

ICH BIN DANN MAL WEG...

VOM WUNSCH, EINE AUSZEIT
ZU NEHMEN UND WIE SIE
REALITÄT WERDEN KANN

Auszeiten sind nicht erst seit Hape Kerkelings Bestseller in unser Bewusstsein gerückt. Dreiviertel aller Deutschen sehnen sich danach. Die Umsetzung gelingt jedoch nur wenigen. Woran es liegen kann und wie man sich am besten organisiert, zeigt Berufungs-Coach Jeannette Hagen aus Berlin



Komiker Hape Kerkeling nahm sich eine Auszeit und machte sich auf eine 800 Kilometer lange Pilgerreise durch Frankreich und Spanien. Und er schrieb darüber einen Bestseller, der sich millionenfach verkaufte



Wer träumt nicht davon?
Einmal die Arbeit und alles
Belastende hinter sich zu
lassen, um neue Lebens-
perspektiven zu finden



Ich bin dann mal weg...

Vom Wunsch, eine Auszeit zu nehmen und wie sie Realität werden kann

Hand aufs Herz. Lieben Sie Ihr Leben? So wie es ist? Freuen Sie sich morgens auf das, was Sie erwartet und schlafen Sie abends mit dem Gefühl ein, den Tag sinnvoll genutzt zu haben? Lieben Sie Ihren Beruf und sehen Sie die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln? Haben Sie befriedigende Beziehungen zu anderen?

Oder gehören Sie eher zu denen, die sich oft leer und ausgepowert fühlen und bereits abends beim Einschlafen mit einem unguuten Gefühl an den nächsten Morgen denken? Üben Sie vielleicht einen Beruf aus, der Ihnen zwar ein Einkommen sichert, sie aber nicht ausfüllt? Und hören Sie sich selbst immer mal wieder Sätze sagen wie: „Wozu das alles?“, „Eigentlich möchte ich doch lieber...“ und „Wenn ich nur dies oder das hätte, würde ich endlich...“

Dann willkommen im Club, denn vielen geht es heute so. Man fühlt sich Tag für Tag zwischen Verantwortungen, Forderungen, Routinetätigkeiten und dem, was man eigentlich gern tun würde, hin und her gerissen. Viele wurschteln sich so durch und merken im Alltagsgeschehen gar nicht, wie sehr ihnen das eigene Leben von Außen diktiert wird. Alles ist heute dringend. Nur wir und unsere Sehnsüchte nicht.

Man spürt zwar, dass der Weg, den man verfolgt, nicht mehr der richtige ist oder es vielleicht sogar noch nie war, macht aber

trotzdem weiter. Manch einer erlebt Ähnliches in seiner Beziehung. Man schweigt oder brüllt sich an und das, was einst Liebe war, ist längst Geschichte. Doch statt innezuhalten und ehrlich Bilanz zu ziehen, wird zunächst die Frustrationsgrenze höher geschraubt, die Ansprüche werden dementsprechend nach unten korrigiert. Man handelt nicht, sondern beklagt allenfalls den Zustand.

Warum Auszeiten wichtig sind

Dreiviertel aller Deutschen sehnen sich nach einer Auszeit. Dahinter steckt in den meisten Fällen primär das Anliegen einmal abzuschalten. Sekundär verbirgt sich jedoch oft mehr dahinter. Vielleicht der Wunsch nach Veränderung, nach Weiterentwicklung oder einfach nach ausreichend Raum für innere Klarheit. Man hofft auf neue Impulse, auf die zündende Idee. Oder auch darauf, dass mit der Auszeit endlich die Kraft kommt, das zu verändern oder über Bord zu werfen, was schon längst nicht mehr zu einem passt.

Wenn Kinder beispielsweise aktiv sein wollen, sind sie es einfach. Brauchen sie eine Pause, dann legen sie die ein. Für uns Erwachsene ist es lohnenswert, sich an diese Tatsachen zu erinnern. Sie bedeuten nämlich, dass wir im Grunde unseres Wesens eigentlich wissen, wie es funktioniert. Nur haben wir



Hauptschullehrerin Renate Finckbein gab ihren Beruf auf, der sie nicht mehr befriedigte. Heute arbeitet sie als Coach, Mediatorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin

es eben leider „verlernt“, es wurde uns aberzogen. Und so besänftigen wir die inneren Aufbruchsimpulse oder unterdrücken sie stur.

