



kailash

**NICOLA
SIEVERLING**

PLAN B

- ★ Jobwechsel?
- ★ Start-up?
- ★ Aussteigen?

Endlich
etwas finden,
für das man
wirklich brennt



kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2020 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63197-5

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Für S., meinen Lieblingsmenschen

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	11
Kapitel 1: Mal ganz ehrlich	15
1.1 Krisen als Auslöser für eine Veränderung	17
Der Körper schaltet in den Warnmodus	18
Midlife-Crisis – die Frage nach dem Sinn	21
Einschneidende Erfahrungen	25
1.2 Ein ehrlicher Blick in den Spiegel	27
Ich bin ausgebrannt	27
Ich habe keine Freizeit mehr	29
Ich habe keine Energie mehr	31
Ich stagniere in meinem Job	32
Ich habe keine Zeit, etwas zu ändern	34
1.3 Die Skeptiker-Falle	35
Angst als Bremse	37
Perfektionismus als Hindernis	38
Die Frage des Alters	39
Achtung vor Skeptiker-Freunden	41
1.4 Die Routine-Falle	43
Veränderung wagen	44
Langeweile macht krank	45
1.5 Die Geld-Falle	47
Der goldene Käfig	49
Äußere und innere Sicherheit	51
1.6 Glaubenssatz-Falle	52

Glaubenssätze und ihre Macht.	54
Glaubenssätze transformieren	56
Kapitel 2: Fähigkeiten und Stärken	59
2.1 Die innere Stimme.	61
Wenn die innere Stimme ignoriert wird	61
Unbewusster Erfahrungsspeicher.	63
Innenschau und Ruhe	65
Den richtigen Augenblick abwarten	67
2.2 Groß denken und groß träumen	69
Mutmacher-Porträt: Britta Gerdes-Petersen	72
Den Traum visualisieren	76
Ziele machen Mut	79
2.3 Was glücklich macht	82
Eine Frage der Haltung	85
Mit Wertschätzung Regenbögen erschaffen	86
Glück kann man üben	89
Mutmacher-Porträt: Stephan Kiöbge.	92
2.4 Die Leichtigkeit der Generation Y.	97
Revolution der Arbeitswelt.	100
Weniger ist mehr	103
2.5 Eine Frage der Persönlichkeit	106
Die eigene Persönlichkeit erkennen.	108
Talente und Fähigkeiten entdecken.	109
Ressourcen-Check.	110
Erinnerung an Kindheitsträume	113
Mutmacher-Porträt: Maike Brunk.	116
Verhinderer und Blockaden	122
Die eigenen Werte leben.	127

Kapitel 3: Sich mutig auf den Weg machen.	131
3.1 Der erste Schritt.	133
Gute Gründe für einen beruflichen Neustart	133
Raus aus der Komfortzone und rein ins Leben.	136
Mutmacher-Porträt: Esther Szolnoki	141
Mußestunden in der Natur.	146
Momentaufnahme des Lebens.	147
Job-Analyse	149
Fantasiereise zum Ziel	150
Wunschjob kreieren	152
Explodieren lassen	154
Das magische Papier.	155
Mutmacher-Porträt: Christine Färber	157
Die WOOP-Methode	161
Was fehlt noch?	162
3.2 Umstieg, Ausstieg oder Kurskorrektur?	164
Zwischenschritt	167
Berufsumstieg	169
Mutmacher-Porträt: Marco Holter	171
Auszeit	176
Kurskorrektur	179
3.3 Finanzierung mit Fantasie.	180
Mutmacher-Porträt: Manuel Grämiger	184
Business- und Finanzplan	188
Gründerkredite und Förderbanken	189
Crowdfunding	190
Finanzspritze von Freunden und Familie	192
3.4 Sichtbar werden	193
Professionelles Marketing	194

