

Ein Kochtopf auf der falschen Platte

Lähmende Unzufriedenheit

Die Unzufriedenheit kommt auf leisen Sohlen. Manchmal zeigt sie sich durch Traurigkeit nach einer Sitzung. Oder wenn die Wochenende nicht so genutzt werden, wie man es sich die gesamte Woche erträumt hat. Alles ist zu viel. Die Aussicht, am nächsten Morgen wieder aufstehen zu müssen und sich dem Alltag zu stellen, heitert nicht auf. Im Gegenteil.

Was stimmt nicht? Bin ich überfordert? Liegt es am Chef, an den Kolleginnen- und kollegen? Wäre alles anders, wenn ich mehr Lohn bekäme? Wenn ich dieses grosse Projekt nicht auch noch hätte übernehmen müssen? Wenn der Geschäftsgang erfolgreicher verlaufen würde? Wenn ich kompetenter wäre? Ich fühle mich als Kochtopf auf der falschen Platte.

Anstösse ohne Folgen

Ich will etwas verändern. Aber was? Im Buch «Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will» schreibt Barbara Sher von einem erfüllten Leben und gibt konkrete Anleitungen, wie wir Zugang zu unseren Wünschen und Träumen finden können. Dieses Buch steht irgendwo im Büchergestell. Vielleicht komme ich damit meiner Unzufriedenheit auf die Spur. Und genauso ist es: Ich weiss nicht, was ich will. Viele Gedanken, viele Träume, tausend Wünsche. Doch sobald etwas konkreter werden soll, kommt die Unlust, kommen jede Menge Zweifel. Seite um Seite arbeite ich mich vor. Die Neugierde auf das, was Barbara Sher beschreibt, ist grösser als meine konkrete Arbeit an den Themen. Aus dem Ratgeber wird ein Belletristikbuch, das nach dem Lesen wieder im Büchergestell verschwindet.

Flug ins Ungewisse

Die Unzufriedenheit im Beruf wächst. Die nächste Umstrukturierung wird angekündigt. Ich realisiere, dass ich keine Energie mehr auf das Neue aufwenden will. Zeit für eine Veränderung? Aber welche? Ich bin ausgebrannt und traue mir nichts zu. In einen ähnlichen Job wechseln? Das interne Angebot annehmen? Oder ist dies der richtige Zeitpunkt, um zu gehen? Er ist es. So kündige ich und beginne blind zu fliegen. Ein schönes, aber auch mulmiges Gefühl. Ich bin frei und kann tun, was ich will. Ich träume von Wanderungen, von neuen, berufsfremden Tätigkeiten, von karitativen Aufgaben.

Eine schöne Zeit beginnt. Ich wandere durch die Schweiz, absolviere einen längeren Sprachaufenthalt in England, wandere wieder tageweise in den Bergen, treffe mich mit Freunden und geniesse das Leben. Es erfüllt mich mit Stolz, dass ich mich selber aktivieren kann und vor allem auch gerne alleine unterwegs bin.

Fäden aufnehmen

Die Zeit reift, um mich mit meiner beruflichen Zukunft auseinander zu setzen. Dafür engagiere ich eine «Projektleiterin». Meine Kollegin, eine versierte und erfahrene Potenzialentwicklerin übernimmt diesen «Projektauftrag» und konzipiert einen massgeschneiderten Prozess. Sie lädt mich ein, mir ein Bild meiner Zukunft zu gestalten. Während ich laut zu träumen beginne, melden sich parallel verschiedene Stimmen und reden auf mich ein. Je mehr ich träume, desto lauter werden diese. Sie rufen durcheinander, verbieten mir diesen Weg, stellen meine Fähigkeiten für eine erfolgreiche Geschäftsfrau in Abrede und zischen mir unentwegt zu, dass ich es nicht könne. Trotzdem entsteht meine Vision. Während eines langen Spaziergangs rede ich mit meinen inneren Stimmen. Die «Faule» und die «Versagerin» melden sich. Es gelingt mir, beide in konstruktive Kräfte umzuwandeln. Bei Wind und Regen gestalte ich auf dem Weg ein kleines Kunstwerk. Ich nenne es «die Mitte», weil es aus meiner Mitte entstanden ist und die Steine als Schnecke angelegt sind. Die Ablenkung tut gut. Die Zweifel sind verstummt. Zuversicht kommt auf, obwohl ich noch keine Ahnung habe, wie ich meine Vision umsetzen will.

