

aus
steigen

MATHIAS MORGENTHALER
MARCO ZAUGG

um
steigen

WEGE ZWISCHEN JOB
UND BERUFUNG

Bildnachweise

Fotoatelier Haldemann, S. 147
Beatrice Hermann, S. 103
Christoph Hoigné, S. 77
Cordula von Martha, S. 119
Daniel Martinek, S. 247
Mathias Morgenthaler, S. 58
Adrian Moser, S. 138, 182/183
Marcel Studer, S. 263
Toni Suter, S. 227
Volker Umbreit, Leipzig, S. 39, 307
Marco Zaugg, S. 281, 288, 294, 319
Alle anderen ZVG/PD

Alle Rechte vorbehalten

Copyright: Zytglogge Verlag, 2013

Lektorat: Hugo Ramseyer

Korrekturat: Monika Künzi, Jakob Salzmann

Umschlagfoto: fotolia.de

Gestaltung/Satz: Franziska Muster Schenk, Zytglogge Verlag

Druck: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-7296-0864-1

Zytglogge Verlag · Schoren 7 · CH-3653 Oberhofen am Thunersee

info@zytglogge.ch · www.zytglogge.ch

Inhalt

Vorwort von Christian Wenk	11
Einleitung	13

Marco Zaugg

Teil 1: Zeit, etwas Neues zu beginnen	17
Der Auslöser für Veränderungen – Leidensdruck oder Sehnsucht?	18
Wie laufen Veränderungen ab?	28
Was hält uns zurück?	33
Was bringt uns in Bewegung?	38

Mathias Morgenthaler

Teil 2: Interviews	45
Adelmann Hans	46
«Hat man wenig Geld und viel Zeit, ist schon viel gewonnen»	
Assig Dorothea / Echter Dorothee	50
«Die besten Jobs sind niemals ausgeschrieben»	
Bangerter Yves	54
«Wer nie etwas probiert, gibt dem Glück keine Chance»	
Bär Elsbeth	58
Wenn die Talent-Managerin im Keller fündig wird	
Bauke Jan	62
Ein Feuerwehrkommandant mit gutem Draht nach oben	
Baumann-von Arx Gaby	66
«Man muss nur noch die Tür öffnen, wenn das Glück anklopft»	
Bosshart Olivia	70
«Seither mache ich keine Frustkäufe nach Feierabend mehr»	

Catena Lisa	74
«Mani Matter hat viele Söhne, aber keine Töchter»	
Conzett Jürg	79
«Geld ist nicht einfach ein Objekt, es ist ein Energieprinzip»	
Cornelius Robin	83
«Der Kopf ist das schlimmste Organ des menschlichen Körpers»	
Dekeyser Bobby	91
«Ich liebe Krisen, weil sie Energie freisetzen»	
Dettwiler Peter	99
Wenn ein UBS-Manager auf Gewürze, Tee und Kaffee umsteigt	
Diesbrock Tom	103
«Es ist ein Märchen, dass irgendwann der Traumjob auftaucht»	
Egger Ulrich	108
«Lieber ein friedlicher Dissens als ein fauler Kompromiss»	
Everett Sophie	112
Wenn die KV-Angestellte für einen Tag zur Bestatterin wird	
Farner Maya	116
«Ich kann zwar nicht gehen, aber ich könnte versuchen zu tanzen»	
Frei Daniel	122
«Ich wurde ein wenig belächelt von den Mitstudenten an der HSG»	
Fuhrmann Patric	127
«Wir kauften mit dem Geld aus der Pensionskasse 20 Tonnen Quinoa»	
Glauser Mike	131
«Das Schönste bleibt der Märit – da geht richtig die Post ab»	
Grossenbacher Mario	136
Wenn der Pharma-Manager sich freiwillig zur «Gehirnwäsche» meldet	
Haenni Loïse	141
«Ich danke Gott, dass er mich auf diese Idee gebracht hat»	
Hauck Iwan	145
«In meinem Keller finden die Chefs eine Oase zum Ausspannen»	
Hinrichs Hansjörg	153
«Wir drehten an der Erdkugel und suchten unbereiste Gegenden»	
Illy Francesco	157
«Starbucks handelt mit Kühen, nicht mit Kaffee»	

