

Ausgangssituation

*»Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als all die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.«
Charles de Montesquieu.*

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu, durch veränderte Arbeitsbedingungen, zunehmende Informationsflut und ständige Erreichbarkeit, durch einen Werte- und Kulturwandel. Auch die Pandemie, der Krieg Russlands und die steigenden Lebenshaltungskosten haben mittel- und unmittelbaren Einfluss auf die Arbeitswelt. Sorgen und Unsicherheiten können uns paralisieren, sie halten uns möglicherweise davon ab, jetzt Entscheidungen zu treffen.

Aus den psychischen Belastungen können physische Erkrankungen entstehen, ob es ein Magengeschwür ist, Muskel- und Skeletterkrankungen durch Verspannungen und Fehlhaltungen, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne. Dauerhafte Fehlbelastungen machen unser ganzes »System« krank.

Und das ist in einer Leistungsgesellschaft fatal, denn hier ist kein Platz für Pausen oder Fehler, hier ist auch kein Platz für Kranke und Schwache. Immer noch nicht. Da kann »New Work« noch so sehr in aller Munde sein, sich Arbeitgeber in den sozialen Netzwerken noch so modern, weil arbeitnehmerwertschätzend positionieren – es wird schlichtweg in den allermeisten Unternehmen in Deutschland (noch) nicht gelebt. Es wird in unserer Gesellschaft nicht gelebt.

Der Arbeitgeber bietet Entspannungstrainings an und seine Arbeitnehmer trauen sich nicht, diesen Kurs zu buchen, weil der Chef sie dann für nicht stressresistent halten könnte, sondern für leistungs-

schwach. Das sind Auswüchse, mit denen ich als Personaler immer noch und leider nicht selten zu tun habe. Da werden zwar eigenverantwortlich und unternehmerisch denkende Mitarbeiter gesucht, aber in Wahrheit haben viele Arbeitgeber noch zu große Angst, ihren Mitarbeitern Eigenverantwortung und damit Mitgestaltung zu übertragen. Wenn überhaupt, wird über Fehlerkultur geredet, aber die Mitarbeiter sind in ihrer Kreativität und in ihren Potentialen gelähmt, gelebt wird Fehlerkultur nicht. Viele Mitarbeiter verharren aus Angst vor den Konsequenzen ihrer Fehler in Mittelmäßigkeit.

Zeitgleich haben wir -zumindest theoretisch- immer mehr Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten. Die sozialen Medien zeigen uns, was alles geht, wie unfassbar toll und immerzu glücklich manche Menschen leben, wie man schnell zu finanzieller Unabhängigkeit, grenzenlosem Umsatzwachstum, zu spiritueller Freiheit kommen kann. Eine Weiterbildung hier, eine Fortbildung dort, und ja, oft wird das Lebensglück auch über Coaching versprochen. Das kann nicht nur junge Menschen schnell überfordern, sondern die »Qual der Wahl« kann jeden leicht verunsichern.

Welche berufliche Entscheidung soll man treffen, welchen Weg besser einschlagen? Will man unbedingt ein Studium abschließen? Und reicht der Bachelor, oder macht man besser noch den Master? Was, wenn man in einem Konzern anfängt zu arbeiten und feststellt, dass man lieber in einem kleineren Unternehmen arbeiten möchte. Will man im Team in einem Büro oder in einem Camper am Strand arbeiten? Gehe ich den Weg, den sich meine Eltern vielleicht für mich wünschen? Oder mein Partner, mein Freundeskreis, mein Vorgesetzter sich für mich vorstellen? Aber was, wenn das gar nicht zu mir passt? Was, wenn es keinen roten Faden in meinem Lebenslauf gibt? Oder der rote Faden zu ausgeprägt ist, was, wenn ich dann nie wieder etwas anderes machen könnte? Muss man heutzutage irgendwann den Job wechseln, um noch attraktiv auf dem Arbeitsmarkt zu sein? Kann man mit 50+ noch etwas Neues ausprobieren und darf man die Karriereleiter wieder runterklettern?

Ich stelle seit Jahren fest, dass wir oft die Sorge haben, eine Entscheidung zu treffen, die uns »den Lebenslauf verderben« könnte. Und wir uns zu oft fragen, was andere machen würden, was andere von unserer Entscheidung halten werden, welche Auswirkung diese

eine Entscheidung auf unser ganzes Leben haben wird. Aus Angst vor einer schwierigen Antwort, vor möglichen unbequemen Konsequenzen verharren wir lieber und arrangieren uns mit Durchschnittlichkeit, mit »ist doch ganz ok, anderen geht es schlechter«. Damit nehmen wir uns nicht nur die Chance, zu scheitern und an einer Krise zu wachsen, wir nehmen uns auch alle Optionen auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben, die Entwicklung unserer Potentiale und die Stärkung unserer Resilienz.