Storytelling	196
Bloggen aus dem Ausland	197
Pinterest und Co.	198
Mentoring-Programme	199
Kapitel 4: Von der Idee in die Praxis.	201
4.1 Die Entscheidung ist gefallen	203
Mutmacher-Porträt: Britta Janzen	205
4.2 Erfolgreich in Gesundheit, Pflege und anderen sozialen Bereichen	210
4.3 Erfolgreich in der Gastronomie- und Hotelbranche . .	213
4.4 Erfolgreich in kulturellen und kreativen Berufen	216
4.5 Erfolgreich in der Dienstleistung.	219
4.6 Erfolgreich Sinnvolles in der Heimat und im Ausland tun.	222
4.7 Erfolgreich in der Auszeit	225
Kapitel 5: Zu guter Letzt	229
5.1 Scheitern als Chance	231
Neue Türen öffnen sich	232
Fehlerkorrektur darf sein	235
Loslassen, akzeptieren und weitermachen.	238
5.2 Veränderung hat ihren Preis.	240
Dank	244
Adressen.	246
Register	250
Quellen	256

EINLEITUNG

Das Leben ist zu kurz für den falschen Job. Viele Menschen sind dennoch verhaftet in einem Berufsalltag, der sie weder zufrieden noch glücklich macht. Sie sehnen sich jahrelang nach beruflicher Erfüllung, doch sie schaffen es nicht, etwas zu ändern. Dabei haben wir nur dieses eine Leben und sollten das Beste daraus machen! Inspirationen sind reichlich vorhanden, denn die Medien berichten beinahe täglich von Aus- und Umsteigern, die ihrem Leben eine neue Richtung gegeben haben. Es gibt so unglaublich viele Ideen, wie es sich erfüllt arbeiten lässt oder an welchen wunderschönen Orten die Seele baumeln darf. Das geht los mit der klassischen Variante, als Yogalehrerin sein Geld zu verdienen. Jeden Morgen die Sonne grüßen und dabei noch andere Menschen in Bewegung zu bringen, hat einen großen Reiz. Aber auch als Milchbauer in den Alpen, als Surflehrer in Portugal oder als Altenpflegerin auf Rügen.

Ich selbst träumte einige Zeit davon, ein Café oder eine kleine Pension an der Ostsee zu eröffnen. In meinen Gedanken hatte ich den Altbau schon längst im skandinavischen Stil eingerichtet, das Logo entworfen und das Frühstücksbuffet bestückt. Weiter bin ich nicht gekommen, weil ich mir – wie so oft – nicht sicher war, ob es das Richtige für mich ist. Wenn ich A wähle, muss ich auf B verzichten. Und was ist mit C? Und D da hinten winkt mir auch zu. Im schnelllebigen Zeitalter der Digitalisierung und Globalisierung gibt es mittlerweile ein riesiges Angebot und viele neue innovative Geschäftsfelder.

Wenn Sie dieses Schwanken zwischen Unzufriedenheit, Ideen, Zweifeln und Unsicherheit kennen, heiße ich Sie herzlich will-

kommen im Club der Menschen, die von einer beruflichen Umorientierung träumen, sich aber nicht so recht trauen, ihren Traum umzusetzen. Denn Ängste und Zweifel nehmen dem Traum die bunten Farben und den Glanz. Das geht ganz schnell. Peng, ist der Traum plötzlich nur noch mausgrau. Lassen Sie das nicht zu! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Das kann niemand anderes als Sie selbst.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen, Ihren Plan B umzusetzen. Es ist ein praxistauglicher Begleiter für eine berufliche Umorientierung, ein Ratgeber, der Ihre Talente und Ressourcen sichtbar macht, Sie inspiriert und Ihnen Mut macht.

Als ich auf der Suche nach neuen Wegen war, hätte ich mir ein solches Buch gewünscht.

Nach meiner Ausbildung als Verlagskauffrau habe ich viele Jahre als angestellte Redakteurin in verschiedenen renommierten Verlagen und Redaktionen im hohen Norden Deutschlands gearbeitet. Mit neununddreißig Jahren habe ich den Ausstieg aus der Sicherheit gewagt. Es war höchste Zeit für eine Veränderung, das spürte ich deutlich. Doch wie diese neue berufliche Zeit in meinem Leben aussehen sollte, hat mir lange Kopfzerbrechen bereitet. Schließlich habe ich nach einer beinahe einjährigen Auszeit den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Nach sechzehn erfolgreichen, aber stressreichen Jahren in der PR-Branche zeigte mir mein Körper die Grenzen auf. Ich entschloss mich, der hektischen Großstadt den Rücken zu kehren und aufs Land zu ziehen. Nun lebe ich in einem 236-Seelen-Dorf in der Nähe der Ostsee und arbeite als Kommunikationsberaterin, freie Redakteurin, Moderatorin und Media-Coach. Ich lebe meinen Traum und bin glücklich.

