

→ Was finden Sie hier?

Vielleicht haben Ihnen einzelne Porträts oder Aussagen im einführenden Text einen Floh ins Ohr gesetzt, und Sie spüren Tatendrang über das Lesen hinaus oder haben Fragen, die Ihnen keine Ruhe mehr lassen. Dann finden Sie hier Anregungen für konkrete erste Schritte. Dies kann für den einen ein erstes Sich-Befassen und Anfreunden mit der Idee einer beruflichen Veränderung sein, für den anderen, dessen innerer Prozess schon viel weiter ist, geht es um Konkretisierung und Planung einer solchen Veränderung; und für den Dritten, der eigentlich schon lange weiss, was er machen möchte, steht die Umsetzung im Vordergrund.

Die nachfolgenden Anregungen und Tipps sind deshalb unterschiedlich. Einige überschneiden sich auch. Suchen Sie sich das heraus, was Sie anspricht!

Weitere Materialien, Hinweise auf hilfreiche Bücher, Webseiten und professionelle Unterstützung, auch zu Stress und Burn-out, auf www.aussteigen-umsteigen.ch.

→ Zur Einstimmung

Notizheft

Kaufen Sie sich ein Heft oder ein Notizbuch und notieren Sie regelmässig: Was fällt Ihnen zu Ihrem Leben, Ihrer Berufssituation oder auch sonstwie auf? Was wünschen Sie sich? Wovon fürchten Sie sich? Worüber freuen oder ärgern Sie sich? Vielleicht ist es auch dieses Buch, das Sie zu Gedanken, Ideen usw. angeregt hat. Halten Sie diese schriftlich fest. Tragen Sie die Notizen immer bei sich und ergänzen Sie sie laufend. Indem Sie Ihre Gedanken zu Papier bringen, erhalten diese eine Form und können von aussen betrachtet werden. Das ist ein wichtiger erster Schritt. Nehmen Sie eine beob-

achtende, neutrale Haltung ein, vergleichbar mit der Haltung eines Journalisten oder Wissenschafters, der einfach feststellt, was er wahrnimmt, ohne es sogleich zu bewerten oder gar zu zensurieren. Seien Sie wohlwollend sich selber gegenüber, wie von Rumi im nachstehenden Gedicht ausgedrückt.

Das Gasthaus

Rumi

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht –
auch ein kurzer Moment von Bewusstheit
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüsse und bewirte sie alle!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die gewaltsam dein Haus
seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.
Vielleicht bereitet er dich vor
auf ganz neue Freuden.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn alle sind zu deiner Führung
geschickt worden aus einer anderen Welt.

Ihr Ort

Kennen Sie einen besonderen Rückzugsort, wo Sie zur Ruhe kommen, Energie tanken oder sich ganz einfach daheim fühlen? Er kann in der Natur sein, vielleicht ein Sitzplatz, am Waldrand, am Wasser oder unter einem Baum, aber auch in Ihrer Wohnung, auf einem Balkon oder sonstwo. Entscheidend ist, dass Sie an diesem Ort Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten können. Wenn Sie keinen solchen Ort haben, gehen Sie auf die Suche nach ihm oder schaffen Sie sich einen. Suchen Sie ihn regelmässig auf, besonders wenn Sie sich unentschlossen, verwirrt oder ohne Boden unter den Füssen fühlen. Dort müssen Sie nichts tun, niemand sein, sondern dürfen wie ein Zeuge einfach wahrnehmen, was ist und was in Ihnen hochkommt.

→ Hinein in den Veränderungsmodus

Auf Menschen zugehen

Gehen Sie innerlich Ihre Freunde und Bekannten durch, auch Leute, mit denen Sie beruflich Kontakt hatten, selbst wenn Sie schon lange nichts mehr von ihnen gehört haben. Gibt es jemanden, auf den Sie neugierig sind, von dem Sie wissen möchten, wie es ihm bis anhin ergangen ist? Melden Sie sich, treffen Sie sich oder machen Sie zusammen einen Spaziergang. Vielleicht haben Sie Hemmungen, sich nach langer Zeit ohne äusseren Anlass wieder zu melden? Was könnte er denken? Aber fragen Sie sich getrost: Was riskiere ich eigentlich? Was kann im schlimmsten Fall passieren? Vielleicht hat er tatsächlich keine Zeit oder keine Lust: Das können Sie aushalten. Es ist für Sie besser, in Kontakt zu treten und von jemandem ein Nein zu hören, als dass Sie sich auf ungeprüfte Annahmen gestützt selber eine Absage erteilen. Zudem: Meistens freuen sich die Menschen über solche Kontaktnahmen. Gewöhnen Sie sich an, mutig zu sein, sich selber und anderen gegenüber.

