

Vorwort

Das Wichtigste im Leben ist, frei und glücklich zu sein – viele von uns würden das wahrscheinlich unterschreiben. Nicht wie alt wir werden, wie wichtig wir sind oder welche Hürden wir überwinden müssen, sondern dass wir glücklich sind. Und wir alle träumen, nachts, manchmal auch tags, vom Glück. Bewusst oder weniger bewusst. Träume brauchen eine gewisse Aussicht auf Erfüllung, sonst schmerzen sie uns und wir vergessen oder verdrängen sie früher oder später. Die Zuversicht, dass unsere Träume wahr werden können, ist nicht nur eine Frage des Selbstvertrauens, des Wissens um unsere Fähigkeiten und des festen Glaubens daran, sondern vor allem eine Frage unseres Muts, zu neuen Ufern aufzubrechen – unabhängig davon, was andere darüber denken mögen, wie lange wir suchen müssen und ob wir auch scheitern können. Frei von Ängsten.

Bedenken wie «Was denken andere darüber?», «Wie sehe ich dabei aus?», «Ich kann mich damit doch nicht outen!», «Das habe ich nicht gelernt!», «Jetzt ist es zu spät dafür!», «Das Risiko ist zu gross!» oder «Der Preis ist zu hoch!» blockieren uns. Sie hindern uns daran, unseren Träumen zu folgen und, wer weiss, unser Glück zu finden. Immer wieder, auch in kleinen Dingen im Alltag. Dabei haben wir häufig keine Ahnung, was für immense Fähigkeiten in uns stecken, was alles gelingen würde, wenn wir es nur probierten.

Ich selber habe geglaubt, die Welt erobern zu können, auf der Suche nach dem Glück. Als Medizinstudent, auf dem Weg zum Duathlon-Weltmeister, nebenbei Pianist und frisch verliebt. Ein Trainingsunfall hat auf einen Schlag alle meine Träume zerstört. Paraplegie, Rollstuhl für den Rest des Lebens, «die ultimative Herausforderung», wie ich es im Bewusstsein des totalen Verlusts nannte. Das Wieder-Aufstehen in dieser Situation, das Neuorientieren und Unter-Beweis-Stellen hat vor allem Mut gebraucht. Mut, es trotz allen Bedenken zu probieren. Und nochmals zu probieren. Und hartnäckig ein drittes Mal. Ich brauchte die feste Überzeugung, dass es Wege gab, auch wenn ich sie oft nicht sah. Den Glauben, dass es in den allermeisten Fällen eine Frage

des Willens war, ob ich meine Träume realisieren konnte, und nicht eine Frage der Machbarkeit. Rückblickend kann ich mit Verwunderung feststellen, dass ich auch als sogenannt Behinderter praktisch alles erreichen konnte, was mir wirklich wichtig und was theoretisch machbar war: Wieder komplett selbständig zu werden, mich neu zu verlieben, als Arzt das volle Vertrauen der Patienten zu gewinnen, am Klavier mich selbst und andere zu berühren, mit dem Handbike Alpenpässe zu überqueren, Menschen Mut zu machen, ja sogar wieder ein wenig wie damals die Welt zu erobern.

Wo wäre ich heute, wenn ich damals nicht in den Hörsaal zurückgekehrt wäre? Es hat unendlich viel Überwindung gebraucht.

«Wo wäre ich, wenn ...?» Fragen Sie sich selbst einmal! Es sind häufig nicht grosse Barrieren, sondern unsichtbare, innere Hindernisse, die uns am stärksten behindern. Solche, die nüchtern betrachtet gar keine sind. Und umgekehrt macht uns kaum etwas glücklicher, als mit Mut und Hingabe ein grosses Hindernis überwunden zu haben. Hand aufs Herz: Bereuen Sie Dinge, die Sie gewagt haben? Oder ist es nicht vielmehr so, dass wir am meisten bereuen, wenn wir etwas gar nicht versucht haben, was wir im Herzen wirklich wollten?

Dieses Buch erzählt von ungewöhnlichen Lebensgeschichten, von Menschen, die kleine und grosse Hindernisse überwunden haben, und macht vor allem Mut. Lassen Sie sich mitreissen!

