

August 2021

Magazin. Eins für alle!

centaur

DER GUTE TON

Haar-Colorationen
für zu Hause

FRUCHTIG FRISCH

Diese Sommer-Desserts
sind unsere Lieblinge

BESTE AUSSICHTEN

So vielfältig kann
Ausbildung sein



DIE MACHT DER VERÄNDERUNG

Warum Wandel nötig, wenn auch nicht immer leicht ist.
Wie sich eine junge Frau in der Ferne neu erfand.
Und was bei Umbrüchen helfen kann – in jedem Alter.

ROSSMANN

Das ganze Leben ist Wandel, wir mögen ihn meist
nur nicht besonders. Doch wem es gelingt,
Veränderungen positiv zu betrachten, kann viel gewinnen.
Über das Wagnis, neue Wege zu beschreiten

TEXT *Barbara Spielhagen*

Alles bleibt anders

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: „Sie haben sich gar nicht verändert.“ „Oh!“ sagte Herr K. und erbleichte.

Diese Zeilen von Bertold Brecht fassen auf humorvolle Art zusammen, wie unterschiedlich Menschen Veränderungen bewerten: Für die einen sind sie etwas Positives, für die anderen ein Schrecken. In der „Vermächtnisstudie“ des Instituts für angewandte Sozialwissenschaft, der ZEIT und des Wirtschaftszentrums Berlin für Sozialforschung steht an Platz eins der Ängste der Bundesbürger der Verlust von Kontrolle über das eigene Leben, was letztlich die Angst vor Veränderungen einschließt. Es gibt sogar einen Fachbegriff für die krankhafte Angst vor Veränderungen – Methatesiophobie –, der sinnigerweise auch für die Angst vor dem Erfolg verwendet wird.

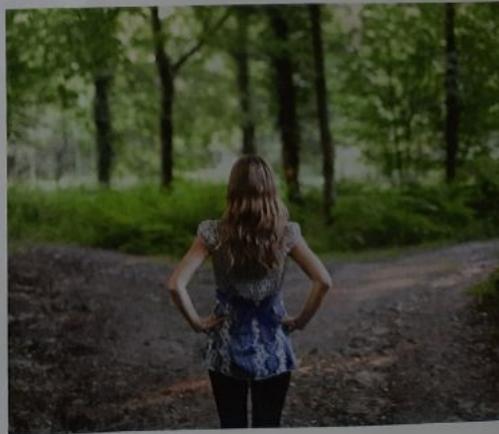
Dabei ist Wandel ein steter Begleiter des Lebens. Dass er dennoch Skepsis, Unbehagen oder gar Angst auslöst, liegt in der Natur des Menschen. Unser Gehirn, das den ganzen Körper kontrolliert, versucht Abläufe zu automatisieren, damit in Notsituationen schnell die richtige Reaktion abgerufen werden kann. Für den Urzeitmenschen bedeutete jede Veränderung Gefahr; unser Gehirn „warnt“ uns auch heute noch mit einer Abwehrhaltung vor neuen Situationen. Veränderungen verunsichern uns, hebeln uns aus unserer Komfortzone – ganz besonders, wenn wir sie nicht selbst herbeigeführt haben, sondern aufgezwungen bekommen, zum Beispiel nach einem Unfall, einer Kündigung, einer ungewollten Trennung. Den veränderten Status quo zu

akzeptieren, fällt uns schwer. Gelingt es uns dennoch, entwickeln wir uns weiter – und erkennen im Idealfall, dass neue Umstände mitunter ein großer Gewinn sein können.

Veränderungen, die wir selbst herbeiführen, haben ihre Ursachen fast immer in innerer Unzufriedenheit: der fade Job, eine unglücklich machende Partnerschaft, das falsche Lebensmodell, in das man irgendwie hineingeschlittert ist. Und obwohl sich vielleicht schon eine vage Vorstellung gebildet hat, wie die persönliche Situation verbessert werden könnte, wenn man sich nur ein Herz fassen und aktiv etwas ändern würde, passiert nichts. Man schleppt sich aus Angst oder Bequemlichkeit weiter zum Job, träumt weiter von einem einfacheren Leben in der Natur, während der Blick aus dem Fenster großstädtische Hektik einfängt.

„Herauszufinden, was man wirklich will, ist Schmerzarbeit. Es tut weh zu merken, dass man in Automatismen gelebt hat, aber diese Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung“, sagt Prof. Dr. Philipp Yorck Herzberg vom Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg. Veränderungen sind kein Spaziergang. Sie erfordern Mut. Nicht nur muss der Leidensdruck groß genug sein, ebenso ist ein Ziel, eine Vision davon nötig, was man erreichen will und wie man es umsetzt. „Es ▶

AM SCHEIDEWEG Letztlich ist es egal, welchen Weg wir einschlagen – Hauptsache, wir tun es



ist leicht zu sagen: ‚Werde, was du bist!‘, aber die meisten Menschen wissen gar nicht, was sie sind“, sagt der Experte. Als Blockade oder auch Legitimation, nichts verändern zu können, fungieren Gedanken wie: Ich bin nicht gut genug. Was denken die anderen? Was ist, wenn es schiefgeht? Die Auseinandersetzung mit der Angst, mit dem Worst-Case-Szenario, ist Teil des Weges zur Veränderung und verliert allein schon dadurch ein wenig von ihrem Schrecken.

