

Keine Panik! In jeder Krise steckt die Möglichkeit für einen Neustart

Frust im Job? Das ist Ihre Chance!

Wie Sie Stress, Pleiten und Niederlagen nutzen können – für mehr Spaß, Erfolg und Zufriedenheit

Erfolg im Job ist Sahne fürs Selbstbewusstsein. Man nimmt gelungene Projekte oder Komplimente vielleicht nicht mit zu den Freunden in die Kneipe, zum Liebsten an den Abendbrottisch. Wohl aber das Strahlen, die Energie, die durch das Meistern von Herausforderungen entstehen. Ganz anders, wenn die Zeichen im Beruf auf „Stopp" stehen. Man – im krassesten Fall – die Kündigung auf den Tisch bekommt. Oder gerade dabei ist, selbige innerlich zu vollziehen. Weil sich abzeichnet, dass man sich den Anforderungen nicht gewachsen fühlt. Oder ein selbst gesetztes Ziel verfehlt hat. Jedoch: Jammern ist alles andere als sexy. Darum drücken sich viele Frauen davor, sich Niederlagen einzugestehen. Und betreiben eine Vogel-Strauß-Politik: Kopf in den Sand, wird schon irgendwie weitergehen … „Ein Fehler", wie die Münchner Jobtrainerin und Autorin Sabine Asgodom (aktuell: „Lebe wild und unersättlich, Kösel, 14,95 Euro) weiß. Gerade Krisen können nämlich große Kraftgeber für die eigene berufliche Entwicklung sein. Vorausgesetzt, wir sehen sie nicht als Schmach, sondern als Wegweiser.

Regel 1: Pleiten sind normal, nicht peinlich

„Beim Thema Scheitern müssen wir Deutschen dringend an unserer Grundeinstellung arbeiten", findet Sabine Asgodom.



„Das Theater war kein Umweg“

Vera von Wolffersdorff, 37, war zunächst Schauspielerin, bis sie entdeckte: Schreiben liegt mir mehr

„Ausbrechen, etwas wagen – darum ging es mir, als ich mich mit 19 spontan bei einer privaten Schauspielschule bewarb. Während der Ausbildung und auch danach, an einem Theater in einer Kleinstadt, bekam ich viel Bestätigung. Als das Engagement nach zwei Jahren endete, sprach ich an vielen Theatern vor. Nichts klappte. Mit einzelnen Drehtagen beim Fernsehen hielt ich mich über Wasser. So ging's nicht weiter! Ich setzte mir eine Frist von einem Jahr. Danach schmiss ich den Traum von der Schauspielerei hin. Fing an zu studieren, Machte Praktika bei Zeitungen und Zeitschriften. Und musste mir eingestehen: Schreiben liegt mir mehr. Ich bin froh, dass ich inzwischen zum Journalismus gefunden habe. Ein Umweg war die Theaterwelt aber nicht. Durch sie habe ich mich selbst besser kennengelernt, kann mich stärker in andere Menschen einfühlen. Das hilft mir sehr beim Schreiben.“

Ihre Überzeugung: „Man muss im Job immer damit rechnen, dass man Entscheidungen trifft, die falsch sind. Dass man unterwegs anhält und die Weichen noch mal neu stellt.“ Interessant: In anderen Ländern, in den USA zum Beispiel, gibt es eine ganz andere Kultur des Scheiterns. Hier geht man viel spielerischer mit Wagnissen um. Kalkuliert Fehlschläge von vornherein mit ein. Ziel nicht erreicht? Pech gehabt! **In Deutschland dagegen bedeuten Niederlagen Gesichtsverlust.** Immer wieder hört Sabine Asgodom in Coachings die Frage: „Wie soll ich nur die vier Monate Arbeitslosigkeit in meinem Lebenslauf verstecken?“ – „Ein völlig veralteter Gedanke!“ Denn: Der geradlinige Werdegang ist Vergangenheit. Längst prognostizieren Zukunftsforscher auch für Deutschland eine „Brasilianisierung der Arbeitswelt“: ein paar Jahre Festanstellung, dann als Freelancer aktiv, zwischendurch ins Ausland oder eine kreative Orientierungspause einlegen, das ist normal. „Steckt dieses Wissen in unseren Köpfen, können wir anders auf Jobentwicklungen schauen“, ist die Trainerin überzeugt. „Sportlicher“, wie sie sagt. Ein Hundertmeterläufer gibt schließlich auch nicht auf, nur weil er mal Fünfter war.