Dieser innere Kampf reibt auf, zermürbt und kostet viel Kraft. Im schlimmsten Fall eskaliert der latent vorhandene Konflikt auf der psychosomatischen oder der körperlichen Ebene. Depressionen, Burnout, Suchtverhalten oder schwere Krankheiten sind dann vielfach die Folge verdrängter Bedürfnisse.

Darüber kann Renate Finckbein heute ihren Klienten viel erzählen. Sie gehört zu einer wachsenden Zahl von Menschen, die von sich aus bewusst einen Schlusstrich unter ihr altes Leben gezogen haben. Selbst wenn der auch oft zunächst das Ende ihrer gesicherten beruflichen Existenz bedeutet.

Renate Finckbein war Lehrerin an einer Hauptschule in einem sozialen Brennpunkt Berlins. Über 20 Dienstjahre unterrichtete sie Kinder meist nicht deutscher Herkunft. Sie liebte ihren Job, war engagiert. Zu engagiert, würde sie heute sagen. Ihr Einsatz – besonders für die Schülerinnen – überstieg das normale Maß. Fortbildungen in den Ferien, Zusatzausbildungen an den Wochenenden, der Aufbau und die Leitung einer Streitschlichtergruppe – soviel Eifer wird nicht von allen gern gesehen.

Immer öfter bekommt Renate Finckbein zu spüren, dass sie das, was sie eigentlich geben möchte, in den vorhandenen Strukturen nicht umsetzen kann. Sie fühlt sich mehr und mehr fremdbestimmt, irgendwann funktioniert sie nur noch. Das ist die Zeit, wo auch die ersten gesundheitlichen Warnsignale aufblin- ken. Zunächst sind es Schlafstörungen, dann



Wer nicht regelmäßig Zeit zum Auftanken findet, ist vom Burnout bedroht

kommen Rückenbeschwerden, Tinnitus und eine Nervenstörung im Gesicht dazu.

Jetzt endlich zieht die Lehrerin die Notbremse und steigt aus dem Schuldienst aus. Sie gönnt sich eine längere Pause und klärt in vielen privaten und professionellen Gesprächen, wie sie in diesen Teufelskreis geraten ist. Wie sie zukünftig arbeiten möchte und was ihr wirklich wichtig ist. So findet sie schließlich einen neuen Weg und unterstützt heute Menschen, die in der gleichen Falle stecken, wie sie damals. Ihr Fazit: „Wenn ich mir vorher schon die Zeit genommen hätte, richtig hinzuschauen, wäre so manches anders gelaufen. Aber wer will denn schon als Versager dastehen? Wer will schon alles in Frage stellen, was er einst für richtig befunden hat?“

Das ist genau der Punkt. Die meisten Menschen spüren eigentlich intuitiv, wann sie dabei sind, aus der Balance zu geraten und wann es Zeit wäre, den Lauf der Dinge endlich zu stoppen.

Verdrängung führt zu psychischen Problemen

Wir sind Meister im Verdrängen, weil wir nun mal in einer Leistungsgesellschaft leben, die in den Kategorien von Sieg und Niederlage denkt. Wer nicht leistungsfähig, belastbar, vital, erfolgreich ist und alles unter einen Hut bringt, hat schlechte Karten. Glauben wir jedenfalls und tun uns deshalb schwer, uns eigene Unzufriedenheiten einzugestehen. Da sind psychische Probleme oft vorprogrammiert. Laut Gesundheitsreport der DAK ist zwischen 1997 und 2004 die Anzahl psychisch erkrankter Erwerbstätiger um 70 Prozent gestiegen. Die genaue Zahl derer, die unter Burnout leiden, ist nicht zu erfassen. In Befragungen lag sie 2005 bei rund 2,8 Millionen Menschen.