Übrigens, ein kleines Geheimnis verrate ich Ihnen schon vorab: eine vermeintlich falsche Entscheidung wird nie dazu führen, dass Ihr Lebenslauf so ruiniert ist, dass Sie niemand mehr einstellt. Versprochen. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Personaler und Recruiter und mein Lebenslauf ist voll mit »Fehlentscheidungen«. Selbst ich bin immer wieder eingestellt worden. Und für meine heutige Expertise ist genau diese Vielfalt einer meiner großen Pluspunkte!

Die entscheidende Frage ist, wie Sie zu Ihrem Leben, zu Ihren Entscheidungen, zu Ihren Erfahrungen stehen. Waren Sie bei den Veränderungen und Entscheidungen in Ihrem Leben eher der Spielball anderer? Oder haben Sie diese Entscheidungen sich Ihrer selbst bewusst, selbst bestimmt und achtsam getroffen? Wie stehen Sie heute zu Ihren Stationen im Lebenslauf? Haben Sie heute etwas Wertvolles daraus gemacht, auch, wenn es damals nicht Ihre Entscheidung war?

Natürlich kann Selbstbestimmung auch bedeuten, dass Sie Ihr Leben einfach passieren lassen. Oder dass Sie alle Energie in Beständigkeit investieren, jede Veränderung meiden. Entscheidend für Ihre kraftvolle Selbstbestimmung und damit Ihre Reise zu Ihrem Glück ist, dass Sie jede Entscheidung bewusst und freiwillig treffen. Und sich nicht mehr mit den Entscheidungen anderer arrangieren. Dass Sie agieren, und nicht mehr nur reagieren. Dass Sie erschaffen, und nicht nur Schadensbegrenzung betreiben. Dass Sie nicht mehr nur nach anderen schauen, sondern auch sich selbst Bedeutung einräumen.

Wenn Sie ständig in Bewegung sind, weil Sie auf die Wünsche, Anforderungen, Vorgaben anderer reagieren, kostet das viel mehr Kraft, als in Bewegung zu kommen, um für Ihre Ziele und Wünsche

einstehen. Glauben Sie mir: wenn Sie in sich investieren, wird eine Leichtigkeit in Ihr Leben kommen, die Sie wiederum anderen zuteilwerden lassen können.

Diese Übernahme von Verantwortung für Ihre eigenen Handlungen, das Erkennen des Sinns in Dingen, das Verlassen der Opferrolle sind wesentliche Punkte der Resilienz, auf die wir im Verlaufe des Buches noch genauer eingehen werden.

Wenn Sie sich mit dem Buch und sich selbst beschäftigen, ist alles erlaubt. Sie dürfen sich vor sich selbst alle Sorgen, Ängste und Schwächen eingestehen. Ihr klares Ziel ist aber, aus dieser Haltung herauszukommen und für Ihr Leben Verantwortung zu übernehmen, groß zu denken, sich gut zu fühlen. Hinterfragen Sie Kritik und Erwartungen an Ihrer Person, die Sie von anderen, aber auch von sich selbst erhalten. Ganz besonders, wenn Ihnen Ihr »System« signalisiert, dass etwas an der Kritik oder Erwartungen »irgendwie merkwürdig« ist. Vertrauen Sie sich.

Ausschlaggebend ist, dass Sie sich nicht von Annahmen oder irgendwelchen Regeln leiten lassen, nur weil sie bisher niemand hinterfragt hat. Wer hat das Recht Ihnen zu sagen, was Sie tun und lassen sollen? Wirklich die Gesellschaft? Die »anderen«? Wer kennt Sie denn am besten? Hoffentlich (spätestens nach diesem Buch) Sie sich selbst!

Ich weiß, dass Sie immer eine Lösung finden können, die zu Ihnen passt und bei der Sie sich selbst einen Platz einräumen. Wenn Sie zum Beispiel ein wichtiges Projekt mit sportlicher Frist haben, könnten Sie sagen: »Ich akzeptiere diese stressige Phase jetzt so, ich habe es in der Hand, was dieser Stress mit mir macht. Und ich verstehe, ich erkenne den Sinn dieser Phase, daher gestalte ich diese Phase aktiv mit, ich surfe sozusagen diese Stresswelle. Ich weiß, es ist ein Ende in Sicht und danach kommt die notwendige Entspannung, weil ich dafür Sorge.«

Wichtig ist, dass Sie sich die Entspannung ebenso bewusst nehmen. Sie treffen die Entscheidung, jetzt in die Ruhephase zu gehen und weil Sie die Notwendigkeit für die Entspannung verstehen, hat die-

se Erholung die entsprechende Wichtigkeit, die entsprechende Priorität für Sie.

Wie wichtig der Wechsel aus Anspannung und Entspannung ist, und das Stress per se nichts Schlimmes ist, betrachten wir in dem Kapitel Stress noch genauer.