Regel 2: Verzeihen Sie sich

Niederlagen als Teil des Lebens zu sehen bedeutet nicht, sie schönzureden, bei Jobkrisen oder einer Kündigung so zu tun, als sei alles gar nicht so schlimm. „Wer die Augen vor bestehenden Problemen verschließt, die Situation nur oberflächlich verändert oder sich vielleicht trotz allem weiter an eine Idee, eine Stelle oder ein Projekt klammert, verliert die notwendige Energie, die gerade jetzt so dringend benötigt wird“, sagt Sabine Asgodom. Will heißen: Krisen werden nur dann zu Kraftgebern, wenn wir wirklich hinschauen. Den Schmerz, die Enttäuschung spüren. „Solche Gefühle nicht zu Selbstläufern werden zu lassen, sondern sie in konkrete Fragen zu verwandeln, das ist die Kunst“, sagt Asgodom. **Wer die Enttäuschung beim Wort nimmt, kann sie als Verbündete nutzen.** Statt nach einer beruflichen Talfahrt aus einer diffusen Unzufriedenheit heraus ewig die eigenen Wunden zu lecken. Wie die Frau, die vom Chef kurzfristig eine Präsentation aufgedrückt bekam, zu einem Thema, von dem sie wenig Ahnung hatte. Rückblickend bezeichnet sie den Vorfall als „Katastrophe“, sie hätte nur rumgestottert, könne so was eben nicht. Für Asgodom die falsche Schlussfolgerung. Schließlich hätte die Frau den Vorfall auch für sich als Chance nutzen können. Statt „Ich kann nicht präsentieren“ aus ihm lernen: „Ich darf nie wieder Ja sagen, wenn mir so eine undankbare Aufgabe aufgedrückt wird.“ Oder „Ich muss mich für Präsentationen gründlich vorbereiten.“ Voraussetzung: ein liebevoller, nachsichtiger Umgang mit sich selbst.



Kurze Pause und nachdenken: Wie soll es weitergehen?

Regel 3: Nur die Risikozone macht Spaß

Sabine Asgodom hat beobachtet, dass auf berufliche Niederlagen häufig ein Rückzug in die sogenannte Komfortzone folgt. Als Erklärung für den verbreiteten Umgang mit Jobkrisen benutzt sie das „Drei-Zonen-Modell“: „In der Komfortzone fühlen wir uns sicher, dort ist es kuschelig. Jeder Mensch braucht diese Zone. Wir haben alles ausprobiert, wissen, was uns erwartet. Es ist unsere Basis. Aber der Bereich ist begrenzt. Es geschieht dort nichts Neues. **Entwicklung und Wachstum sind nur in der benachbarten Risikozone möglich.** Dort probiere ich Neues aus, lerne dazu, nehme Chancen und Herausforderungen wahr.“ Die Risikozone birgt, wie der Name schon sagt, manche Risiken. „Ich kann in ihr tolle Erfolge haben, aber auch grandios scheitern. Es gibt keine Garantie. Doch wir brauchen diese Zone, um uns lebendig zu fühlen, unsere Fähigkeiten zu verbessern.“ Was wir dagegen nicht

brauchen, ist die Panikzone. „Hier stecken Menschen fest, die sich mit Niederlagen und den Gefühlen, die sie in ihnen ausgelöst haben, nicht auseinandergesetzt haben", sagt Asgodom. Hier ist es weder kuschelig noch aufregend, sondern das Leben fühlt sich kalt, starr und lähmend an.