Ein Gedicht

Den Tag beschliessen wir mit Aufgaben, die ich bis zum nächsten Mal erledigen muss, ab. Meine Kollegin schenkt mir ein Tagebuch. Die erste Seite ziert ein Gedicht von ihr:

**Lass dich
von tanzenden Blättern
inspirieren
von
weichem Moos
zum Verweilen animieren
von der Stille des Waldes
in deine innere Tiefe führen
Lass dich
bewegen
von deinem inneren Rhythmus**

**dich berühren
von deiner Stimme
dich
zu deinem Innersten
führen
zu deinem Urquell
der dir
deine Vision
einflüstert
eine Vision
die deinem ganzen Wesen
entspricht
und dich beglückt
Vertrau!
und geh deinen einzigartigen Weg**

(Erika Bucher-Egolf)

Es wird mir helfen, meine Gedanken aufzuschreiben. Voller Zuversicht nehme ich Abschied und bedanke mich für diesen intensiven Tag.

Am nächsten Tag hab ich keine Lust, an meinen vereinbarten Aufgaben zu arbeiten. Auch am folgenden nicht. Die Tage reihen sich aneinander. Die Energie, meine Aufgaben zu machen, ist abhanden gekommen.

Die Aufgaben arbeite ich mehr schlecht als recht ab. Irgendwie schlängle ich mich durch. Die ersten Seiten meines neuen Tagebuchs fülle ich mit Zweifeln. Nachdem ich sie habe ausreden lassen, entsteht der Satz «Ich werde Coach!». Keine Ahnung, woher diese Stimme kommt. Aber der Satz steht, energisch und klar hingeschrieben. Ein Anfang, zumindest.

Spider Solitär und andere Ablenkungen

Erneut schreibe ich verschiedene Hausaufgaben in mein Buch. Ich will an meiner Philosophie arbeiten, mögliche Tätigkeitsfelder kreieren und Werthaltungen meiner Vorbilder aufschreiben. Auch dieses Vorhaben wird zäh. Oft sitze ich in unserem Wohnzimmer am improvisierten Bürotisch und spüre

Lethargie, Unlust, Zweifel und Müdigkeit. Eine Sucht hat Besitz von mir genommen. Ich spiele Spider Solitär, während meine inneren Stimmen mit mir schelten, mich auffordern, aktiv zu sein, mich nach draussen schicken. Ein Teufelskreis. Je mehr ich sollte, desto weniger mache ich.

Herzliche willkommen, ihr Zweifel

Die Termine bei meiner Kollegin retten mich und bilden eine Insel der Entlastung. Ich habe alle Zweifel und destruktiven Kräfte eingeladen. Sie sind gekommen. Scharenweise. Das wird mir erst klar, nachdem ich einmal mehr bei meiner Kollegin über meine Lethargie gejammert habe.

Wir arbeiten kontinuierlich weiter. Es gibt immer wieder energiegeladene Tage, in denen ich mit Rucksack und Tagebuch loswandere, Gedanken und Ideen notiere und voller Zuversicht mich fortbewege. Hochs und Tiefs wechseln sich ab. Ich gerate von meinem nahen Umfeld unter Druck. «Was machst du nun? Du musst doch endlich arbeiten gehen, sonst wirst du eigen!» In guten Tagen kann ich klar und energiegeladend von meiner neuen Selbstständigkeit erzählen. In Momenten, wo ich unsicher bin, fassle ich irgendetwas Unbestimmtes und weiss selber kaum, was ich zu bieten habe. Es ist schwierig, diese Phase auszuhalten. Aber etwas trägt mich:

Meine Überzeugung, dass es auch für mich eine Berufung gibt. Sie lässt mich unbeirrt weitergehen. Ich will die Aufgabe suchen, die mein Herz berührt und ungeahnte Energien in mir freisetzt. Erst dann werde ich gerne am Montag arbeiten gehen, werde ich kraftvoll durch mein Leben marschieren, zufrieden sein.

Ein weiteres Buch

Aber noch ist es nicht soweit. Der Januar ist trübe. Ich halte es ohne Arbeit fast nicht aus. In meiner Verzweiflung rufe ich meinen Exchef an und frage, ob ich arbeiten kommen könne. Die gewünschte Zeit bis zu meiner Afrikareise ist ihm zu kurz. Ich muss Zuhause durchhalten. Zum Glück. Denn erst im Nachhinein erkenne ich, dass dieser Marsch durch die «Wüste» absolut notwendig war. Das Buch «Die Kunst, seine Berufung zu finden» von Petra Bock, und die Prozessreflexion mit meiner Kollegin verhelfen mir zu dieser befreienden Einsicht.

Südafrika – endlich weg

Mehr recht als schlecht erledige ich gewisse Vorbereitungsaufgaben, bevor ich für sechs Wochen mit meiner Schwester und einem Kollegen nach Südafrika reise. Mein Tagebuch ist voller Aufträge für diese Zeit. Da ich zu einem späteren Zeitpunkt mit meiner Schwester zusammen arbeiten werde, haben wir uns verschiedene Themen zum Erarbeiten vorgenommen. Auch hier wird wieder alles anders als geplant. Das Notizbuch bleibt bis auf ein paar Seiten aus der Anfangsphase leer. Wir

tauchen in dieses faszinierende Land ein und nehmen seine Einflüsse auf. Es gibt vieles zu verarbeiten. Und nicht einmal reden wir über unser gemeinsames Geschäft, über meine Zukunft, über das weitere Vorgehen.

