
Auf zu neuen Ufern!

Sie wollen etwas ändern in Ihrem Leben? Sie sehnen sich nach anderen beruflichen Inhalten, aber nicht nur das: Sie wünschen sich auch, mehr Zeit für sich zu haben, weniger unter Stress zu stehen, eine sinnvollere Arbeit zu haben?

Dann geht es Ihnen wie vielen meiner Coaching-Klienten: Sie wollen runterschalten! Sie wollen neue, für Sie passende berufliche Ziele finden. Bei diesem Vorhaben möchte ich Sie mit diesem Buch unterstützen.

Wie ich das mache, erstaunt Sie vielleicht. Ich suche in unterschiedlichsten Tonlagen den Dialog mit Ihnen - mal ironisch, mal schnoddrig, mal ernst. So hoffe ich, Sie immer wieder neu zu motivieren. Denn in Bewegung bleiben, das ist eine der Kernbotschaften dieses Buchs.

Ähnlich wie bei einem Coaching betrachten wir zunächst den „Ist-Zustand“, in den Ihr Leben vermutlich eingebettet ist, also das „Leben und Arbeiten in Echtzeit“. Dann frage ich Sie, wie Sie für das Runterschalten gerüstet sind. Dazu stelle ich Ihnen zwei Fähigkeiten vor, die Sie für eine Kursänderung in Ihrem Leben gut gebrauchen können: Steuern und Driften, zwei elementare Selbststeuerungskräfte. Auch andere Begriffe haben Sie vielleicht im Zusammenhang mit dem Runterschalten noch nie gehört: Schiffbruch? Sinnfrage? Abwettern?

Ungewohnte Ausdrücke möglicherweise, aber vertraute Inhalte, die Sie für Ihr Projekt gut brauchen können. Danach geht es individuell weiter: Wer sind Sie, was können Sie, was brauchen Sie, was wollen Sie? Das sind die Leitfragen für Ihr ganz persönliches Runterschalt-Programm. Dazu biete ich Ihnen Übungen und Reflektionen an. Nicht immer liefere ich Ihnen dazu auch eine „Auflösung“ nach dem Motto „Sie sind ein Blauer, Grüner oder Gelber“. Ziel ist es nämlich, dass Sie nach einer vermutlich langen Phase der Fremdsteuerung wieder selbst das Ruder Ihres Lebensschiffs übernehmen, selbst denken und selbst fühlen, was gut für Sie ist.

Nicht aussteigen, sondern runterschalten!

Was Sie dann noch brauchen, ist eine gewisse Abgebrühtheit gegenüber dummen und „gut gemeinten“ Kommentaren. Sie glauben gar nicht, wie viel Unsinn übers Runterschalten im Umlauf ist. Zum Beispiel eine Frage wie: „Sag mal, hast Du ein Luxusproblem, dass Du Dich in Zeiten wie diesen mit dem Runterschalten beschäftigst?“

Mit „Zeiten wie diesen“ sind Krisenzeiten gemeint. Viele meinen, da sei es angebracht, die Ärmel aufzukrempeln und „mit anzupacken“. Mit anderen Worten: Noch mal eine Art deutsches Wirtschaftswunder aufbauen, statt zu kneifen und „auszusteigen“.

Runterschalten bedeutet jedoch keineswegs aussteigen. Das ist nur einer von mehreren Irrtümern, die mit dem Stichwort „runterschalten“ offenbar verbunden werden:

Irrtum Nr. 1: Runterschalten ist ein Ausstieg aus der Arbeitswelt.

In den zehn Jahren, in denen ich mittlerweile auch zu diesem Thema berate, hat kein einziger meiner Klienten auf „null“ runtergeschaltet. Es gab nicht eine Karriere „vom Top-Manager zum Hängematten-Privatier.“ Alle Menschen, die ich beim Runterschalten begleitet habe, leisten nach wie vor einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Sie arbeiten, selbstständig oder angestellt, nur zufriedener als vorher. Manche haben auch wieder „hochgeschaltet“, sie haben ihr Arbeitspensum wieder gesteigert.

Irrtum Nr. 2: Runterschalten hat mit „Kneifen“ oder „Leistungsverweigerung“ zu tun.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie sehen, dass das Gegenteil richtig ist: Dieser Weg erfordert nämlich allerhand Aufwand, Mut und Selbstkenntnis. Das ist kein Spaziergang, da steckt viel Arbeit drin. Wer erfolgreich runtergeschaltet hat auf Ziele, die zu ihm passen, hat einiges geleistet. Das verdient Anerkennung, vielleicht sogar mehr, als blind irgendwelchen ausgetretenen Karrierepfaden zu folgen.

Irrtum Nr. 3: Runterschalten könnten nur die „oberen Zehntausend.“

Eben weil Runterschalten kein Ausstieg aus der Arbeitswelt ist, und weil es unendlich viele individuelle Lösungen dafür gibt, kann jeder runterschalten – sicher auch mit Einschränkungen, aber die gilt es im Einzelfall abzuwägen.

Irrtum Nr. 4: In Krisenzeiten kann man sich Runterschalten gesellschaftlich einfach nicht leisten. Schließlich werden viele Menschen „zwangsruntergeschaltet“, also entlassen.

Stimmt – aber genau diese Menschen brauchen eine Perspektive und die Gewissheit, dass eine Entlassung nicht das Ende ist. Gerade sie müssen vielleicht – und sei es nur für eine beschränkte Zeit – lernen, aus weniger mehr zu machen. Sie müssen sich neu orientieren – und exakt das ist gemeint, wenn wir hier von Runterschalten reden: eine berufliche Neuorientierung, basierend auf den eigenen Ansprüchen. Die Entwicklung von eigenen Zielen, ohne die vorgegebenen „Musts“ kollektiver Lebensentwürfe.

Beim Runterschalten geht es um die Konzentration auf das Wesentliche für jeden Einzelnen. Die Kernfrage lautet dabei: Was ist wichtig in meinem Leben?

Diese Frage betrifft jeden Berufstätigen, nicht nur diejenigen, die mit einem Jobverlust zu tun haben. Für die in Anstellung verbleibenden Berufstätigen gilt: Der Druck, mit weniger Personal mehr zu leisten, wird vermutlich noch steigen. Der Wunsch, runterzuschalten, wird also eher zunehmen. Schon heute hat jeder dritte Deutsche darüber nachgedacht, einen anderen Job anzunehmen, der weniger Geld, aber mehr Lebensqualität bietet.

Dieses Buch macht Ihnen Mut, nicht nur darüber nachzudenken, sondern Ihr Vorhaben auch umzusetzen. Finden Sie heraus, worauf es Ihnen im Leben ankommt, und setzen Sie sich neue, eigene Ziele. Die Suche danach braucht Zeit, mehr Zeit, als dieses Buch zu lesen. Runterschalten heißt vieles zu tun, um nachher mit weniger auszukommen. Es heißt auch, mehr mit sich und der Umwelt im Einklang zu sein. Oder ganz einfach, den eigenen Weg zu finden.