

„Plan B“: So klappt es mit dem beruflichen Neustart

Mut zur Veränderung, Weg mit den Angst- und Zweifelfallen: Die Autorin Nicola Sieverling gibt Tipps bei der Umsetzung des Neuanfangs. Es gibt durchaus Fallstricke.



Lübeck. „Trauen Sie sich. Sie haben nur dieses eine Leben“, sagt Nicola Sieverling. Die Frau, die einst als festangestellte Redakteurin bei großen Zeitungsverlagen gearbeitet hat, bevor sie als PR-Fachfrau, Media-Coach und Moderatorin in die Selbstständigkeit wechselte, hat ein Buch geschrieben. Es heißt „Plan B“ und will unter anderem aufzeigen, wie Menschen ihren eigenen Talenten auf die Spur kommen können. Sieverling geht dabei auf mögliche Fallstricke ein.

Raus aus der Tretmühle

Die Autorin spricht aus eigener Erfahrung, hat vor eineinhalb Jahren ihrer Heimatstadt Hamburg den Rücken gekehrt und ist in das Dörfchen Ovendorf gezogen. „Ich hatte bis dahin 15 Jahren erfolgreich als eigene Chefin gearbeitet, war aber wieder in der Tretmühle gelandet. Den Entschleunigungskurs habe ich bewusst gewählt, um in meinem Leben eine neue Tür zu öffnen“, sagt sie. Der Körper gibt bereits Alarmzeichen, aber eigentlich ist gar keine Zeit, sich Gedanken über eine Veränderung der Lebensumstände zu machen. So mögen viele Menschen denken.

Nicola Sieverling setzt auf den „Plan B“, beleuchtet die sogenannten Ja-Aber-Fallen. „Das sind Routine- oder Skeptikerfallen, die uns daran hindern, andere, neue Wege zu gehen“, sagt die 55-Jährige. „Viele Glaubenssätze hindern uns daran, das zu tun, was wir im Herzen spüren und tatsächlich wollen“, sagt die Autorin. „Die Angstfallen sind unsere Hauptblockade“, bringt es die Autorin auf eine Kurzformel. Angst könne zur Bremse werden, wenn der Einzelne auf seinen Kopf und nicht auf seine innere Stimme höre.

Sehnsuchtsmodelle leben

In ihrem Buch rät Sieverling dazu, genau auf die Angst zu schauen, die beispielsweise vor einem beruflichen Wechsel stehe. Oft sei eine Veränderung bei weitem nicht so schlimm wie es negative Gedanken vorgaukelten. „Es geht darum, der Angst die Macht zu nehmen“, rät Sieverling zu einer gründlichen Selbstschau. „Menschen, die uns gedankliche Fesseln anlegen, uns behindern und nicht wertschätzend begleiten, tun uns nicht gut“, ist Sieverling überzeugt. „In Phasen des Umbruchs sind Freunde, Familie und Arbeitskollegen, die uns ermuntern, das zu tun, wonach wir uns sehnen, wichtig.“

Vorträge und Kurse

Die Buchautorin gibt ihr Wissen als Unternehmerin mit zwei eigenen Neustarts in Vortrags-Lesungen weiter. Daneben hält Nicola Sieverling Inspirations-Vorträge „mit Humor und Tiefgang“. Ihre Seminare „Plan B – das Leben ist zu kurz für den falschen Job“ finden in Ovendorf bei Travemünde im großen „Hirsch-Zimmer“ statt. In den Wochenend-Seminaren lernen Teilnehmer, sich aus ihren „Ja-Aber“-Fallen zu befreien, ihre Talente und Fähigkeiten zu entdecken und mit ihrer persönlichen Roadmap und konkreten Meilensteinen durchzustarten. Gemeinsam mit Personalentwicklerin und Heilpraktikerin Christine Färber aus München, eines von acht Mutmacher-Portraits im Buch, hat Nicola Sieverling die „Seminare on tour“ entwickelt. Sie finden als Intensiv-Module in München, Hamburg, Köln und Berlin statt. Infos und Termine unter www.plan-b-sieverling.de

Sieverlings Rat ist es, nicht planlos ins kalte Wasser zu springen. „Es gibt Zwischenschritte, die man einbauen kann, um seine Sehnsuchtsmodelle zu leben“, sagt die Autorin, die auf Mut machende Etappen setzt.

Weg mit Ängsten und Blockaden

Für was brennt man wirklich? Ist der Jobwechsel fällig, eine Auszeit nötig, oder soll es ein Start-Up sein? Fragen, mit denen sich die Autorin selbst auseinandergesetzt hat. Sie möchte zu einer grundlegenden Bestandsaufnahme anleiten, verrät, wie Ängste und Blockaden überwunden werden können, und wie man aktiv wird. Die erfolgreiche Umsteigerin zeigt in ihrem 255-seitigen Ratgeber „Plan B“, wie die Vision für ein neues, selbstbestimmtes Berufsleben in die Praxis umgesetzt werden kann. „Von der Selbstbefragung und Recherche führt der Weg über die Visualisierung von Zielen und möglichen Wunschjobs bis zum konkreten Plan“, erklärt Sieverling. „Ich vermittele das Rüstzeug für den Neustart und gebe den Lesern inspirierende Gedanken mit auf ihren Weg.“

Das Buch ist im Kailash-Verlag erschienen und kostet 18 Euro.

Von Rüdiger Jacob

Anzeige geschlossen von Google

ANZEIGE