Es ist unbestritten, dass die gesellschaftlichen Anforderungen, der technische Fortschritt und das Non-Stopp-Leben uns unseren Tag füllen und überfüllen. Ein Problem, das früher vorrangig in den Chefetagen zu finden war, ist heute überall zu finden. Es betraf den rastlosen Karrieremenschen, der sein Hauptaugenmerk auf sein berufliches Fortkommen richtete, während Lebensbereiche wie Gesundheit, Familie oder die spirituelle Weiterentwicklung weitgehend ausgeblendet wurden.

Wenn einem das Wasser bis zum Halse steht, sollte man nach einem Rettungsring greifen. Keiner muss sich als Versager fühlen



Wenn man sich eine Auszeit nimmt, ist es wichtig, klare Ziele vor Augen zu haben. Ein Coach kann dabei professionell unterstützen

Hürden, die es zu bewältigen gilt

In meiner Beratungspraxis klagen viele darüber, dass das Leben durch die Technik und die vielfältigen Möglichkeiten immer komplexer wird. Doch die meisten Menschen finden erstaunlich viele Gründe, warum sich eine Auszeit gerade jetzt nicht einrichten lässt. Und es ist tatsächlich so: Laut offiziellen Schätzungen liegt die Zahl derer, die sich den Ausstieg auf Zeit wirklich erlauben, gerade mal bei drei Prozent.

Die größte Hürde, die es auf dem Weg in ein zufriedenes Leben zu überspringen gilt, sind vielleicht wirklich wir selbst. Nicht die rastlose Weltwirtschaft, die Firmenstruktur oder die anhängliche Familie. Wir und all die vielen Sätze, die mit „Ich muss doch aber...“ und „Ich kann doch nicht einfach...“ beginnen. Oder um es mit Schlagersänger Peter Corneli-

→

Ich bin dann mal weg...

Vom Wunsch, eine Auszeit zu nehmen und wie sie Realität werden kann

us zu sagen: „Und i frag mi, worum i no' da bin, für's Aussteig'n bin i scheinbar zu feig“.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Hier geht es keinesfalls um individuelles Versagen und schon gar nicht um Schuld. Fakt ist, dass uns im „normalen“ Leben, wenn eigentlich alles so einigermaßen läuft, der Anlass fehlt, um unser Leben kritisch zu überprüfen. Das bestätigen auch die jahrelangen Beratungserfahrungen von Business- und Karrierecoach Wulf-Peter Paezold. (Siehe auch das Interview auf Seite 110).

Also muss man nur richtig wollen, wie es uns in so manchem Motivationsseminar oder Ratgeberbuch suggeriert wird? Leider nein. Mit einer euphorischen „Du-packst-das-Strategie“ kommt man auch nicht immer ans Ziel.

Vor den Erfolg haben die Götter die Selbsterkenntnis gesetzt, könnte man sagen. Interessant ist zunächst herauszufinden, was einen persönlich davon abhält, eine Auszeit zu nehmen. Werfen wir zunächst einen Blick auf die gängigen Vermeidungsstrategien.

Von „kognitiver Dissonanz“ spricht man, wenn ich in der unbefriedigenden Situation verharre, nur um mir und der Außenwelt nicht einzugestehen, dass ich auf dem falschen Weg bin. Das käme einem Versagen gleich – also verändere ich lieber nichts.

Das „Candyshop-Syndrom“ bedeutet, dass ich mich nicht festlegen will, weil ich dann auf all die anderen tollen Möglichkeiten verzichten muss. Und da das Gras am anderen Ufer bekanntlich immer grüner ist, tue ich lieber nichts.

Dann gibt es noch die „Prospect-Theory“. Gehören wir diesem Typus an, dann verharren wir stur in unserer Position, weil wir glauben, schon viel investiert zu haben, um alles aufs Spiel zu setzen.

Das alles ist jetzt sehr vereinfacht dargestellt – macht aber deutlich, wie wir uns selbst Steine in den Weg legen. Allerdings soll hier noch einmal klar gesagt sein: All diese Strategien sind nichts, wofür man sich verurteilen muss. Sie hatten irgendwann in unserem Leben eine Bedeutung. Sie waren vielleicht sogar überlebensnotwendig. Heute jedoch hindern sie uns daran, zu wachsen und das Leben zu führen, das wir uns eigentlich wünschen. Und um diese Erkenntnis geht es.