Der Wunsch nach einer beruflichen Umorientierung ist zugleich der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung. Lassen

Sie diesen Wunsch zu und hören Sie auf Ihr Herz und Ihre innere Stimme. Sie gibt Ihnen Klarheit, die Sie für eine Umorientierung brauchen. Wenn Sie Ihre innere Stimme hören, ist das wie ein erster kleiner Schritt zur Erfüllung des Traumes. Es gilt, nur auf die eigenen Botschaften zu achten und ihnen zu folgen. Spüren Sie Blockaden und Verhinderer auf und machen Sie sie unschädlich. Lernen Sie Ihre Ressourcen kennen – Ihre Talente und Fähigkeiten, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt und aktiviert zu werden.

Wenn Sie Ihre einzigartigen Schätze gehoben haben, ergibt sich ein Persönlichkeitsmuster als Fundament für den Ziellauf. Schließlich geht es um die Entscheidung, ob ein Umstieg ansteht, ein Ausstieg oder eine Kurskorrektur für mehr Erfüllung im Leben. Die zentrale Frage lautet: Wozu sind Sie bereit?

Checklisten zu verschiedenen Berufsfeldern geben Ihnen konkrete Anhaltspunkte, was Sie benötigen, um Ihren Plan B erfolgreich umzusetzen.

Für dieses Buch habe ich viele Gespräche mit drei Coaches geführt, die ihren fachkundigen Rat zu den verschiedenen Themen beigesteuert haben: Sigrun John, Wertecoach mit Schwerpunkt ressourcenorientierte Wahrnehmung, Mediation und Training aus Hamburg. Sabine Keiner, Live Balance Coach, zertifizierter Burn-out-Coach und Beraterin aus Köln. Christine Werner, Berufs-Coach mit Schwerpunkt berufliche Erfüllung aus Berlin.

Schließlich habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die einen Neustart gewagt haben, Sie finden ihre inspirierenden Geschichten im ganzen Buch. Acht ausführliche Mutmacher-Porträts von Menschen, die über den Umbruch in ihrem Leben berichten, sind aufschlussreich und erhellend zugleich. Sie alle

Einleitung

haben eine klare Botschaft: Sie müssen für Ihre Idee brennen und ohne Zweifel mit ganzem Herzen davon überzeugt sein.

Trauen Sie sich und breiten Sie Ihre Flügel aus!

Ihre Nicola Sieverling

KAPITEL 1

MAL GANZ EHRlich





Beginnen wir mit einer Bestandsaufnahme.
Was ist der Auslöser für den Wunsch nach Veränderung?
Und warum ist es so schwer, aus dem Wunsch einen
konkreten Plan werden zu lassen und diesen umzusetzen?



1.1 KRISEN ALS AUSLÖSER FÜR EINE VERÄNDERUNG

Morgens möchten Sie statt zur Arbeit lieber sofort zum Flughafen fahren und den nächsten Flieger nehmen. Egal wohin, Hauptsache weit weg vom Job. Ihr Frustpegel ist dauerhaft zu hoch, Ihre Laune beim Gedanken an das aktuelle Projekt total im Keller, und Ihr Körper signalisiert Ihnen, dass Alarmstufe Rot längst erreicht ist. Die Situation erscheint ausweglos, und Sie haben den Eindruck festzustecken. So fühlt sich eine Krise an. Und die zieht nicht nur mit Macht nach unten, sondern sie hat auch viele Gesichter. So kann eine körperliche Krankheit zur Krise werden, das Alter, beispielsweise der nahende fünfzigste Geburtstag, oder einschneidende Erfahrungen wie der Verlust des Arbeitsplatzes, der Tod von nahestehenden Menschen, eine Trennung vom Partner etc.

