

PLAN B

Träumen Sie auch manchmal davon, Ihr altes Leben zu den Akten zu legen und noch mal ganz frisch und ganz anders durchzustarten? Nur Mut. Es lohnt sich, neue Wege zu gehen!

DIE LUST, DAS LEBEN UMZUKREMPELN

Zum Glück ist der Chef nicht da, dann kann ich endlich langsam machen, vielleicht sogar früher gehen – kennen Sie diese Gedanken? Das fiese Gefühl, sich Tag für Tag zur Arbeit zu quälen und sich zu fragen, warum man sich das eigentlich noch antut?

Vom Ausstieg aus dem Hamster-
rad – einem Plan B – träumen viele. Laut Studien ist sogar jeder Zweite offen für einen Job-Wechsel. Einfach noch mal alles auf null setzen und was ganz anderes machen – das wär's. Doch dann kommt die Angst: Schließlich müssen wir ja auch noch unsere Miete zahlen, möchten verreisen, uns hier und da etwas Gutes tun. Den sicheren Hafen ohne eine neue Reiseroute zu verlassen wirkt eher bedrohlich als inspirierend – klar! Doch was tun wir, statt Schritt für Schritt an

einem cleveren Exit-Plan zu tüfteln? Wir reden uns den miesen Job lieber schön: Die Kollegen sind ja so nett. Und hach, wer weiß schon, ob es woanders besser wäre ...

Wenn Sie auch gerade an diesem Punkt stehen, sei Ihnen folgende Geschichte ans Herz gelegt: Angenommen, wir würden einen (theoretischen) Frosch in kochendes Wasser werfen – er würde sofort herausspringen. Setzen wir ihn jedoch ins kalte Bad und erhitzen es langsam, gewöhnt er sich an die Temperatur – und bleibt sitzen, selbst wenn das Wasser irgendwann zu kochen beginnt.

Einem miesen Job den Rücken zu kehren kann also durchaus sinnvoll sein. Doch wie können wir ausbrechen? Wie unseren Plan B finden? Keine Panik. Sofort zu kündigen ist gar nicht notwendig. Der bessere Weg: Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit und schauen Sie, wofür Ihr Herz schlägt, was Sie in der Vergangenheit (vielleicht schon als Kind) glücklich gemacht hat, wo Ihre wahren Talente liegen.

Inspiration gefällig? Wir haben drei Frauen getroffen, die viel gewagt – und gewonnen haben.


MAIKE BRUNK (48)

Raus aus dem Büro – auf große Hafenrundfahrt

Mein Job als Angestellte in einem Software-Vertrieb hat mir schon lange keinen Spaß mehr gemacht. Jeden Tag im Büro zu sitzen, Kaltakquise am Telefon zu betreiben und stundenlang die IT-Abteilungen großer Firmen abzutelefonieren – all das war für mich extrem frustrierend. Mein einziger Lichtblick im tristen Einerlei waren Messen. Da kann man dem Gesprächspartner wenigstens ins Gesicht sehen.

Dass mein Job überhaupt nicht meinem Naturell entsprach, wusste ich im Prinzip die ganze Zeit über. „Du solltest was mit Menschen machen“ – diesen Satz habe ich sehr oft gehört. Und ich wusste, dass er wahr ist. Aber statt aktiv nach einem Plan B zu suchen, funktionierte ich weiter, saß jeden Abend zu Hause und dachte: „Mist, morgen muss ich da wieder hin ...“

Als ich dann ein großes Beratungsprojekt bei einem Kreuzfahrtanbieter hatte, wurde mir klar: Es macht mir total viel Spaß. Menschen eine schöne Zeit zu bereiten und dafür die Organisation zu übernehmen, das ist mein Ding!

Doch wie geht man dann mit so einem Wissen um? Ich konnte ja nicht einfach kündigen und darauf hoffen, dass ich genau so einen Job

finde. Um klarer zu sehen, habe ich erst mal ein Berufsfindungsseminar übers Wochenende gebucht. In diesem Kurs ging es vor allem um die Frage, welche Faktoren wichtig sind, damit ich mich in meinem Job wohlfühlen kann. Außerdem wurden wir aufgefordert, zurück in unsere Kindheit zu schauen und zu überlegen, was uns früher besonders fasziniert hat. In meinem Fall war es mein Großvater. Er war Lehrer, arbeitete aber nebenbei als Reiseleiter. Als Kind war es mein

„Ein Seminar zur Berufsfindung hat mir ganz neue Wege aufgezeigt“

größter Wunsch, eines Tages auch mit einem Mikrofon vor Menschen zu stehen und sie mit tollen Geschichten rund um Land und Leute zu unterhalten. Ein Traum, den ich komplett vergessen hatte!