*Wenn später einmal,
warum nicht jetzt?
Und wenn nicht jetzt,
wie dann später einmal?*

AUGUSTINUS

Das Wort «man»

Gehören Sie zu den Leuten, die oft das Wort «man» benützen? Man sagt, man tut, man tut nicht, man denkt, man weiss, man glaubt, man lebt, oder man lebt nicht. Wer oft «man» sagt, wirkt schwammig, denn er versteckt sich hinter einer allgemeinen Aussage, bei der offen bleibt, ob er über sich spricht oder über die anderen. Entscheiden Sie sich dafür, das Wort «man» künftig durch «ich» zu ersetzen. Wenn Sie «man» sehr oft verwenden, wird die Umstellung kaum von einem Tag auf den anderen Tag möglich sein. Der erste Schritt ist, dass Sie es überhaupt merken, wenn Ihnen wieder ein «man» rausgerutscht ist. Sie können auch einen nahestehenden Menschen bitten, Sie darauf aufmerksam zu machen, wenn Sie wiederholt «man» sagen. Der zweite Schritt ist, dass Sie beim Registrieren, dass Sie «man» sagen, einfach umschalten. Nehmen Sie wahr, wie sich für Sie die Bedeutung Ihrer Aussagen verändert und wie Sie sich anders fühlen, wenn Sie «ich» sagen und wie Sie von anderen anders wahrgenommen werden. Was fällt Ihnen dabei auf? Schreiben Sie es nieder.

Atmung

Es gehört zu unserer nach aussen orientierten und hektischen Lebensweise, dass wir uns kaum Zeit für uns selber nehmen. Dementsprechend atmen wir häufig kurz und flach. Haben Sie schon einmal beobachtet, wie tief und voll ein schlafendes Kind atmet? Nehmen Sie sich vor, Ihrer Atmung künftig Aufmerksamkeit zu schenken. Sie müssen nicht versuchen, immer tief zu atmen. Es genügt, dass Sie sich entscheiden, regelmässig zu beobachten, wie Sie atmen. Dann wird sich Ihre Atmung automatisch verändern. Hilfreich sind auch Erinnerungsstützen, indem Sie zum Beispiel einen Kleber mit einer Zeichnung an Ihren Badezimmerspiegel oder an Ihren PC heften, der Sie ans bewusste Atmen erinnert. Gerade in schwierigen Situationen ist es wichtig, den Atem frei fliessen zu lassen. Bewusstheit beim Atmen hilft uns, präsent zu sein und uns nicht von unseren Gedanken beherrschen zu lassen.

*Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt.*

BUDDHA

Kleine Veränderungen

Wenn Sie Angst vor grossen Schritten haben, beginnen Sie mit kleinen. Wichtig ist, überhaupt in Bewegung zu kommen und sich an Veränderungen zu gewöhnen. Nehmen Sie einfach mal einen anderen Weg, wenn Sie immer einen bestimmten Weg zum Einkaufen oder Arbeiten gehen. Essen Sie einmal im «Sternen», wenn Sie sonst immer im «Kreuz» essen. Gehen Sie bewusst an einen Anlass, wo Sie sonst nicht hingehen würden – auch in einen Film oder an ein Konzert –, und lassen Sie sich überraschen. Lesen Sie ein Buch, bei dem Sie weder die Thematik noch den Autor kennen. Bitten Sie jemanden, Ihnen von seinen Anliegen zu erzählen. Wenn Sie überzeugt sind, ohne Kaffee nicht wach sein zu können, nehmen Sie einmal während einer Woche Tee und schauen Sie, was tatsächlich passiert. Überraschen Sie sich und andere mit Unerwartetem und gehen Sie Ihrer Neugierde nach. Täglich treffen wir Dutzende von Entscheidungen, die uns gar nicht bewusst sind. Meistens sind es unbewusste Entscheide für das Gewohnte. Wie wollen Sie etwas Grosses verändern, wenn Sie nicht mal in der Lage sind, Ihre kleinen alltäglichen Automatismen und Gewohnheiten zu durchbrechen? Ihre neue Haltung stärkt auch Ihre Willenskraft: Sie haben es in der Hand, Entscheidungen zu fällen und diese durchzuführen. Üben Sie spielerisch im Kleinen!

