



## Leseprobe

Emilio Galli Zugaro, Jannike Stöhr

### **Ich bin so frei**

Raus aus dem Hamsterrad -  
rein in den richtigen Job

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 11. Juni 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Leben ist das, was passiert, während du arbeiten gehst**

„Ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr!“ Unzählige Menschen spielen mit dem Gedanken, ihren Job hinzuschmeißen. Doch die meisten lassen die Dinge weiterlaufen. Bis es zu spät ist: Die Jahre sind verflogen, und nie hat man etwas Befriedigendes getan.

Wer von sich aus den Job wechselt und zwar planvoll – wie die beiden Autoren –, handelt selbstbestimmt, erlebt einen Motivationsschub, verbessert seine Performance und ist am Ende glücklich und erfüllt.

Ein Buch für alle, die nicht aussteigen, sondern umsteigen wollen, die sich einbringen und in ihrem Job wachsen wollen. Geschrieben von zwei Praktikern, die viel Erfahrung im Umsteigen mitbringen, steckt es voller Beispiele und eröffnet eine Vielzahl gangbarer Wege.

Der Schlüssel zum beruflichen Glück ist nicht die Flucht vor einem Job, sondern das Finden des richtigen Jobs!

Emilio Galli Zugaro  
Jannike Stöhr  
Ich bin so frei

EMILIO GALLI ZUGARO  
JANNIKE STÖHR

# ICH BIN SO FREI

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD –  
REIN IN DEN RICHTIGEN JOB

UNTER MITARBEIT VON  
CLAUDIA STRASSER

ARISTON 

# Inhalt

<b>Kapitel 1 Wie alles begann (Emilio) .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 2 Das Bauchgefühl – wenn man spürt, dass sich etwas ändern muss (Jannike) .....</b>	<b>20</b>
<b>Kapitel 3 Die Bestandsaufnahme – die eigenen Stärken erkennen und Flow erleben (Emilio) .....</b>	<b>29</b>
Arbeit, Karriere oder Bestimmung? .....	32
Holz für meine Bücher .....	33
Bestimmung .....	36
Was ist Motivation? .....	38
Wie finde ich meine Stärken? .....	39
Wie setzt man die Stärken ein? .....	42
Auf Stärken setzen erhöht Ihre Leistung .....	49
Flow – der Turbo für Ihre Performance .....	50
Adieu, mein lieber Märtyrer .....	53
<b>Kapitel 4 Auf dem Weg in die Zukunft – die Träume, die Fähigkeiten (Reality), der Plan (Emilio) .....</b>	<b>57</b>
Beruf: ein Traum oder ein Wunsch? .....	60
Der Realitätscheck .....	65
Die Vision: zuerst provisorisch, bitte! .....	67
Die Elemente Ihres Planentwurfes .....	70
Der Ort Ihrer Zukunft .....	70
Das Berufsfeld für Ihre Zukunft .....	74

Die Art der Tätigkeit .....	76
Der vorläufige Plan oder die Arbeitshypothese .....	83
<b>Kapitel 5 Das Umfeld – allein geht es auch, aber mit Freunden und Familie geht es leichter (Emilio) .....</b>	<b>86</b>
Wenn der Partner nicht mitspielt .....	87
Umsteigen könnte mehr Nähe bringen .....	88
Gemeinsames Umsteigen? .....	89
Leben versus Arbeit? .....	91
»Agility« leben – wenn die eigene Firma mitdenkt .....	97
Die Personal- und Führungskultur in Ihrer Firma .....	100
Etwas alt und etwas neu – über die Vorzüge der Teilzeitarbeit .....	102
Wenn der Chef das Problem ist .....	103
<b>Kapitel 6 Die ersten Schritte – ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren (Jannike) .....</b>	<b>107</b>
Denken Sie um: Falls Sie keinen Job als Profifußballer finden, werden Sie Trainer oder Kommentator .....	111
Zeit: Gut Ding will Weile haben .....	112
Formen des Ausprobierens .....	115
Design Thinking – ein Ansatz zum Test von Geschäftsideen .....	120
Während des Ausprobierens .....	122
<b>Kapitel 7 Das Netzwerk – wie Beziehungen helfen können (Jannike) .....</b>	<b>131</b>
Netzwerken, igitt .....	131
Angst vor Zurückweisung .....	133
Wer helfen kann .....	135
Interview mit Osvaldo Danzi, Headhunter .....	147
Interview mit Patrick Baumann, Billardsalonbetreiber und digitaler Nomade .....	154

<b>Kapitel 8 Die letzten Vorbereitungen – wann ein Quereinstieg funktionieren kann und wann es sich lohnt, noch einmal die Schulbank zu drücken (Emilio) . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>Kapitel 9 Der Absprung – wie man sich traut und mit dem neuen Leben loslegt (Jannike) . . . . .</b>	<b>165</b>
Interview mit Sabine Kluge, ehemalige Siemens-Mitarbeiterin . . . . .	166
Die Kündigung . . . . .	169
Das Kündigungsgespräch . . . . .	170
Die formale Kündigung . . . . .	172
Die letzten Wochen vor dem Abschied . . . . .	174
In Kontakt bleiben . . . . .	175
Interview mit Susanne Ransweiler, Expertin für Alumni-Netzwerke . . . . .	176
Die unfreiwillige Kündigung . . . . .	179
Interview mit Dr. Peter Rölz, Arbeitsrechtler, zur besten juristischen Vorbereitung auf das Umsteigen . . . . .	183
<b>Kapitel 10 Nach dem Umsteigen ist vor dem Umsteigen – welche Fehler man vermeiden sollte und wie man seine berufliche Zufriedenheit nachhaltig sichert (Jannike) . . . . .</b>	<b>188</b>
Geschichten vom gescheiterten Umsteigen . . . . .	188
Auch wichtig zu wissen . . . . .	194
Wahres Glück . . . . .	196
Interview mit Tal Ben-Shahar, Harvard-Professor für Glücksforschung . . . . .	196
Schlusswort . . . . .	201
Danksagung . . . . .	203
Anmerkungen . . . . .	206