Nach dem Berufsfindungsseminar war mir vor allem eines klar: Es muss sich dringend etwas ändern. Mein erster Gedanke war, dass Tourismus-BWL ein Zweig sein könnte, der mich erfüllt. Das Tolle: Das Fach kann man im Fernstudium studieren. Ich konnte also ganz nebenbei anfangen, an meinem Plan B zu arbeiten. Als ich meinen Abschluss in der Tasche hatte, ergab

sich dann alles wie von selbst: Ich habe meinen alten Job an den Nagel gehängt und mich mit ‚Elbinsel-Tour‘ selbstständig gemacht. Heute organisiere und moderiere ich Stadt- und Hafenrundfahrten in Hamburg, bis zu 130 Touren im Jahr. Mein Tipp: Wer auf der Suche nach einem Plan B ist, sollte daran zurückdenken, wovon er als Kind geträumt hat. So findet man einen Job, der sich nicht nach Arbeit anfühlt, sondern glücklich macht.“


CHRISTINE FÄRBER (54)

Erfolgreich im Spagat zwischen zwei Welten

Meine berufliche Laufbahn war das, was man eine ‚Bilderbuchkarriere‘ nennt: Nach meiner Ausbildung zur Verlagskauffrau habe ich mich zur Management-Trainerin hochgearbeitet. Mit 30 bin ich in ein amerikanisches Start-up gewechselt, um dort die Personalleitung zu übernehmen. Eine richtig steile Karriere vorweisen zu können war mir damals sehr, sehr wichtig.

Zwei Jahre nach meinem Wechsel bin ich allerdings wieder auf dem Boden der Realität gelandet: Ich wurde schwanger, ungeplant. In Teilzeit weiterzuarbeiten war nicht möglich. Plötzlich wurde ich also zu einer alleinerziehenden Mutter ohne Einkommen. Das war hart.

Komischerweise hatte ich aber eine Art Urvertrauen in mir. Ich war mir sicher, dass das Leben es gut mit mir meint. Mit der Zeit stellte ich fest, dass ich auch alleine etwas erreichen kann, vor allem

weil ich in meinen Jobs unglaublich viel gelernt hatte. Die Entscheidung, mich als Personalerin selbstständig zu machen, lag also nahe.

Nachdem ich mich ausführlich über das Dasein als Freiberufler informiert und mir Gedanken um mögliche Kunden und Arbeitgeber gemacht hatte, fing ich an, frei bei einer internationalen Personalberatung zu arbeiten. Ich war zurück in der Karriere-Spur: gutes Geld, jede Menge Stress – das Übliche. Doch mit der Zeit fing ich an, mich zu fragen: Wo bleibt eigentlich der Sinn? Die Sehnsucht nach einer mich erfüllenden Beschäftigung wurde von Tag zu Tag größer. Aber: Wohin sollte die Reise gehen?

Die Antwort habe ich tatsächlich rein zufällig gefunden, während eines Spaziergangs mit einem guten Freund. Er erzählte mir, dass seine Tochter Heilpraktikerin werden möchte. An sich keine spektakuläre Information – aber tief in mir drin löste diese Situation etwas aus. Irrendwas hat plötzlich in mir gerufen: Das ist es! Das will ich auch.

Noch am selben Tag habe ich kurzen Prozess gemacht, bin schnell und tief in die Recherche eingestiegen und habe mich direkt

„Die Sehnsucht nach einer sinngebenden Beschäftigung wurde größer“

für einen Abendkurs der Heilpraktikerschule angemeldet – am nächsten Tag ging’s auch schon los. Die Ausbildung hat mich von Beginn an fasziniert – ich bin dabei geblieben und führe heute eine Praxis als Heilpraktikerin. Daneben arbeite ich aber weiterhin als freie Personal- und Organisationsberaterin. ➔

Es ist doch so: Wenn man den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, ist es einfach gut, zwei Standbeine zu haben.

Bald kommen noch mehr Angebote dazu: Ich will die Methodik aus der Personal- und Organisationsentwicklung mit Inhalten aus der Naturmedizin verbinden – in Form einer Burnout-Praxis und Seminaren, die sich mit dem Thema Selbstheilung beschäftigen. Außerdem biete ich eine Ausbildung zum Selbstheilungsberater an.

Wenn man meinen Werdegang betrachtet, all die Wege, die ich über die Jahre gegangen bin, dann könnte man wohl sagen, dass ich mittlerweile eine Pendlerin zwischen zwei Welten geworden bin.

Ich vertraue auf die Kompetenzen, die ich damals in meiner alten Job-Welt gelernt habe, und versuche, sie in mein neues Leben sinnvoll einzubinden. Ich liebe beide Welten und empfinde es als große Freiheit und Freude, all meine Talente, Fähigkeiten und Kompetenzen leben zu können.

Mein Rat an alle, die ebenso unglücklich in ihrem Job sind, wie ich es damals war: Fassen Sie sich ein Herz und überwinden Sie die Angst vor einem Neuanfang. Gehen Sie den ersten Schritt und vertrauen Sie auf sich und Ihre Fähigkeiten. Es lohnt sich!“



VIELE TALENTE
Die Hamburgerin weiß, was sie kann. Nicola Sieverling arbeitet als freie Ghostwriterin, Redakteurin, Moderatorin und gibt Seminare zum Thema „Plan B“

AUTORIN NICOLA SIEVERLING (54)

Von der Anstellung in die Freiheit

Nicola Sieverling ist 39, als sie einen schweren Hörsturz erleidet, eine Art Schlaganfall im Ohr. Sie arbeitet zu der Zeit für einen Hamburger Verlag und steht Tag für Tag unter Dauerstress. Ihr ist klar, so kann es nicht weitergehen.

