme, eller dyrke en hobby eller sport, som du brænder for.

6. Overvej et karriereskift

Hvis ingen af strategierne har den ønskede effekt, kan det være et tegn på, at du skal gå mere drastisk til værks:

"Hvis du inderst inde føler, at du skal videre til noget andet, må du ikke ignorere det. Mange siger, at det er tryghed og pengene, der holder dem i et job, som de er utilfredse med, men oftest er det i virkeligheden det formodede tab af prestige og status, som afholder dem fra at forlade jobbet," siger Whitney Johnson.

Prøv at være ærlig over for dig selv. Hvad er det, der fastholder dig i din nuværende position? Det kan være skræmmende at skifte karriere midt i livet, men der er også positive sider.

Læs også: [Karriereuniverset](#)

5 spørgsmål du skal stille dig selv:

Hvad er problemet? Spørg dig selv: Er det dit job? Eller den organisation du arbejder i?

Er der en mening? Søg efter en større mening ved at møde de mennesker, der har gavn af dit arbejde.

Kan jeg lave små ændringer? Undervurder ikke effekten af at lave lidt om på din rutine og rammerne på jobbet.

Kan jeg skabe muligheder? Vent ikke på, at mulighederne lander i dit skød. Fokuser i stedet på de problemer, du gerne vil løse og undersøg om du kan skabe et nyt projekt eller en ny stilling i organisationen.

Kan mit liv beriges på andre måder? Husk, at du også kan opnå større tilfredshed på jobbet og generelt ved at bruge tid på alle de andre ting, som ligger udenfor arbejdstiden. Fx familien, frivilligt arbejde, venner, hobbyer og sport.

Artiklen er frit oversat og redigeret fra [Hbr.org](https://hbr.org)