Sie ermöglicht es, die destruktive Kraft zu transformieren, damit sie uns als Energie für die anstehende Veränderung zur Verfügung steht. Denkbar, dass wir nicht allein durch diesen Prozess gehen wollen oder können. Dann macht es Sinn, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen und sich einem Coach oder einem Therapeuten anzuvertrauen.

Vom Schauspieler zum Geschichtenerzähler

Zu einer richtigen Auszeit gehört also vor allem eins: viel Mut. Mut, unseren Weg und uns selbst in Frage zu stellen, Mut uns abzugrenzen, Mut uns durchzusetzen, Mut den Blick nach Innen zu richten und auf die innere Stimme zu hören.



Schauspieler Michael Wäser nahm sich eine Auszeit als Hausmann, um sich dann seinen lang gehegten Traum vom Geschichtenerzähler zu verwirklichen

Michael Wäser ist das gelungen. Er verbrachte als Schauspieler gut zehn Jahre auf Landes-, Staats- und Nationaltheaterbühnen. Nebenher schrieb er mit Leidenschaft Geschichten und Kurzfilmdrehbücher. Irgendwann begann eine gewisse Unzufriedenheit an ihm zu nagen. Die Theaterarbeit strengte ihn zunehmend an und er spürte immer mehr den Drang zu schreiben, statt sich auf der Bühne „abzumühen“, wie er selbst sagt.

Als das Ensemble wechselte, nutzte er die Gelegenheit. Trotz finanzieller Einbußen, suchte er sich kein neues Engagement sondern nahm sich eine Auszeit. Er wurde Hausmann, kümmerte sich um seinen Sohn und schrieb nebenher Drehbücher.

Rund zwei Jahre dauerte es, dann meldete sich plötzlich eine Idee, die er schon einmal vor längerer Zeit hatte. Nur diesmal zögerte er nicht, sondern setzte sie in die Tat um. In Berlin führt er seit 2004 den ersten Geschichtenladen Deutschlands. Das heißt, jeder kann sich selbst oder einem Mitmenschen, den er beschenken möchte, in Wäsers „Geschenkgeschichte“ zum Helden machen lassen. Als Prinz, Pirat oder Kriminalkommissar beispielsweise. Michael Wäser ist



Off legen wir uns selbst zu viele Steine in den Weg. Doch ein neues erfülltes Leben bedeutet auch, wirklich loslassen zu können



Immer mehr junge Väter scheuen sich nicht, sich „hauptberuflich“ um ihre Kinder zu kümmern



Birgit von Borstel liebte ihren Beruf im internationalen Musikgeschäft. Als sich das Betriebsklima dramatisch änderte, wurde sie krank. In der astrologischen und psychologischen Beratung fand sie ihre Erfüllung

überzeugt, dass der Freiraum, den er sich damals gegönnt hatte, der Nährboden für seinen heutigen Erfolg war.

Wie eine Produktmanagerin zur Astrologie fand

Birgit von Borstel hatte einen Job, von dem viele andere träumen. Als Produktmanagerin im internationalen Musikgeschäft reiste sie quer durch die Welt, betreute namhafte Künstler, blickte hinter die Kulissen des Showbusiness und hatte neben einer großen Verantwortung nach eigenen Aussagen „jede Menge Spaß“. Sie war glücklich, dass sie mit dem, was sie am meisten interessierte, den ganzen Tag verbringen durfte.

