

→ 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 Wissenschaftlers, 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.

*Ganz in der Nähe des
Lebens, in dem man
zufällig gelandet ist,
befindet sich ein anderes,
das man genauso gut
hätte führen können*

MARGRIET DE MOOR

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 «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.

Warum willst du dich mit anderen vergleichen? Es gibt niemand der besser du sein kannst als du selber.

UNBEKANNT

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.

Der Zufall ist die in Schleier gehüllte Notwendigkeit.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Mikroveränderungen im Alltag

Damit Sie in einen Veränderungsmodus (vgl. S. 250) kommen, ist es hilfreich, wenn Sie niederschwellige Mikroveränderungen in Ihren Alltag einbauen, also kleinste Veränderungen, die Sie kaum Überwindung oder Anstrengung kosten. Der Vorteil: Sie verschaffen sich damit erste Erfolgserlebnisse, die Ihnen zeigen, dass Veränderung möglich ist. Das sind wichtige Schritte, um aus dem ständigen Gedankenzirkus auszusteigen und ins Tun zu kommen, so dass nach und nach, wie beim Schneeballeffekt, auch grössere Schritte möglich werden. Sie machen sich dadurch mit einer Ausprobierhaltung vertraut, die für eine erfolgreiche berufliche Neuorientierung entscheidend ist («trial-and-error»-Hal tung), und Sie machen zudem erste Schritte in Richtung Selbstwirksamkeit. Hier zur Anregung ein paar Beispiele:

*Wege entstehen dadurch,
dass wir sie gehen.*

FRANZ KAFKA

- Stehen Sie beim Zähneputzen nur auf einem Bein. Sie werden feststellen, wie Ihr Gleichgewichtssinn spürbar zunimmt.
- Wenn Sie mittags immer in der Betriebskantine essen, gehen Sie ab und zu in ein Restaurant. Wenn Sie immer gemeinsam mit anderen essen, gehen Sie manchmal allein essen. Oder umgekehrt.
- Benutzen Sie Treppen statt Lifte und Rolltreppen.
- Nehmen Sie beim Treppensteigen zwei Stufen aufs Mal.
- Machen Sie vor oder nach jedem Toilettengang 10 Kniebeugen.
- Erfinden Sie kleine Variationen für Ihren Arbeitsweg (örtlich oder was das Verkehrsmittel betrifft). Parkieren Sie zum Beispiel Ihr Auto etwas weiter weg und gehen Sie ein Stück des Arbeitsweges zu Fuss.
- Wenn Sie sich schon oft geärgert haben, dass Sie zu viel Kaffee trinken: Ersetzen Sie den Kaffee in der Morgenpause durch Tee oder Wasser.
- Telefonieren Sie im Stehen statt im Sitzen.
- Räumen Sie bei Arbeitsende eine Minute lang den Schreibtisch auf.
- Reduzieren Sie die Präsenz Ihres Smartphones kreativ: Bringen Sie es gar nicht erst mit an den Esstisch. Oder schalten Sie es stumm. Lassen Sie es im Büro, wenn Sie in die Mittagspause gehen, oder in der Küche, wenn Sie ins Bett

gehen. Oder bleiben Sie an Sonntagen offline. Das ist wirksamer als der ewige Vorsatz, es weniger zu benutzen.

Sicher haben Sie noch ganz andere Ideen. Bei Mikroveränderungen geht es darum, dass Sie neue sinnvolle Gewohnheiten einführen und dabei neue Erfahrungen machen. Wozu dienen Gewohnheiten? Gewohnheiten sind mentale Abkürzungen. Unser Hirn speichert Handlungen, die offenbar so wichtig sind, dass sie ständig wiederholt werden, separat ab – getrennt von den selbst gesteckten Zielen, die ständig wieder über den Haufen geworfen werden. Gewohnheiten vereinfachen unser Leben, weil unser Hirn mehr Ressourcen für andere Dinge hat.

Gute und schlechte Gewohnheiten funktionieren übrigens genau gleich. Sie entstehen, wenn wir eine bestimmte Handlung wiederholt ausführen und dabei belohnt werden. Entscheidend ist die Wiederholung. Erst mit dieser verankert sich die Handlung im Gewohnheitsgedächtnis und wird damit automatisiert und leichter. Der Schlüssel zu einer neuen Gewohnheit ist, es einfach zu tun: Wenn wir die gewünschte Handlung so regelmässig und häufig ausführen, bis sie automatisiert wird, muss das Bewusstsein keine aktive Entscheidung mehr treffen. Oft sind es Kleinigkeiten, die darüber entscheiden, ob wir etwas tatsächlich tun oder nicht. Machen Sie es sich also so einfach wie möglich. Wenn Sie regelmässig joggen wollen, stellen Sie beispielsweise die Laufschuhe vor die Türe, damit sie automatisch daran erinnert werden.

Alles, was an Grossem in der Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Fantasie eines Menschen.

ASTRID LINDGREN

Eine Handlung wird aber erst dann als Gewohnheit in Ihr Gedächtnis einsickern, wenn sie mit einer unmittelbaren Belohnung verbunden ist, Sie sich also beispielsweise gut und klar fühlen und stolz auf sich sind. Das hat mit der Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin zu tun, der dafür verantwortlich ist, dass Ihr Gehirn das Wohlbefinden und die Handlung miteinander verknüpft. Weil Sie unmittelbar spüren, wie Ihnen das morgendliche Kaltduschen wohltut, ist die Chance, dass Sie das Gleiche am nächsten Morgen wieder tun, grösser. Aber ohne Wiederholung geht es nicht: Normalerweise braucht es für das Ausbilden einer neuen Gewohnheit zwei bis drei Monate.