Alle Krisen haben jedoch eines gemeinsam: Sie zeigen uns an, dass in unserem Leben etwas falsch läuft. Dass es Zeit ist für einen Richtungswechsel. Hätte die Krise eine Stimme, so würde sie uns warnend zurufen: »Halt an und nimm mich wahr! Ich habe dir etwas zu sagen! So geht es nicht weiter!«

Wenn Sie diesen Ruf hören, besteht die Herausforderung darin, Ihre persönliche Lebenssituation unter die Lupe zu nehmen und Schieflagen zu erkennen. Was ist mit meinem inneren Gleichgewicht? Befinden sich Beruf und Privatleben in Balance? Macht mir mein Job noch Spaß oder stresst er mich? Krisen besitzen ein ungeheures Potenzial für Veränderungen, wenn wir sie als Chance wahrnehmen. Dann kann aus einer Krise etwas Gutes erwachsen und etwas Neues entstehen. Es liegt jedoch in der

Natur des Menschen, eine Krise erst einmal als Bedrohung wahrzunehmen und nicht als Chance. Wir sind wirklich gut darin, den Ruf der Krise zu überhören, ihre Warnzeichen zu übersehen. Bis sie so laut schreit, dass uns die Ohren schmerzen.

Der Körper schaltet in den Warnmodus

Meine persönliche Krise bahnte sich langsam an, wurde dann lauter und lauter, doch ich nahm sie über einen langen Zeitraum nicht wahr. Ich wollte nicht hinhören. Das Resultat: fünf Hörstürze in fünf Jahren, stets in einer stressigen Arbeitsphase zum Jahresende. Dies konnte ich absolut nicht gebrauchen, die Hörstürze hinderten mich an meinem beruflichen Fortkommen. So dachte ich. Es war mir damals wichtiger, in meinem PR-Job meine Kunden mit exzellenter Pressearbeit zu versorgen und stets noch weit vor den vereinbarten Abgabeterminen fertig zu sein. Während sie in den Medien durch meine Arbeit mehr Gehör fanden und sich öffentlichkeitswirksam präsentieren konnten, hörte ich immer schlechter. Aber ich machte verbissen weiter. Erst als einige meiner Zellen meinten, sie müssten sich verändern und bösartig wachsen, habe ich die mittlerweile brüllende Stimme meiner Krise wahrgenommen. Diese Krankheit war der Anlass für eine Neuausrichtung in meinem Leben. Spät, aber nicht zu spät.

Eine Krankheit ist immer ein Warnsignal. Dies muss keine lebensbedrohliche Erkrankung sein, unser Körper sendet uns meist verschiedene, harmlose Warnsignale, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir nicht im gesunden Lebensfluss sind. Es ist ein Ruf nach Veränderung, der sich oftmals in Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen niederschlägt. Wenn wir

dennoch weitermachen wie bisher und uns tapfer jeden Morgen aufs Neue auf den Weg zur Arbeit machen, wird unser Körper deutlicher. Aus den anfänglichen Kopfschmerzen wird eine quälende Migräne, aus der kleinen Nackenverspannung eine schmerzhafte Blockade. Manchmal dauert es wie bei mir Jahre, bis der Körper alle Signallampen unübersehbar auf Rot stellt. Damit zwingt er uns, ganz genau hinzuschauen und vor allem innezuhalten. Die Krankheit lässt uns keine andere Wahl.

Bei einer kritischen Innenschau stellen wir fest, dass unser Leben von Hektik und Zeitmangel geprägt ist. Wir schwimmen im Strom, doch nicht in unserem Tempo und möglicherweise sogar auf der falschen Bahn. Löst eine Krankheit eine Krise aus, ist das immer das Ergebnis eines Prozesses. Eine Krankheitskrise ist nicht mit einem Fingerschnippen plötzlich da. Vorausgegangen ist eine meist längere Entwicklung, in der unser Körper in vielen kleinen Schritten immer wieder kleine Warnsignale gesendet hat. Erst wehte vielleicht nur ein laues Lüftchen, dann wurde daraus ein heftiger Wind, bis uns schließlich ein kräftiger Sturm ins Gesicht bläst. Daher gilt es rechtzeitig hinzuhören und hinzusehen, die Zeichen wahrzunehmen und nicht länger zu ignorieren. Aus meiner Erfahrung weiß ich, mit wie vielen Tricks wir uns über einen langen Zeitraum blind stellen können. Wir wollen einfach nicht hinsehen, weil wir im Leistungsmodus sind und weil wir die vertrauten Pfade nicht verlassen wollen. Also machen wir weiter wie bisher. Bloß keine Zeit verschwenden, sondern mit der vollen Power alles geben. Aber unser Körper klopft weiter an, er vergisst nicht – und irgendwann kommt der Tag, an dem es nicht mehr anders geht. Wir müssen innehalten. Und dann begreifen wir: Wir müssen die Symptome, unsere Krankheit ernst nehmen und schauen, was dahintersteckt.