Über die Jahre gab es im Konzern immer wieder Umstrukturierungen. Die Branche steckte in der Krise, es gab viele Kündigungen, Künstler und Vorgesetzte kamen und gingen. Birgit von Borstel verdrängte die Irritation darüber, dass ihre Begeisterung und das Glücksgefühl nach und nach immer weniger wurden. Aber deshalb gleich das Handtuch werfen? „Ich hatte mir diesen Job doch so hart erkämpft, den konnte ich doch nicht einfach so aufgeben?“

Irgendwann setzte das Leben ihr – wie sie selbst sagt – einen „Erfüllungsgehilfen“ vor die Nase. Einen Abteilungsleiter mit dem die Chemie einfach nicht stimmte. „Von da an konnte ich nicht länger ignorieren, dass ich inzwischen nur noch wütend, verunsichert und unglücklich war.“ Das spitzte sich zu bis hin zu körperlichen Symptomen, wie Appetitlosigkeit und Schlafstörungen. „Ich weinte jeden Tag. Anfangs nur abends, schließlich ging es schon auf dem Weg zur Arbeit los.“

Und dann eines Morgens im Büro wurde Birgit von Borstel schlagartig klar, dass sich die Situation nicht mehr ändern würde. Sie nahm ihre Jacke und ging nach Hause. Einfach so. „Und das war’s. Ich fühlte mich unendlich befreit und habe seitdem nicht eine Sekunde bereut, dass ich gegangen bin.“

→

Ich bin dann mal weg...

Vom Wunsch, eine Auszeit zu nehmen und wie sie Realität werden kann

Nach ihrer Kündigung hat sie ein zweites Mal ein Hobby zum Beruf gemacht. All die Jahre hindurch hatte sie sich intensiv mit Astrologie beschäftigt, nebenberuflich sogar eine Ausbildung absolviert.

Heute lebt sie ausschließlich davon. Sie verbindet Astrologie, Psychologie und Coaching zu einer einzigartigen Beratung und gibt ihr Wissen als Dozentin weiter. „Im Grunde mache ich jetzt wieder das, was ich auch im Marketing früher gemacht habe – ich helfe anderen, ihre Träume zu verwirklichen.“ Birgit von Borstel ist Schritt für Schritt den neuen Weg gegangen. Natürlich gab es auch viele Unsicherheiten und finanzielle Engpässe. „Aber die Freiheit, die ich heute habe, ist mit Geld nicht aufzuwiegen.“

Das Ziel der Auszeit festlegen

Auszeiten müssen nicht zwangsweise eine komplette Neuorientierung nach sich ziehen. Das sind nach wie vor Ausnahmen, wobei der Anteil derer, die nach einer Auszeit einen Neuanfang wagen, steigt.

Wichtig ist für jeden, der sich darüber Gedanken macht, vorher zu klären, was er sich davon erhofft und wie es danach weitergehen soll. Geht es nur um das Auftanken von Energie oder darum, sich weiterzuentwickeln, etwas dazulernen?

Die Möglichkeiten sind so vielfältig, wie das Leben selbst. Will der eine endlich mal ein Vierteljahr lang Zeit für seine Kinder haben, träumt ein anderer eventuell von einem Segeltörn quer über alle Weltmeere oder

sehnt sich nach der Abgeschlossenheit eines Klosters. Entsprechend lassen sich fünf Auszeit-Typen unterscheiden:

- Regenerationsauszeit
- Familienauszeit
- Auszeit für berufliche Weiterentwicklung
- Auszeit zu Neuorientierung
- Auszeit für Eigenprojekte

In ihrem Buch „Ausstieg auf Zeit“ geben Birgit Brunner und Mauritius Wilde viele hilfreiche Informationen, wie so ein „Sabbatical“ geplant und gestaltet werden kann. Nebenher weisen sie auf etwas hin, das gern vergessen wird: Oft stellen wir uns vor, mit der Auszeit unser altes Leben hinter uns zu lassen. Real ist es aber so, dass wir natürlich immer „mit unserer Geschichte unterwegs sind.“

Unsere alten Themen sind das erste, was wir in unseren Koffer packen. Darum empfehlen Brunner und Wilde, sich bereits vor der Planung folgende Fragen zu stellen:

- Was motiviert mich?
Was ist mein Hauptanliegen?

- Wie unbeschwert oder belastet ist meine berufliche und private Situation?
- Wie möchte ich meine Auszeit gestalten?
- Wo liegen meine Neigungen und vernachlässigten Bedürfnisse?
- Welchen Zeitraum soll die Auszeit umfassen?
- Mit welchen Kosten muss ich rechnen? (Fixkosten, Sabbatical-Kosten und ein Posten für Unvorhersehbares)
- Mit wem muss ich meine Auszeit-Pläne im privaten und/oder beruflichen Umfeld abstimmen?