Christian Wenk

Einleitung

Karriereratgeber gibt es viele. Wie man aufsteigt in grösseren Organisationen, wie man mehr Lohn herausholt in zähen Verhandlungen, wie man dank einwandfreier Bewerbung, beharrlichem Networking und geschicktem Verhalten im Vorstellungsgespräch eine neue, bessere Stelle findet: All das ist hundertfach beschrieben, alle paar Wochen erscheint ein neues Buch mit altem Inhalt dazu.

Selbstverwirklichungs-Bücher gibt es vermutlich noch mehr. Sie tragen Titel wie «Tu was du willst, und du musst nie wieder arbeiten» und machen uns weis, dass sich die Dinge ganz von selber arrangieren, wenn wir nur fest genug auf unser Bauchgefühl oder unsere innere Stimme hören. Wer zu seiner Mitte gefunden hat, so lautet der Tenor dieser Bücher, ist alle Sorgen los, alle Türen stehen ihm offen zum Paradies auf Erden.

Das Buch, das Sie hier in den Händen halten, ist weder ein Karriereratgeber noch ein Selbstverwirklichungs-Buch.

Denn mit Karriere allein ist nichts gewonnen – schon deshalb nicht, weil man nie die oberste Stufe der Leiter erreicht. Es gibt immer andere, die es weiter gebracht haben, die mehr verdienen, grössere Anerkennung bekommen. Und weil sich karrierebewusste Menschen eher gegen oben als gegen unten vergleichen, liegt die Frustration immer näher als die Befriedigung. Kommt dazu, dass Karriere nie umsonst zu haben ist. Vielen dämmert mit der Zeit, dass der Preis, den sie für ihren Aufstieg bezahlt haben und noch bezahlen, hoch ist. Manch glänzende Karriere ist mit Einsamkeit, Verzicht auf Freizeit und Hochstapelei erkaufte worden – kein Wunder, melden sich früher oder später Zweifel, Ängste, Sinnfragen, Stress oder Krankheiten.

Auch die Selbstverwirklichung ist eine tückische Sache, denn sie führt leicht in versteckte Abhängigkeiten. Viele Trainer und Gurus, die uns zurufen, alles sei möglich, wenn wir nur genug auf unsere ureigenen Kräfte vertrauen, erreichen mit ihren suggestiven Botschaften genau das Gegenteil von dem, was sie propagieren: teuer bezahlte Gefolgschaft statt Eigenständig-

keit. Zudem ist das Märchen, der Erfolg stelle sich von selber ein, wenn man seine wahre Berufung gefunden habe, zu schön, um wahr zu sein. Soll die Arbeit genug Geld für den Lebensunterhalt und Resonanz über den Freundeskreis hinaus einbringen, ist es mit Selbstverwirklichung allein selten getan.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich beruflich verändern wollen oder müssen und die auf diesem Weg Orientierung, Inspiration und Unterstützung gebrauchen können – ganz egal, ob Sie Ihre Stelle verloren haben, eine Erkrankung zur Neuorientierung zwingt, Sie sich zunehmend schwertun, im gewohnten Umfeld zu funktionieren, oder Sie sich ohne akuten Leidensdruck mit der Frage auseinandersetzen, worauf es Ihnen ankommt im Leben.

Schliesslich richtet sich dieses Buch auch an jene, die sich zunächst vielleicht gar nicht angesprochen fühlen, weil bei ihnen scheinbar keine Veränderung ansteht. Gemeint sind die vielen Angestellten, die ständig am Jamern sind, obwohl sie einen Job haben und ihr Arbeitgeber sie anständig entlohnt – nur wissen sie nicht so genau, wofür eigentlich. Sie stellen sich von Zeit zu Zeit die Frage, was ihre Arbeit am Ende bewirkt und ob sie nicht im falschen Film sitzen, weil sie im Grunde etwas ganz anderes machen möchten. Es ist nicht nötig, hier die Gallup-Studien zu zitieren, die uns Jahr für Jahr vorrechnen, wie viele Milliarden den Unternehmen durch unmotivierte Mitarbeiter entgehen. Jeder kann in seinem Umfeld austesten, wie hoch der Anteil jener ist, die mit innerem Feuer zur Arbeit gehen – es sind in der Regel höchstens zwei von zehn Befragten. Bei den anderen acht stellt sich die Frage, ob sie wirklich zufrieden sind mit dem beruflichen Alltagstrott oder ob sie sich in ruhigen Momenten überlegen: War das schon alles? Hatte ich nicht einmal ganz andere Pläne? Wofür möchte ich mich mit ganzer Energie einsetzen? Und was müsste sich ändern, damit dies möglich wäre?