Buchautorin und Beraterin Nicola Sieverling kennt solche negativen Gedanken. „Zu 99 Prozent sind diese Glaubenssätze der Grund für fehlendes Glück“, sagt sie, weshalb es gelte, sie zu widerlegen. Die 56-Jährige hilft Menschen dabei, ihren Wunsch nach beruflicher Veränderung zu konkretisieren und umzusetzen. Sieverling macht ihren Klienten Mut, bestärkt sie, zeigt Optionen auf und ermuntert sie, groß zu träumen. „Erfolgsbegleiterin“ nennt sie ihre Aufgabe auch. Die gebürtige Hamburgerin weiß aus eigener Erfahrung, dass Neues Positives mit sich bringt. Zweimal hat sie selbst ihr Leben radikal umgestaltet: „Mein Körper zeigte mir jedes Mal deutlich, dass es so nicht weitergeht“, sagt sie. Sieverling hatte eine erfolgreiche Karriere in der Medienbranche, zuerst als Journalistin in einem großen Hamburger Verlag, danach als selbstständige PR-Beraterin. Ein privilegiertes, volles Großstadtleben. Doch Seele und Körper sehnten sich nach Entschleunigung: Auf fünf Hörstürze folgte eine Brustkrebserkrankung, von der sie heute vollständig geheilt ist. Die Medienfrau hörte auf ihre innere Stimme und gab ihr altes Leben auf. Heute lebt sie in einem Dorf mit 230 Einwohnern an der Ostsee bei Travemünde und ist im Reinen mit sich. Ihre Erfahrungen verarbeitete sie in ihrem Buch „Plan B“, zudem hilft sie Menschen in Einzelarbeit dabei, eine berufliche Veränderung herbeizuführen.

Für diese Art der Beratung gibt es offenbar großen Bedarf: Laut einer Studie des Instituts für Wirtschaftsforschung ist jeder achte Deutsche mit seinem Job unzufrieden, jeder Dritte fühlt sich sogar ausgebrannt. Und das in einer



VERÄNDERUNGS-
PROFI Nicola
Sieverling, 56,
hilft Klienten bei
(beruflicher)
Neuorientierung

Zeit, in der „man eigentlich alles werden und machen kann, was man möchte“, sagt Prof. Herzberg. Doch die vermeintliche Bandbreite an Möglichkeiten, die wir heute haben, ist nicht immer ein Segen. Individuelles Glück und Selbstverwirklichung sind hohe Ziele und nicht einfach zu erreichen – vor allem, wenn man diese Ziele nicht kennt. Nach dem „kritischen, liebevollen Blick in den Spiegel“, wie Nicola Sieverling ihren ersten Schritt mit einem neuen Kunden nennt, formuliert sie deshalb gemeinsam mit ihren Klienten Antworten auf Fragen wie: Wovon träume ich? Was wollte ich immer schon tun, was macht mir wirklich Freude? „Bei wem zum Beispiel Freiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung ganz oben auf der Liste stehen, der ist sicher als Selbstständiger besser beraten als in einem Anstellungsverhältnis“, sagt sie.

Die Beraterin arbeitet mit ihren Klienten einen individuellen Plan B aus, mit dem sie anschließend Schritt für Schritt ihre ganz persönliche Veränderung umsetzen können. Manchmal sind es nur kleine Korrekturen, wie beispielsweise eine Stundenreduktion im

Job, um Zeit für eine Parallelausbildung oder ein lang vernachlässigtes Hobby zu haben. Manchmal ergeben die Coachingstunden aber auch, dass ein kompletter Jobwechsel nötig ist. Doch egal, ob große oder kleine Schritte: Immer hat der Mut zum Wandel bei ihren Kunden zu mehr Zufriedenheit geführt, so ihre Erfahrung.

Letztlich spielt es überhaupt keine Rolle, nach welcher Art von Neujustierung wir uns sehen, die Wege dahin sind stets die gleichen: ehrlich schauen, wo man steht. Ehrlich formulieren, was man möchte. Groß und ohne Scheu träumen. Anschließend realistisch einschätzen, was davon machbar ist. Und dann den Mut zusammennehmen, um Schritt für Schritt voranzugehen. Veränderungen sind etwas Gutes, das haben die Porträts der Menschen in dieser Geschichte gezeigt. Ja, manchmal gehen Dinge dabei auch schief, das gehört dazu und ist Teil des Prozesses. Aber wie lautet ein schöner Postkartenspruch? „Aufstehen, Krone richten, weitermachen!“. Es lohnt sich. Schließlich geht es um nichts weniger als um ein glückliches Leben. ○



Buchtipps

Tipps und viele Fallbeispiele für den beruflichen Neuanfang: „Plan B“ von Nicola Sieverling (256 S., Kailash-Verlag, 18 Euro)