In solchen Krisen sollten wir unser Augenmerk auf die Sinnhaftigkeit unseres täglichen Tuns richten. Denn hier ist oft die Antwort zu finden, warum der Körper sich weigert zu funktionieren, ob vorübergehend oder dauerhaft. Immer schneller, immer höher und weiter? Häufig fehlt uns der tiefere Sinn in dem, was wir täglich im Job leisten. So erging es Dagmar. Sie arbeitete in einem großen Unternehmen in projektbezogenen Teams. Kaum war ein Projekt abgearbeitet, kam schon das nächste auf den Tisch. Sie konnte die Ernte nie richtig einfahren und einmal tief durchatmen und sich am gegläckten Abschluss des Projektes erfreuen. Kaum war sie fertig, da stand ihr Chef schon mit dem nächsten Auftrag in der Tür. Irgendwann kam sie sich vor wie eine Arbeiterin am Fließband. Sie wurde immer unzufriedener, der Frust wurde schließlich unerträglich hoch, was sich in massiven Rückenschmerzen äußerte. Doch Dagmar blieb aus Treue zum Unternehmen in der Spur. Immerhin machte sie diesen Job schon seit vierzehn Jahren, aufgeben kam nicht in Frage. Bis zwei Bandscheibenvorfälle ihr mehr als deutlich machten, dass ein Jobwechsel längst überfällig war. Die Krankheitskrise war letztlich der Auslöser, der Dagmar erkennen ließ, was sie sich von einem Job wünscht, was ihr wirklich wichtig ist. Jetzt weiß sie, was sie will, und sie verwirklichte konsequent ihren Plan B: Seit drei Jahren arbeitet sie in einem Förderinternat für schwer erziehbare Kinder und hat dort ihren Traumjob gefunden.

Midlife-Crisis – die Frage nach dem Sinn

Die Sinnkrise als Auslöser für ein Umdenken und eine Veränderung im Job kennen vor allem diejenigen, die die vierzig überschritten haben. Die Lebensmitte mit der Midlife-Crisis, an der Frauen wie auch Männer arg zu knabbern haben, wirft neue Fragen auf, die Lebensinhalt und Lebensziele betreffen. Plötzlich wird alles noch einmal mit einem neuen Blick betrachtet, es stellt sich die Frage nach dem Sinn. Passt der Job noch zu mir? Bin ich mit dem, was ich tue, wirklich zufrieden? Erfüllt mich meine Arbeit? Will und kann ich das wirklich für den Rest meines Arbeitslebens machen? Mitten im Trubel des Lebens bleiben wir stehen und halten inne. In den 1970er-Jahren hat die amerikanische Autorin Gail Sheehy für diese Phase den Begriff Midlife-Crisis geprägt.

Diese Krise ist in erster Linie psychisch bedingt, hat aber auch einen körperlichen Aspekt: Frauen stecken mitten in der Hormonumstellung mit der psychischen und physischen Achterbahnfahrt, Männer stellen fest, dass ihre Testosteronsteuerung schon einmal besser funktioniert hat. Sie stellen die Partnerschaft in Frage und feiern ihren zweiten Frühling mit einer neuen Freundin oder legen sich einen schicken Sportwagen zu. Beim Blick in den Spiegel stellen Männer und Frauen fest, dass die Faltenbildung trotz teurer Cremes nicht mehr aufzuhalten ist und auch die grauen Haare nicht mehr zu übersehen sind.