Willkommen Daheim

Wieder Zuhause, plagen mich Kopfschmerzen. Aus der grossen erlebten Gelassenheit wird Angst, fast Panik. Auch das Geld geht aus. Wie soll ich die finanziellen Verpflichtungen schaffen?

Wieder hilft meine «Projektleiterin». Sie empfiehlt mir, die gelebte Gelassenheit und das gefühlte Vertrauen auch weiterhin anzuwenden. Ich solle in Ruhe reflektieren, was in Südafrika entstanden sei, welche neuen, anderen Gedanken aufgekommen seien, und was ich daraus ableiten könne. Ein Stein fällt mir vom Herzen und ich kann mich erneut aufraffen. Ich gebe mir nochmals eine Woche Zeit und plane, täglich an die frische Luft zu gehen, ohne Druck meine Gedanken zu notieren und ohne Wertung zu schauen, was kommt. In meinen morgendlichen Meditationen kommen mir jeweils Gedanken, was ich tun könnte. So nehme ich täglich mit einem Coaching-Kollegen Kontakt auf und verabrede mich. Die Spaziergänge in unserem Wald tun mir gut. Ich notiere immer wieder, was mir einfällt, was in meinen Gedanken kreist. Nach wenigen Tagen ist für mich klar, ja, ich will mich definitiv selbstständig machen und als Personalentwicklerin tätig sein. Es ist wie eine Erlösung. Die Klarheit gibt Auftrieb und beflügelt mich.

Anstösse – dieses Mal mit Folgen

Ganz konkret wird es mit dem Buch «25 Coaching-Geschichten», das mir zufälligerweise in die Hand fällt. Genau diese Art von Arbeit will ich in Zukunft ausführen. Genau diese Themen interessieren mich. Mein Tagebuch füllt sich Seite um Seite. Ich schreibe, wo es möglich ist: im Zug, im Wald, am Küchentisch, im Bett, im Auto. Mit jeder gefüllten Seite werde ich ruhiger und weiss, was ich will.

Eine Laterne leuchtet

Habe ich gefunden, was ich gesucht habe? Noch kenne ich die nächsten zehn Schritte nicht. Meine Laterne beleuchtet mir stets nur den nächsten Schritt auf. Ich bin offen und lasse mich treiben. Mein Vertrag mit mir lässt mich vorwärts gehen:

«Ich arbeite kontinuierlich an meiner Selbstständigkeit weiter, Schritt um Schritt und erledige die Aufgaben gemäss Pendenzenliste. Im Gegenzug schreibe ich auf, was ich an mir beobachte und feststelle. So erkenne ich allfällige Negativzustände, gehe ihnen aber nicht nach. Am Ende der Woche habe ich mindestens zwei Seiten über diese Erfahrung notiert.»

Es interessiert mich also nicht mehr, ob ich Lust habe oder nicht. Denn nur mit Fleiss und Disziplin

komme ich weiter. Aber: Ich mache alles auf spielerische Art und Weise und vertraue darauf, dass Lösungen kommen. Es gibt Dinge, die man nicht erzwingen kann. Ich weiss, dass die Idee kommt. Ich vertraue darauf, lasse los und bin für alles offen, was geschieht und mir begegnet. So laufe ich durch mein Leben, eingeloggt ins Universum und lasse mich leiten. Ich werde mit Leichtigkeit (meine innere Stimme dankt) an meine Berufung geführt. Und wenn ich ungeduldig werde, dann weiss ich: Ich kann auch hier vertrauen. Es kommt, wie es kommen muss.

Mit dem Herzen unterwegs

Inzwischen habe ich ohne grossen Aufwand Büroräumlichkeiten gefunden, mit ihnen auch einen passenden Grafiker, der mir bei meinem Auftritt hilft. Der erste Auftrag ist da. Noch bin ich erst am Anfang, Anfechtungen und Prüfungen sind mein Alltag. Aber ich nehme mein Leben ernst genug, um mich nicht vom ersten Gegenwind herumwirbeln zu lassen. Denn mein inneres Bild trägt mich: Es gibt sie, diese Berufung, die mein Herz berührt.

Literaturverzeichnis bzw. hilfreiche Bücher

- Barbara Sher: Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will
- Barbara Sher: Lebe das Leben, von dem du träumst
- Petra Bock: Die Kunst, seine Berufung zu finden
- Sabine Asgodom: Die Frau, die ihr Gehalt mal eben verdoppelt hat ... 25 verblüffende Coaching-Geschichten
- Sabine Asgodom: Raus aus der Komfortzone, rein in den Erfolg.