Regel 4: Rückmeldung einholen

„Love it, change it or leave it" lautet ein amerikanisches Sprichwort. Sinngemäß: Freunde dich mit deiner Situation an. Tu was, um sie so zu verändern, dass du dich in ihr wohlfühlst. Oder breche aus ihr aus. „Bei Niederlagen ist da zunächst oft der Gedanke: nichts wie weg", weiß Christel Frey, Diplompsychologin und Geschäftsführerin des Coachingunternehmens IFF Dr. Frey GmbH. Doch mal abgesehen davon, dass neue Jobs nicht an jeder Straßenecke warten – wichtig ist, dass erst mal grundsätzlich geprüft wird: Wäre ein kompletter Kurswechsel wirklich sinnvoll? Oder genügt, für den Moment zumindest, eine Kurskorrektur? „Grundsätzlich machen Frauen den Fehler, bei Niederlagen zu schnell an der eigenen fachlichen Kompetenz zu zweifeln", hat Christel Frey beobachtet. Ihre Überzeugung: „Mindestens 80 Prozent des Jobgeschehens ist zwischenmenschliche Kommunikation." So hängt auch die Frage, ob man sich in der Firma am richtigen Ort fühlt, zu einem großen Teil von der Fähigkeit ab, mit seinem Umfeld im Gespräch zu sein. Das Erfreuliche an



„Mein Kapital trage ich in mir"

Brigitte Hieronimus, 55, hielt den finanziellen Druck als Unternehmerin nicht aus – und wurde Seminarleiterin

„Viele Jahre lang führte ich eine Weinhandlung, war mit viel Herzblut bei der Sache. Was mir leider fehlte, war der Unternehmergeist. Als die Region in die Krise kam, brachen die Einnahmen weg. Der finanzielle Druck machte mir auch körperlich zu schaffen: Ich hatte ständig Gelenkschmerzen. Ein Zeichen aufzuhören. In dieser Zeit las ich das Buch einer Autorin, die Seminarleiterinnen für Wechseljahrkurse ausbildet. Das Thema fesselte mich so sehr, dass ich mich für eine Ausbildung anmeldete und meine Weinhandlung aufgab. Nach der Ausbildung fing ich an, Vorträge zu halten, schrieb ein Buch über Paare in den Wechseljahren. Schließlich ließ ich mich zur Paarberaterin (www.brigitte-hieronimus.de) ausbilden. Die Schmerzen verschwanden mit dem finanziellen Druck. Mein Kapital trage ich heute in mir. Das Wichtigste aber: Ich habe einen Job, in dem Menschen, nicht Umsätze, die Hauptrolle spielen."


Das ist mein Ziel! Niederlagen können wichtige Wegweiser sein

dieser Feststellung: An der Kommunikationsschraube lässt sich leichter drehen als an der vorhandenen Fachkompetenz. Bedürfnisse besser thematisieren, Vorgesetzten und Mitarbeitern gegenüber klarer auftreten – das kann man schneller realisieren als eine neue Ausbildung.

„Vorausgesetzt, wir sind bereit, uns ein Feedback von außen zu holen", so Dr. Frey. **Wichtig dabei: sich auf eigene Stärken und Potenziale konzentrieren.** Also nicht zum Chef gehen und sagen: „Ich glaube, ich bin hier falsch." Sondern fragen: „Wo sehen Sie meine Stärken? Wie kann ich meinen Einsatz für die Firma verbessern?" – „Vorgesetzte sind dazu da, um zu führen, also lassen wir sie führen!", findet Sabine Asgodom. **Wer eine ehrliche Rückmeldung einfordert, der bekommt sie auch.** Selbst wenn das Gegenüber ignorant und beliebig wirkt („Jetzt machen Sie mal so weiter, das wird schon"), denn auch das ist eine Botschaft: Förderung? Fehlanzeige! Oder aber, wenn das Feedback unerwartet schlecht ausfällt. Etwa: „Ganz ehrlich, ich habe schon lange das Gefühl, dass Sie mit Ihrer Tätigkeit überfordert sind." Ich bin hier falsch – das ist eine bittere Erkenntnis. Trotzdem. Wer am Ende der Sackgasse angekommen ist oder gar seinen Job hasst, für den gibt's nur eins: schleunigst nach Alternativen suchen.