Bei Veränderungen hilft Theorie nur bedingt weiter. Man kann am Beckenrand noch so viele Bücher übers Schwimmen lesen – Irgendwann muss man ins kalte Wasser springen, sonst lernt man es nie. Gleichwohl kann es hilfreich sein, die eigene Situation erst einmal von aussen zu betrachten und sich eine ungefähre Vorstellung davon zu machen, welche Phasen wir in Veränderungsprozessen durchlaufen, welche Ängste auftauchen können und wie wir das Ziel auch in kritischen Momenten im Auge behalten.

Teil 1 des Buches, der eine Einführung ins Thema vermittelt und Orientierung verschafft, beruht auf den Erfahrungen, die Marco Zaugg in den letzten zehn Jahren in seiner Coachingpraxis bei der Begleitung vieler Klienten gesammelt hat. So unterschiedlich die Klienten und ihre Anliegen auch waren, manche Themen tauchten immer wieder auf. Deshalb schien es uns sinnvoll, sie im ersten Teil zu benennen und zu skizzieren, was uns bremst in Veränderungen, und welche Ressourcen uns voranbringen.

Teil 2 steht im Zeichen der Inspiration. Wer Stelleninserate liest, könnte meinen, es gebe nur diese engen Jobprofile und es komme darauf an, sich in so ein Profil zu zwängen oder sich die fehlenden Kompetenzen dafür anzueignen. Die 45 in diesem Buch versammelten Interviews von Mathias Morgenthaler – eine Auswahl von über 800 Gesprächen, die er in den letzten 15 Jahren zu diesem Thema veröffentlicht hat – zeigen das Gegenteil: Da begegnen wir einem Bundesliga-Fussball-Torhüter, der heute als Designmöbel-Produzent in 80 Ländern erfolgreich ist, obwohl er als Unternehmer zunächst kolossal gescheitert war. Wir lernen eine Immobilienmaklerin kennen, die heute in St. Moritz die luxuriösesten Objekte verkauft – an jenem Ort, wo sie vor Jahrzehnten als Putzfrau und alleinerziehende Mutter schwierige Startbedingungen vorfand. Und wir machen Bekanntschaft mit einem ehemaligen Bank-Filialleiter, der heute Tee und Gewürze importiert und glücklich ist, mit greifbaren, wunderbar duftenden Produkten zu tun zu haben statt nur mit Nullen und Einsen. Die 45 Porträts in Interviewform zu lesen, ist ein Unterfangen mit Risiken und Nebenwirkungen. Es ist durchaus möglich, dass der Mut und die Leidenschaft dieser Aus- und Umsteiger auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, abfärbt und Sie daran erinnert, was durch Sie noch alles in die Welt kommen könnte.

Wo aber anfangen, wenn das Ziel oder der Weg im Nebel liegen? In **Teil 3** des Buches stehen Sie dann im Mittelpunkt. Sie finden dort Fragen, Aufgaben und Empfehlungen, die Sie darin unterstützen, die nächsten Schritte jener Veränderung in Angriff zu nehmen, die bei Ihnen gerade ansteht. Diesen Teil nicht nur zu lesen, sondern wirklich durchzuarbeiten, ist anstrengender, als die Erfolgsgeschichten anderer zu lesen, aber der Effort kann sich lohnen. Wer sich nicht nur den Kopf darüber zerbricht, was er ändern

möchte, sondern sein Vorhaben systematisch anpackt, riskiert, einiges zu bewegen: zunächst bei sich und bald auch in seinem Umfeld.

So ist es gut möglich, dass dieses Buch Ihre Karriere beflügelt und Ihre Selbstverwirklichung vorantreibt, gerade weil es weder auf das eine noch auf das andere abzielt. In erster Linie geht es uns darum, dass Sie ambitioniert unterwegs sind und Ihre Träume, Talente, Bedürfnisse und Werte ernst nehmen.

Wir wünschen Ihnen eine Lektüre voller Entdeckungen und gutes Gelingen in allem, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Mathias Morgenthaler und Marco Zaugg, im April 2013

aus
steigen

Teil 1: Zeit, etwas Neues zu beginnen

Marco Zaugg

um
steigen