Auszeiten können für ganz unterschiedliche Ziele genutzt werden: Für eine Weltumsegelung beispielsweise, für das Auftanken von Energie beim Schafehüten oder für eine Fortbildung

Übrigens ist der beliebte Einwand, dass man sich einen zeitlich begrenzten Ausstieg bei der heutigen Wirtschaftslage nicht erlauben kann, nicht stichhaltig. Tatsache ist, dass immer mehr Unternehmen den Wert einer Auszeit erkennen und schätzen. In einigen Betrieben gibt es Sabbatical-Modelle, die helfen, Kündigungen bei Auftragsschwankungen zu vermeiden und obendrein Kosten sparen. Und geht man davon aus, dass die Rekrutierung und Einarbeitung eines neuen Arbeitnehmers je nach Qualifikation ein bis sechs Jahresgehälter kosten kann, dann lohnt es sich für ein Unternehmen auf jeden Fall, seine Angestellten und damit das Fir-

Wulf-Peter Paezold kündigte seinen sicheren Job bei der Arbeitsagentur. Als Coach und Unternehmensberater verwirklicht er heute seine Vision, Menschen individuell zu beraten



menpotenzial zu pflegen und zu erhalten. Mit der richtigen Argumentation findet sich garantiert eine Lösung. Wer Hilfe braucht, kann sich zusätzlich auf der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (www.bmas.bund.de) informieren.

Schicksalsschläge als Chance nutzen

Und wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist? Wenn die Kündigung bereits auf dem Tisch liegt oder der Partner die Scheidung eingereicht hat?

Gerade dann ist dies eine Chance, sich auf die Suche nach dem zu machen, was an Kräften und Talenten noch in uns schlummert. Jeder Bruch bietet unendlich viele Möglichkeiten neu zu beginnen, aus Fehlern zu lernen und zum eigentlichen Kern unseres Wesens vorzudringen. Voraussetzung dafür ist die Abkehr von der Opferrolle und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst.

Der Schreibtrainer und Dozent Hans Ruoff zeigt in seinem Buch „Die Kunst des erfolgreichen Abstiegs“, wie das gelingen kann. Die Geschichten der Protagonisten in diesem Buch machen Mut. Sie zeigen, dass ein Ausstieg niemals Scheitern ist. Im Gegenteil. Es kann ungeahnte Räume eröffnen, um an verlorenen Geglauhtes anzuknüpfen oder Neues zu wagen.

So gab es auch im Karriereweg von Wulf-Peter Paezold mehr als einen Bruch. Nach einer unbefriedigenden Zeit in seinem ersten Ausbildungsberuf, begann er im September 1983 voller Enthusiasmus sein Studium zum Arbeits- und Berufsberater in Mannheim. Anschließend bekam er sofort eine sichere Anstellung als Berater im damaligen Arbeitsamt. Menschen zu begleiten, ihnen zu helfen sich aus der Resignation zu befreien, das war seine Vision. Aber wie so oft in großen Konzernstrukturen, blieb sein eigentliches Anliegen mehr und mehr auf der Strecke.

„Langsam aber sicher wurde mir trotz meiner „Blauäugigkeit“ klar, dass wirksame Bera-

tung in einem sich ständig neu organisierenden Behördenkoloss für mich nicht mehr möglich war. Während ich die Bedürfnisse meiner Kunden sah, ging es intern um zeitraubende Statistik, Protokolle, letztendlich um das Überleben der Institution.“

Die Arbeitsagenturen wurden in Fließbandarbeit organisiert. Als Ergebnis bescheinigte die Stiftung Warentest erst kürzlich ein blamables Beratungsergebnis.