Regel 5: Sich neue Ziele ausmalen

Ob Kurswechsel oder nur Kurskorrektur: Entscheidend für den Erfolg ist es, vor konkreten Schritten gedanklich und gefühlsmäßig so tief wie möglich in die Veränderung einzutauchen. Die Teamleiterin hat in Aussicht gestellt, die 75-Prozent-Stelle auf 50 Prozent zu reduzieren, nachdem man hat durchblicken lassen, dass das Leben als junge Mutter anstrengender ist als gedacht? Gut so, dann bitte mal reingehen in die neue Situation. Die Augen schließen, sich ausmalen, wie sich das anfühlt, montags bis donnerstags je eine Stunde eher bei der Tagesmutter zu sein. Weniger gehetzt? Entspannter, dem Kind gegenüber? Oder ist sie gar nicht so entscheidend, die eine Stunde? Liegt das Dauergestresstsein eher daran, dass man sich grundsätzlich zerrissen fühlt zwischen Mutterliebe und dem Bedürfnis, den Job weiterhin wie früher perfekt zu machen? **Perspektiven ganzheitlich erfassen, sie mit Bildern füttern – „Think big" nennt Asgodom die Strategie.** Und rät gerade denen, die es nach einer Talfahrt noch mal am alten Arbeitsplatz versuchen wollen, dazu, ein paar Fragen so plastisch wie möglich zu beantworten. Etwa: Wo sehe ich mich in fünf Jahren, wenn ich hier weitermache? Wie sieht dann mein Arbeitsplatz aus? Mit welchen Kollegen arbeite ich zusammen? „Wichtig ist, dass wir einen Vertrag mit uns schließen", sagt Asgodom. Etwa: Bis Juli mache ich einen weiteren Versuch, sollte sich dann nichts geändert haben, gehe ich.

Was aber, wenn man noch gar nicht weiß, wohin man will? Dann hilft die „Sonnenübung": Dafür wird eine Sonne gemalt, an deren Strahlen man all das notiert, was einem als Alternative zur aktuellen Jobsituation einfällt. Etwa: ins Ausland gehen. Reich heiraten. Gleiche Firma, anderer Job. Oder: gleicher Job, andere Firma. In einem zweiten Schritt werden für jeden Strahl Punkte vergeben. Von null bis zehn. „Dabei spüren meine Seminarteilnehmer in der Regel sehr schnell, in welche Richtung es geht", sagt Asgodom. Denn: **„Tief drinnen haben Menschen ein großes Wissen, wohin sie möchten. Sie müssen es nur anzapfen."**

Und dann? Sich mit einem exklusiven Schuhladen in der City selbstständig machen, statt sich weiter Tag für Tag über Berge von Bilanzen und Buchhaltungen zu beugen und das Büro am Abend mit einem Kopf voller Zahlen zu verlassen? Klingt verlockend, doch wird man den Entschluss bereuen? Hier kann ein Feedback



„Man muss wieder aufstehen"

Anne Koark, 43, „Pleitier" und Autorin („Insolvent und trotzdem erfolgreich", Insolvenzverlag.de)

„Eine Engländerin, die ausländischen Firmen den Weg nach Deutschland ebnet – das war eine Marktlücke. Der Laden brummte, ich wurde 2001 mit einem Existenzgründerpreis ausgezeichnet. Dann kam der 11. September, und die Firmen blieben weg. Ich schrieb immer weniger Rechnungen, die Insolvenz rückte ständig näher, bis eines Tages alles weg war, auch Eigentumswohnung, Altersvorsorge, Auto, Handy. Schlimm war das, aber nicht beschämend. Für uns Engländer gehört es zum Leben, dass man wieder aufsteht, wenn man hingefallen ist. Als ich gespürt habe, dass diese Einstellung hier fremd ist, habe ich ein Buch geschrieben, in dem ich das Erlebte tagebuchartig niederschrieb. Es stand sieben Monate auf der Bestsellerliste der Wirtschaftsbücher. Inzwischen halte ich Vorträge und leite Seminare. Mein Ziel: bis 2009 meine Restschulden zu bezahlen und weiter meine Selbstständigkeit auszubauen."