In dieser Phase gehen häufig die Kinder aus dem Haus und hinterlassen eine Lücke. Gleichzeitig wird vielleicht ein Elternteil pflegebedürftig. Zu den neuen familiären Herausforderungen kommt die Erkenntnis, dass der geregelte Job zwar den Lebensstil

sichert, jedoch nur noch langweilig ist. Wir haben viele Ziele erreicht und Angst, dass ab jetzt nicht mehr viel kommen mag. Der Zenit des Lebens ist überschritten. Die Zeit rast mit Riesenschritten davon, dabei gibt es doch noch so viele Pläne, so viele Ideen und Wünsche an das Leben. Das bedrückende Gefühl, etwas versäumt zu haben und nicht mehr nachholen zu können, führt zu Unzufriedenheit und Selbstzweifeln.

An Selbstzweifeln hatte ich ab Mitte vierzig reichlich und lief wochenlang mit schlechter Laune durch die Gegend. Nichts machte mir mehr Spaß, ich schleppte mich lustlos in mein Büro und zahlte meine Beiträge fürs Fitnessstudio als inaktives Mitglied. Mein Selbstbewusstsein hatte auf der untersten Stufe der Kellertreppe Platz genommen, meine andauernde Gereiztheit nervte nicht nur mich, sondern auch meine Freunde. Warum war ich so? Weil ich mein Leben und den Sinn allen Tuns in Frage stellte, mich plötzlich uralte und träge fühlte, wo ich doch gerade erst gestern noch mit jugendlicher Beschwingtheit die Welt erobert hatte. Ich kam da irgendwie nicht raus, aus dieser Midlife-Crisis, die mir anfänglich nicht bewusst war. Ich jammerte herum, betrauerte meine vertanen Chancen, beruflich grundlegend etwas zu verändern. Doch mit »Hätte ich doch nur« kommen wir nicht gut aus der Midlife-Crisis. Erst als es mir gelang, diese Phase als wichtigen Reifeprozess anzunehmen, der der Selbstfindung und Selbstverwirklichung dienen kann, erhellte sich mein dunkles Gemüt.

Diese Sinnkrise fordert eine bewusste Weichenstellung und eine Neugestaltung des Lebens. Sigrun John ist Coach in Hamburg und versteht es als ihre Aufgabe, Menschen zu helfen, das Beste in sich zu entdecken und sie zu mehr Zufriedenheit und Erfolg im beruflichen und privaten Kontext zu begleiten. Sie plädiert dafür, eine Sinnkrise als Chance zu begreifen, Bilanz zu zie-

hen und sich durch Veränderungen im Einklang mit seinen Interessen und Prinzipien weiterzuentwickeln: »Die interessante Frage ist, ob wir erkennen, was für uns sinnstiftend ist. Was löst eine tiefe innere Zufriedenheit aus?« Was früher wichtig war, beispielsweise viel Geld zu verdienen, verliert an Bedeutung. Was früher bedeutungslos war, hat jetzt eine neue Strahlkraft. Steht auf der Veränderungsliste ganz oben der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung, sollte dieses Bedürfnis gelebt werden. Dafür ist es nie zu spät, schließlich haben wir nur dieses eine Leben. Vor einiger Zeit las ich, dass sogar Menschen mit Mitte zwanzig Sinnkrisen erleben. Dies nennt sich Quarterlife-Crisis und ist das Ergebnis unserer leistungsorientierten Gesellschaft, die junge Menschen nach dem schnellen Abi zum Bachelor und Master peitscht, und anschließend starten sie ohne Verschnaufpause ihre Karriere. Ein sauberer Lebenslauf, sicher beeindruckend für künftige Arbeitgeber, aber welcher hoher Preis! Die jungen Erwachsenen machen sich Gedanken darüber, ob der gewählte Job zu ihnen passt. Vielleicht hätten sie doch etwas anderes studieren oder eine Ausbildung machen sollen. Und wollten sie nicht die Welt rocken und großartige Abenteuer erleben? Die Ansprüche an sich selbst sind hoch. Auch aus dieser Krise kommen sie nur heraus, wenn sie nicht ins Grübeln verfallen, sondern aktiv werden: Was ist mir wichtig? Wie kann ich das erreichen? Und dann den ersten Schritt tun.