Für Wulf-Peter Paezold stand fest, dass es nur einen Weg gab, um wieder zurück zu seiner Vision zu finden. Er musste seinen sicheren Job an den Nagel hängen und unbekanntes Neuland betreten. „So entschied ich mich, meine Zelte abzubrechen und als Coach und Unternehmensberater meine Kunden in den Mittelpunkt zu stellen. Ich löste das unkündbare Arbeitsverhältnis im öffentlichen Dienst nach langen inneren Prozessen und Zweifeln auf. Unmittelbar danach kehrte wieder Freude und Begeisterung ein, meine Seele konnte sich endlich wieder ausdrücken.“

Fort- und Weiterbildungen folgten und heute zählt Paezold zu den Gefragtesten seiner Branche. Auch für ihn hat es sich gelohnt, auf die innere Stimme zu hören, sich Zeit für seine Bedürfnisse zu nehmen und dann den aufregendsten und spannendsten aller Wege zu gehen – den ureigenen.

All diese Beispiele zeigen: Wir alle kommen mit einem ganz individuellen Mix aus Talenten und Anlagen auf diese Welt. Das macht uns aus und jeden von uns zu einem einzigartigen Geschöpf. Folgen Sie den Worten George Bernard Shaw's, der sagte: „Dies ist die wahre Freude im Leben...einem Zweck zu dienen, den man als höheren erkannt hat...Eine Kraft der Natur zu sein statt eines zappelnden Klumpens voller Gebrechen und Beschwerden über eine Welt, die sich nicht dazu herablässt, ihn glücklich zu machen.“

→

Ich bin dann mal weg...

Vom Wunsch, eine Auszeit zu nehmen und wie sie Realität werden kann

Das Interview zum Thema Wulf-Peter Paezold Wie mir der Ausstieg gelang

Herr Paezold, warum fällt es den meisten von uns so schwer, im Alltag innezuhalten und sich ehrlich zu fragen, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind?

Wulf-Peter Paezold: Wenn wir nicht gerade in einer Krise stecken, fehlt uns einfach der Impuls dazu. Wir sind auf Reagieren programmiert. Die Unzufriedenheitsfaktoren schleichen sich widerstandslos in unser Leben ein und wir akzeptieren die immer geringere Qualität unseres Lebens. Der obligatorische Silvester-Rückblick mit den üblichen guten Vorsätzen für das Neue Jahr reicht für eine wirkliche Änderung nicht aus.

Gibt es denn eindeutige Anzeichen, die mir signalisieren, dass es an der Zeit ist, mich selbst und meinen Weg zu hinterfragen?

Wulf-Peter Paezold: Es ist angebracht, regelmäßig Selbstbesinnung zu halten. Eindeutige Anzeichen sind zum Beispiel tiefe Unzufriedenheit, Lebensenschnitte, Trennungen, Kündigungen, Misserfolge oder Krankheiten.

Als Metapher ist es dann höchste Zeit zum Innehalten, wenn unsere „Seele“ danach ruft, etwas in unserem Leben zu verändern. Sie erinnert uns daran, endlich unsere Lebensaufgabe zu erfüllen. Das zu tun, wofür wir hier auf diesem Planeten sind.

Wie unterstützen Sie Ihre Klienten bei der Suche nach dem richtigen Weg? Gibt es so etwas wie eine Standardtechnik?

Wulf-Peter Paezold: In meiner jahrelangen Tätigkeit als Berufsberater und später als Coach habe ich erkennen dürfen, dass eine rein vernunftmäßige Lebensplanung nicht wirklich Ziel führend ist. Es gibt äußere Rahmenbedingungen und meist tief in uns verborgene Ziele und Wünsche, die Einklang suchen. Falls wir von Techniken sprechen: Es geht um Transparenz zum Beispiel durch genaues Zuhören und gezieltes Fragen. Aber auch um Methoden, die Wünsche und Ziele des Unterbewusstseins transparent zu machen. Dabei ist jedes Einzelcoaching, jeder Workshop ein Rückzug oder eine Reise zu sich Selbst.

Inhaltlich geht es dabei meist um die Aspekte: Wer bin ich? Was ist meine Lebensvisi-

on und meine Berufung? Was begeistert mich wirklich? Welche Motive steuern mich? Mit welchen Fähigkeiten und Gaben kann ich meine Lebensvision erfüllen?