Doch erst der Hörsturz rüttelt sie so richtig wach. Die Vollblutjournalistin entscheidet sich, in eine Aus-

zeit zu gehen, denn ihr ist klar, dass eine Neuorientierung Zeit braucht. Die heute 54-Jährige gönnt sich ein Jahr Pause, lebt von Erspartem und fragt sich: Was kann ich eigentlich? Die Antworten liegen auf der Hand: schreiben und netzwerken, nur eben nicht in festgefahrenen Verlagsstrukturen.

Nicola Sieverling weilt Bekannte und Freunde ein, dass sie sich neu orientieren möchte. „Ein guter Freund brachte mich dann schließlich auf die Idee, PR für Kliniken anzubieten“, sagt sie. Eine Neuorientierung, die klappt – vorerst. 14 Jahre lang arbeitet sie als externe Pressestellenleiterin erfolgreich für Kliniken, Praxen und Stiftungen, bis sie merkt, dass sie noch einmal eine Kurskorrektur vornehmen möchte. „Ich merkte, dass sich auch die Selbstständigkeit mittlerweile wie im Hamsterrad anfühlte. Ich hatte zwar ein Büro in bester Alsterlage und zwei wunderbare Mitarbeiterinnen, aber der Erfolg erfüllte mich nicht mehr. Er machte mich nicht glücklich.“

Es folgt ein weiterer Schicksalsschlag. Diagnose: Brustkrebs. Ein Schock. „In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass ich mich über die Jahre so weit von mir selbst entfernt hatte, dass meine Wünsche

und Bedürfnisse völlig in Vergessenheit geraten waren.“ Nicola Sieverling stellt endgültig auf Entschleunigung um. „Ich hinterfragte, was ich wirklich brauche“, sagt sie heute. Sie trennt sich damals kistenweise von alten Dingen, mistet aus. Das war vor gut eineinhalb Jahren. Heute lebt sie auf dem Land, in einem Dorf bei Travemünde.

„Wir sollten stets schauen: Wohin will mein Herz? Wofür brenne ich?“

„Ich fand auch hier schnell Kunden, für die ich Kommunikationsberatung machen konnte. Plötzlich wollte ich aber nur noch eines: meinen Plan B mit anderen teilen“, sagt sie. Entstanden ist daraus ein Buch, das an die Hand nimmt, Lösungen aufzeigt und Mut macht, neue Wege zu gehen. „Wir sollten stets schauen: Wohin will mein Herz? Wofür brenne ich?“

In den kommenden Monaten wird die 54-Jährige Seminare und Vortragslesungen in ganz Deutschland geben und andere Menschen dabei unterstützen, ihren Weg zu finden. Das ist ihr großer Traum. Und sie lebt ihn, jeden Tag.



BIN ICH BEREIT FÜR VERÄNDERUNG?

EINE NEUSTART-CHECKLISTE



UNSERE EXPERTIN
Sabine Keiner
Coach für berufliche Neuorientierung und für Burnout-Prävention in Köln

Ab ca. 45 verschieben sich oft Werte, nach denen wir jahrelang gelebt haben. Wir fragen häufiger nach dem Sinn, wollen berufliche Veränderung. Diese fünf Schritte helfen bei der Neuorientierung:

DIE SITUATION ANALYSIEREN

Erfüllt Ihr Job Sie noch? Oder würden Sie es später bereuen, den Neustart nicht gewagt zu haben? Wenn Sie zur letzten Frage Ja sagen, sind Sie bereit für Veränderung.

FÜR SICH SELBST SORGEN

Wie steht es um Ihre Energie? Vor und während des Neustarts ist es wichtig, besonders auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Ihre mentale Haltung zu achten.

IDEEN SAMMELN

Neuer Input, regelmäßige „Dream-days“ und Aufenthalte in der Natur sind jetzt wichtig. Außerdem hilft es, neue Dinge auszuprobieren, um Mut und Kreativität zu trainieren.

BLOCKADEN ÜBERWINDEN

Analysieren Sie Ihre Ängste! Wer sie wegschiebt, wird irgendwann von ihnen eingeholt. Was ist das Allerschlimmste, was passieren könnte? Oftmals ist die Angst viel größer als das tatsächliche Risiko. Auch wichtig: Erzählen Sie nur Menschen von Ihrer Berufsidee, die Ihnen wohlgesonnen sind.

RÜCKSCHLÄGE MEISTERN

Wir entscheiden uns aus guten Gründen, neue Wege zu gehen. Durchhaltevermögen und Flexibilität gehören dazu, neue Entscheidungen zu treffen ebenfalls. Mehr unter: raus-aus-dem-stress.com