Die Toilettenpapier-Endlichkeit

Ja, das Leben ist endlich, und eine Übung zeigt das eindrucksvoll auf. Ich habe sie in einem Seminar kennengelernt, in dem es darum ging herauszufinden, welche fünf Dinge im Leben uns glücklich machen. Die Frage lautet: Welche fünf Dinge wollten Sie schon immer einmal machen? Vielleicht eine Motorradfahrt nach Asien, eine sportliche Aktivität in einer Gruppe oder eine fetzige Strandparty mit Freunden? Auch die Sinnfindung im Beruf gehört dazu, zum Beispiel hatte eine Frau aus der Gruppe den Herzenswunsch, ihr Wissen als Personalerin in Workshops weiterzugeben, und ein junger Mann wollte sich mit seinem besten Kumpel in der IT-Branche selbstständig machen.

Doch bevor wir die fünf Dinge aufschreiben sollten, wurde jedem von uns eine Rolle Toilettenpapier ausgehändigt. Toilettenpapier, was soll ich damit?, dachten wir alle. Die Seminarleiterin bat uns, für jedes gelebte Lebensjahrzehnt ein Blatt von der Rolle abzureißen und vor uns zu legen. Dann sollten wir für jedes gute Lebensjahrzehnt, das wir noch vor uns hatten, ein Blatt danebenlegen. Ich erschrak über das Ergebnis. Fünf Blatt Papier hatte ich schon verbraucht, fünf Lebensjahrzehnte also. Sie lagen eindrucksvoll vor mir – und daneben nur noch drei Blatt. Dann wäre ich achtzig und trotz des medizinischen Fortschritts und selbst bei guter Lebensführung eine alte Frau. Die beste Zeit läge dann hinter mir, so meine Einschätzung. Drei Blatt Toilettenpapier sind nicht gerade viel zur Verwirklichung seiner Wünsche und Lebensträume. Ich war erschrocken und zugleich wild entschlossen, diese noch verbliebenen drei Jahrzehnte intensiv für ein sinnvolles, erfülltes Leben nach meiner Wahl einzusetzen. In meinem Kopf machte es bei dieser Übung klick!

Einschneidende Erfahrungen

Besonders einschneidende Ereignisse im Leben können ebenfalls Krisen auslösen. In meinem Freundeskreis sprechen viele von einem Schlüsselerlebnis, das sie dazu veranlasst hat umzudenken und beruflich neue Wege einzuschlagen. Bei einer ehemaligen Arbeitskollegin war es der Verlust des Arbeitsplatzes, der sie dazu zwang, sich hinzusetzen und sich der grundlegenden Veränderung in ihrem Leben zu stellen. Anfangs fühlte sie sich völlig hilflos und ohne Orientierung. Ihr erster Reflex war, den Kopf in den Sand zu stecken und zu hoffen, dass die Kündigung nur ein böser Traum war. Aber es stimmte: Der Job war weg, der absolute Tiefpunkt ihrer Karriere als Vollblutjournalistin erreicht.

Meine ehemalige Arbeitskollegin hat es geschafft, wieder aus dem Loch zu klettern, weil sie sich auf sich selbst besonnen hat. Ihr wurde klar, wie der Stress ihr zugesetzt hatte, wie wenig erfüllend der Job gewesen war. Längst schon ging es nicht mehr um schöne Fabulierkunst, sondern um das schnöde Runterschreiben von Texten, immer mit der Abgabefrist im Nacken. Für sie entpuppte sich die Krise, ausgelöst durch den Jobverlust, als wunderbare Chance, das Karussell des Lebens in ihrem Tempo drehen zu können. Sie gründete eine kleine Eventagentur, ist inzwischen gut im Geschäft und hat vier Mitarbeiter.

Ein weiteres Schlüsselerlebnis, das uns dazu veranlasst, sich auf das wirklich Wichtige im Leben zurückzubedenken, ist der Tod eines Angehörigen, eines Freundes oder guten Bekannten. Auch eine schwere Krankheit im Familienkreis bringt viele dazu, das eigene Leben auf den Prüfstand zu stellen. In solchen Situatio-