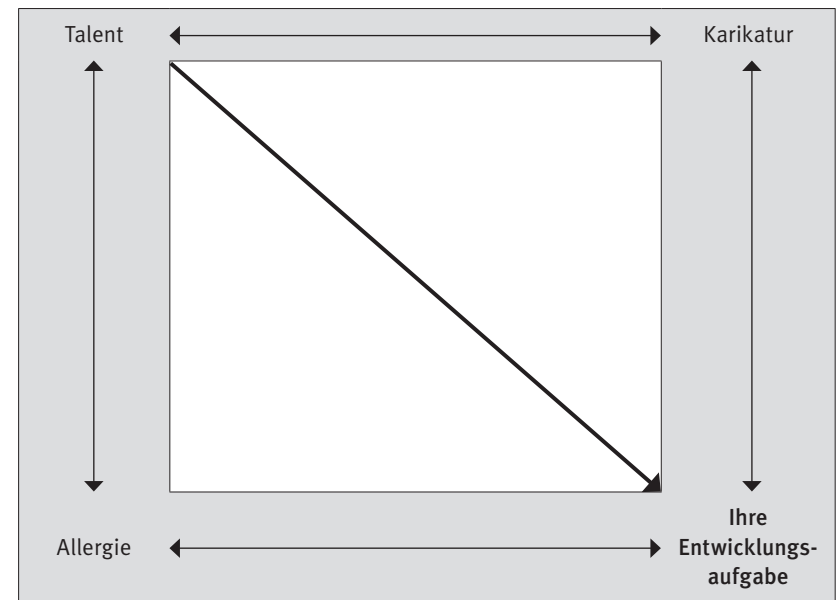
*Wege entstehen dadurch,
dass wir sie gehen.*
FRANZ KAFKA

Persönliche Entwicklungsaufgabe

Schreiben Sie in die linke obere Ecke des untenstehenden Rechtecks ein «Talent» von Ihnen, wie Tatkraft, Offenheit, Spontaneität oder Einfühlsamkeit. Überlegen Sie dann, wohin sich diese (positive) Eigenschaft entwickelt, wenn man sie übertreibt: Wie heisst die Eigenschaft, wenn gewissermassen «zu viel des Guten» da ist? Vielleicht haben Sie von nahestehenden Menschen auch schon den Satz «Nun tu doch nicht so, übertreib doch nicht so!» gehört. Tragen Sie diese Eigenschaft in die rechte obere Ecke («Karikatur») ein. Tatkraft kann zum Beispiel in Aktivismus ausarten, Offenheit in Beliebigkeit, Spontaneität in Sprunghaftigkeit, Einfühlsamkeit in Angepasstheit. Überlegen Sie als Nächstes, bei welchen Eigenschaften anderer Menschen

Sie allergisch reagieren. Tragen Sie diese unten links bei «Allergie» ein, z. B. Apathie, Rechthaberei, Opportunismus, Sturheit. Dann überlegen Sie sich, was der positive Kern dieser Eigenschaft sein könnte, die Sie rot sehen lässt. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen all das Zuviel, das Übertriebene weg, so dass nur der positive Kern bleibt. Von Apathie könnte das Geduld sein, von Rechthaberei Position beziehen, von Opportunismus Flexibilität und von Sturheit Durchsetzungskraft. Tragen Sie diese Eigenschaft in die rechte untere Ecke bei «Ihre Entwicklungsaufgabe» ein. Entwicklungsaufgabe und Karikatur sind interessanterweise meist Gegensätze, genauso wie Talent und Allergie

Haben Sie Ideen, wie Sie diese Eigenschaft bei Ihnen im Alltag verstärken könnten? Wenn Ihnen nichts einfällt: Vielleicht kommen Ihnen Situationen in den Sinn, in denen Sie immer wieder in Ihre automatisierten Reaktionsmuster verfallen und gerade die fragliche Eigenschaft die angemessene Reaktionsweise wäre. Probieren Sie diese neue Eigenschaft bei nächster Gelegenheit aus. Zeigen Sie sich beispielsweise ambitioniert, wenn Sie zur Bescheidenheit neigen.



(NACH ANNEMARIE VAN DER MEER)