Das Buch ist in einer Reihenfolge gegliedert, die mich die meisten meiner Coachingsitzungen sinnvoll und damit positiv strukturiert aufbauen lässt. Natürlich ist das in den Sitzungen immer individuell und nie nach einem starren Muster aufgebaut und nicht immer fange ich bei Grundbedürfnissen und Glaubenssätzen an.

Ich werde Ihnen zunächst fünf menschliche Grundbedürfnisse vorstellen. Sie sind nicht alleine mit Ihren Wünschen, Träumen und Ängsten. Es folgt ein kurzer Blick auf die VUKA-Welt und das Erkennen, warum wir selbst in unserer so vollen, reichen westlichen Wohlstandswelt nicht immer »einfach glücklich sind«.

Wir schauen auf die Bedeutung von Ressourcen und Potentialen, die jeder Mensch in sich trägt, und betrachten, warum es selbst dann nicht automatisch mit dem Glücklichein und dem Erfolg klappt, wenn wir uns unserer Ressourcen und Potentiale bewusst geworden sind.

Und um das noch kurz einzuschieben: Glück, Erfolg, Zufriedenheit, Erfüllung sind alles absolut individuelle Zustände, das heißt, Sie haben hier Ihre eigene Definition, in die ich Ihnen niemals reinreden werde. Manchmal nenne ich Beispiele wie die Karriere, die sich über Führungsverantwortung, Titel oder ein hohes Gehalt definiert. Das sind Beispiele aus meinem Klientenkreis und aus meiner Wahrnehmung, wie Karriere in Deutschland häufig noch definiert wird. Ich persönlich habe meine eigene Definition von Karriere und ich gebe Ihnen mit auf den Weg, dass Sie bitte immer Ihren eigenen Maßstab, Ihr eigenes Verständnis bei sich anlegen. Hören Sie beim Lesen nicht auf zu denken, ganz im Gegenteil, ich hoffe, dass das Lesen Ihr Denken anregen wird!

Wir blicken auf das, was in unserer Kindheit beginnt und uns im Laufe des Lebens immer wieder unbewusst steuert: Unsere Antrei-

ber prägen sich aus, unsere limitierten Glaubenssätze entstehen. Wieso ist das so, welche Konsequenzen hat das? Und warum sind selbst ungesunde Gewohnheiten so schwer abzulegen?

Natürlich kommt das Thema Stress nicht zu kurz und ich möchte, weil es so wichtig ist, auch kurz auf Burnout und die Abgrenzung von Stress und Burnout eingehen.

Übrigens, auch das ist mir wichtig anzumerken: Ihr Wunsch nach Neuorientierung kann ganz unterschiedliche Entwicklungen nehmen. Es kann sein, dass Sie das Buch ausgesucht haben, weil Sie grundsätzlich schon wissen, wohin Ihre Bewerbung gehen soll, Sie sich aber ein bisschen stärken wollten für den neuen Job. Stichwort »alte Gewohnheiten verändern«. Es kann sein, dass man Ihnen nach langer Betriebszugehörigkeit gekündigt hat und Sie das einfach noch nicht als tolle neue Chance sehen können. Sie brauchen jetzt einfach nur dringend einen neuen Job, haben aber keine Ahnung, was Sie (noch) mit Ihrem Leben anfangen könnten. Vielleicht möchten Sie sich auch nur Anregungen für den nächsten Karriereschritt, eine neue Aufgabe, einen Branchenwechsel holen.

Es könnte passieren, dass Sie am Ende des ersten Teils den Bewerbungsprozess hintenanstellen, weil sich zwischenzeitlich Dinge durch Ihre persönliche Veränderung ergeben haben, die vorerst keine Bewerbung mehr erfordern. Es kann auch sein, dass Sie am Ende von Teil 2 einfach nur stolz auf sich sind, weil Sie schwarz auf weiß in Ihrem Lebenslauf stehen haben, was Sie bereits alles geleistet haben und was Sie alles können. Dies können Sie gerne nutzen, um gut vorbereitet mit Ihrem Chef in eine Gehaltsverhandlung einsteigen.

Am Ende haben Sie hoffentlich viele Erkenntnisse über sich selbst erhalten. Sie konnten kritisch aber wohlwollend mit sich in den Dialog treten und haben sich neu und gut kennengelernt. Hauptsache, Sie können am Ende kraftvoll und selbstbestimmt Ihren Weg gehen, ob im Bewerbungsprozess oder in anderen Situationen Ihres Lebens.

Für alle Fragen, mögliche auftauchende Widrigkeiten, für den allgemeinen und selbstverständlich den tiefergehenden Aus-

tausch während Ihres Prozesses können Sie mich über coaching@elkeheinemann.de oder auf www.elkeheinemann.de erreichen. Lassen Sie mich gerne an Ihrer Veränderung teilhaben.