Nehmen wir mal an, jemand sitzt auf einem sicheren Posten, ist aber mit seiner Tätigkeit absolut unzufrieden. Können Sie ihm oder ihr denn in der heutigen Zeit dazu raten, diesen Job an den Nagel zu hängen und etwas völlig anderes zu tun?

Wulf-Peter Paezold: Unzufriedenheit ist fehlender Frieden mit meiner Lebenssituation und mir selbst. Ein altes Sprichwort gibt die Antwort: „Wer nicht weiß, wohin er will, kommt nirgendwo an!“ Ich rate, keinen Schritt ohne vorherige innere Klarheit und ohne genaue Ziele zu machen. Bis dahin bietet mir die materielle Sicherheit trotz aller Unzufriedenheit eine wichtige Basis, mich mit meinen Lebensfragen zu beschäftigen.

Vielleicht kann man die begeisternde Vision zunächst als Nebenbeschäftigung ausüben oder es gibt in dem Unternehmen eine Aufgabe, die genau dem Herzenswunsch entspricht. Eine Kündigung sollte der letzte Schritt nach absoluter Klarheit der eigenen Lebensvision sein.

Herr Paezold, Sie arbeiten jetzt schon viele Jahre als Coach. Haben Sie es schon erlebt, dass jemand eine viel versprechende Karriere von heute auf morgen aufgegeben hat?



Wer sich vor unüberwindlichen Hürden sieht, für den ist es an der Zeit, Innenschau zu halten

Wulf-Peter Paezold: Ja, zum Beispiel war ein Klient total ausgebrannt und hatte weitere Schicksalsschläge erlitten, so dass er aus dem Leidensdruck seiner scheinbar ausweglosen Situation heraus den Topjob kündigte. Erst danach begab er sich in ein Coaching und klärte seine Situation nachhaltig.

Ein weiterer Klient in sehr bedeutender Position beendete ebenfalls seine Karriere. Er hatte sich seinen Beruf nach den Wünschen der Eltern ausgesucht und war trotz großer Erfolge in seinem Herzen unglücklich. Seine Neuorientierung – eine Kombination aus einem Teil seines bisherigen Berufes und seiner wahren Berufung – brachte ihm noch mehr Erfolg.

Die Anzahl der Ratgeberbücher, die Glück, Erfolg und ein erfülltes Leben versprechen, ist rasant gestiegen, trotzdem hat man den Eindruck, dass die Menschen nicht zufriedener werden. Sind wir beratungsresistent?

Wulf-Peter Paezold: Erfolg ist, wenn ich mir selbst folge! Die Lösung steckt in mir und Ratgeberbücher können mir nur Anregungen geben, mich selbst zu verstehen.

Menschen sind nach meiner Erfahrung nicht beratungsresistent, sondern wissen oft nicht, wer ihnen wirklich kompetent zur Seite stehen kann und wem sie sich anvertrauen können.

Herr Paezold, wir danken Ihnen herzlich für dieses Gespräch!

► Buchtipps & Infos

- Birgit Brunner/Mauritius Wilde: „Ausstieg auf Zeit“, Vier Türme, ISBN 978-3-87868-666-8, € 14,90
- Stephen R. Covey: „Der Weg zum Wesentlichen“, Campus, ISBN 978-3-593-38389-7, € 24,90
- Hans Ruoff: „Die Kunst des erfolgreichen Abstiegs“, Herder, ISBN 978-3-451-05990-2, € 8,95
- Christian Maier: „Spielraum für Wesentliches“, Alles im Feuer, ISBN 978-3-9809167-2-1, € 19,50
- Mirsakarim Norbekov: „Eselsweisheit. Der Schlüssel zum Durchblick oder wie Sie Ihre Brille loswerden“, Goldmann Arkana, ISBN 978-3-442-21776-2, € 12,50

(Alle Bücher erhältlich unter www.ritter24.de)

Internet:

- www.paezold-coaching.de (Wulf-Peter Paezold)
- www.renfinck.com (Renate Finckbein)
- www.schreibfuermich.de (Michael Wäser)
- www.birgitvonborstel.de (Birgit von Borstel)