FOTOS: GETTYIMAGES/GEORGE DOYLE, TARA MOORE; SOMOS/VEER

von Menschen helfen, die in dem Bereich kompetent sind, in dem man selbst aktiv werden möchte: „Traust du mir das zu, oder habe ich Rosinen im Kopf?" Ideal ist ein Probelauf: versuchshalber so nah wie möglich ins mögliche neue Leben eintauchen. Ein Praktikum machen, mal einen Tag lang probehalber im neuen Business hospitieren. Und prüfen, ob der Traum auch in der Realität Bestand hat.

Regel 6: Verantwortung übernehmen

Während eines Workshops fiel Sabine Asgodom eine Frau auf, die zum wiederholten Mal erzählte, wie schrecklich ihr Chef, ja das ganze Unternehmen sei, in dem sie als Sekretärin arbeitete. Irgendwann sprach die Trainerin sie an: „Sie hassen offensichtlich Ihren Job. Was würden Sie denn gern anderes machen?" In dem Augenblick veränderte sich die Ausstrahlung der Frau. Ihr Gesicht begann zu leuchten, als sie von ihrem Traum erzählte, Heilpraktikerin zu werden. „Aber die Ausbildung ist schwer, und ob man damit dann genug Geld verdient, steht in den Sternen." Ein verbreitetes Phänomen: „Eigentlich würde ich gern, aber ..." Es folgt ein Katalog an Gründen, weshalb Wünsche leider, leider nicht in die Realität umgesetzt werden können. Nach Jobniederlagen wird gern ähnlich verfahren. **Schuld an dem Fiasko sind der Chef, die starren Unternehmensstrukturen, die allgemeine Krisenstimmung in der Branche.** „Das mag alles stimmen, aber eine solche Denkweise führt nicht weiter", sagt Christel Frey. „Es liegt an Ihnen, ob Sie nach einem Scheitern in der Opferhaltung bleiben und über die Ungerechtigkeit der Welt lamentieren – oder trotz allem nach vorn schauen, sich mit Zuversicht an neue Aufgaben heranwagen."

„Übernehmen Sie Verantwortung und lassen Sie das Schicksal ruhen" lautet die Formel, auf die Sabine Asgodom diese Haltung in ihren Seminaren bringt. Die wichtigste Übung, die sie mit „Eigentlich-Frauen" macht, ist die Entscheidungsübung: „Für jede Ausflucht in der Art »Ich muss ja ...« oder »Ich kann ja nicht ...« zwinge ich sie zu der aktiven Formulierung »Ich habe mich entschieden ...« oder »Ich entscheide mich ...«." So verwandeln sich Floskeln wie „Ich kann ja nur halbtags arbeiten" in Sätze wie „Ich habe mich entschieden, halbtags zu arbeiten". Kommt dann als Reaktion „Ja, aber ich muss doch wegen der Kinder", übt Sabine Asgodom einen weiteren Satz: „Ich habe mich für Kinder entschieden, aus diesem Grund arbeite ich nur halbtags."

Love it, change it or leave it: Erst wenn wir einen Job machen, den wir wirklich machen wollen, und erst wenn wir uns das immer wieder von Neuem sagen können, sind wir an der richtigen Stelle angekommen. Oder, wie Sabine Asgodom sagt: „Es geht nicht nur darum, den Unterhalt zu verdienen und die Zeit bis zur Rente möglichst gemütlich rumzubringen. Es geht darum, mit Lust zur Arbeit zu gehen. Denn nur dann sind wir in der Lage, eine Leistung zu erbringen, mit der wir selbst – und andere – zufrieden sind." *Elisabeth Hussendörfer*