Keel Andy	163
«Manchmal fühle ich mich wie ein neugeborener Eisbär»	
Lochbrunner Daniel	167
«Es gibt wohl keinen emotionaleren Beruf als den des Bestatters»	
Lüthi Ariane	172
«Ich war Feuer und Flamme, als ich sah, wie viel man verändern kann»	
Manser Gabriela	176
«Wenn man zu hoch fliegt, fällt man rasch vom Himmel»	
Messerli Jürg	180
«Eigentlich bin ich heute in erster Linie ein Schatzsucher»	
Metzener Paul	186
«Schwierig wurde es erst, als ich wieder in der Schweiz war»	
Meyer Stefan	192
«Ich bin ein Vermittler zwischen Marktwirtschaft und Kunst»	
Notter Pius	196
«Ich kann mir nicht vorstellen, irgendwann pensioniert zu werden»	
Ogi Adolf	200
«Ich erhalte noch immer jeden Tag 30 Briefe und viele Anrufe»	
Pfeifer Andrea	208
«Mein Leben hat dann einen Sinn, wenn ich dazu beitragen kann, chronische Krankheiten zu heilen»	
Schläpfer Emilio	215
«Ich nutze den Leidensdruck als Instrument der Verwandlung»	
Sommer Kuno	219
«Ich gab den Rebell, aber eigentlich war ich nur ein gut verkleideter Streber»	
Staub Mats	225
«Die Neugier war meistens grösser als die Angst»	
Steuder Ananta	230
«Das Einzige, worauf es wirklich ankommt, ist Stille»	
Straub Matti	235
«Die wichtigen Erfahrungen habe ich in der Stille gemacht»	
Tröndle Andreas	239
«Ich entdeckte ein Paradies, an dem ich immer vorbeigerannt war»	

Wasescha Maura	245
«Mein wichtigstes Startkapital war mein Lachen»	
Webster Adrian	250
«Ich will die Qualitäten der Kindheit zurückholen»	
Wellershoff Klaus	254
«Darum machen alle das Gleiche, auch wenn es noch so falsch ist»	
Wenk Christian	258
«Ich hatte Angst, am Rand der Gesellschaft zu bleiben»	
Wyrsh Ernst	263
«Clinton schlief in unserem Bett, der Atomkoffer war im Kinderzimmer»	

Marco Zaugg

Teil 3: Lesen ist gut. Tun ist besser.	269
---	-----

Übungen und Tipps für die ersten Schritte

Was finden Sie hier?	270
Zur Einstimmung	
Notizheft	270
Das Gasthaus	271
Ihr Ort	272
Hinein in den Veränderungsmodus	
Auf Menschen zugehen	272
Das Wort «man»	273
Atmung	273
Kleine Veränderungen	274
Persönliche Entwicklungsaufgabe	274
Ihre Erfolge	276
Haben Sie eine aktive oder eine reaktive Grundhaltung?	278
Treffen Sie konkrete Abmachungen mit sich selber!	280
Entrümpelungsaktion	281

Wie ticken Sie?	
Wie gehen Sie mit sich selber um?	282
Wie funktionieren Sie?	288
Dringlichkeit	292
Woher kommen Sie und wo stehen Sie?	
Warum wollen Sie weg?	295
Fragen zu Ihrer Herkunftsfamilie	296
Der rote Faden Ihrer Laufbahn	298
Lebensrad	302
Ihre Werte	304
«Love it, leave it or change it»	306
Wohin wollen Sie?	
In fünf, zehn, fünfzehn Jahren	308
Vorbilder	308
Ihre Stärken	309
Ihre Wünsche	309
Ihre Zukunft	310
Kriterienliste	310
Landkarte	311
Interessenbiografie	311
Innere Ideenkonferenz	312
Innere Fantasiereise	312
Was tun gegen Blockaden?	
Bedenkenliste	313
Glaubenssätze	313
Zaubersprüche	315
Antreiber	316
Perspektivenwechsel	317
Willenskraft	318
Sich belohnen	319
Weiterführende Informationen	
Bücher	320