# Kapitel 1

## Wie alles begann

(Emilio)

Ein milder Morgen im September in München. Ich bringe meinen Fünfjährigen in den Kindergarten und treffe Martin, den Vater vom kleinen Moritz, den er lässig auf den Schultern trägt und der noch nicht richtig wach ist. Martin ist vorgestern aus dem Urlaub in Südfrankreich zurückgekommen und schwärmt vom Essen und der Sonne. Und fügt, ganz unvermittelt, hinzu: »Wir sind erst zwei Tage aus dem Urlaub zurück, und ich bin schon wieder im Hamsterrad. Das geht so nicht weiter.« Martin ist Banker, Vorstand einer angesehenen Lokalbank. Seine Frau ist eine erfolgreiche Wirtschaftsprüferin, der kleine Moritz hat aus dem Genpool eine Menge Grips mitbekommen. Und ein cooles Kinderzimmer in einer wunderschönen Münchener Wohnung. Seine Eltern haben zwei Autos, deren Marken (BMW und Audi) Moritz natürlich kennt. Er ist auch das Fliegen gewohnt, denn seit seiner Geburt fliegt er mit seinen Eltern in nahe und ferne Urlaubsländer. Diesen Bilderbuchvater, der aus dem Werbespot eines Vermögensverwalters entsprungen scheint, treiben Ausstiegsgedanken um? »Hast du denn deine Schäfchen schon im Trockenen?«, frage ich, wissend, dass auch die wohlhabenderen Münchener sich über beide Ohren verschulden, um sich eine Wohnung zu kaufen. Die Immobilienpreise in der bayerischen Landeshauptstadt haben immerhin ein Niveau, das mit dem in New York oder London vergleichbar ist. Kann er



sich einen Ausstieg leisten? »Egal«, sagt er. »Ich kann mich zwar nicht zur Ruhe setzen, aber ich *muss* etwas anderes machen. Geld ist nicht alles.« Sagt ein Banker!

Sein Thema ist also das Umsteigen, nicht das Aussteigen.

Als ich nach Hause komme, frage ich meine Frau, ob irgendwas auf meine Stirn tätowiert sei. Sie schaut mich perplex an. Es ist nämlich so, dass ich seit knapp zwei Jahren immer wieder solche Szenen erlebe. Ob es der alte Schulfreund in Mailand ist, ein erfolgreicher Headhunter. Oder unsere Haushaltshilfe in Umbrien. Oder meine Freunde und Bekannten in London, Frankfurt und Berlin. Nicht zu schweigen von meinen Coaching-Kunden. Ich muss etwas auf meiner Stirn tätowiert haben, denn warum sonst würden mich die Leute andauernd auf dieses Thema ansprechen? So etwas wie: »Bist du im Job unglücklich? Sprich mich an!« Oder liegt es vielleicht daran, dass ich vor zwei Jahren selbst umgestiegen bin und alle diese Menschen mir ansehen, wie gut es mir damit geht? Das ist wohl eher der Fall.

Bei einem der schönen Treffen mit Jannike Stöhr, deren Erfolg als Autorin des Buches »Das Traumjobexperiment – 30 Jobs in einem Jahr« ich verfolgt hatte, erzählte sie von ähnlichen Erlebnissen.

Aha, also nicht nur Babyboomer und Europäer der »Generation Golf«, so wie ich sie aus meinem beruflichen und privaten Umfeld kenne, stellen sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit des eigenen beruflichen Alltags. Auch Millennials aus China oder Brüssel oder wie Jannike aus Berlin stellen sie sich. Nicht mit dem – immer schon existenten – eskapistischen Wunschtraum, im Lotto zu gewinnen und nach Südspanien zu ziehen, sondern mit der Ernsthaftigkeit, Veränderung anzugehen. Hier und jetzt, in der Wirklichkeit, nicht in den Mittagsträumen im Schatten der Eiche in den Sommerferien.

Oder vielmehr: Immer mehr Leute nehmen diese Träume ernst. Na ja, sie wollen sie ernst nehmen. Aber es ist so schwer.

Das Darlehen ist abzubezahlen. Ich habe jahrelang in Studium und Ausbildung investiert, soll das alles für die Katz gewesen sein? Was wird meine Familie sagen? Und, ungebeichtet und verborgen, aber immer präsent: die Angst. Angst vor dem Scheitern eines Berufswechsels. Angst vor dem Ungewissen. Angst vor der Selbstständigkeit. Angst vor Veränderung.

Die Angst ist allgegenwärtig. Beim DAX-30-Chef, der seine Schäfchen schon lange im kuscheligen Stall weiß, genauso wie beim Oberarzt oder bei Martin, dem Banker in der Münchener Privatbank. Alles Menschen, die keine wirtschaftlichen Katastrophen zu befürchten haben, wenn sie bereit sind, sich ein bisschen einzuschränken.

Aber Angst hat auch die Referatsleiterin im großen Elektrokonzern, die sich intern bewerben möchte. Wie wird der Chef reagieren? Ist die neue Chefin besser? Werde ich es packen? Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich wechsle?

Jeder hat Angst. Ich, zum Beispiel, habe Höhenangst. Sonst habe ich keine großen Probleme mit Belastbarkeit. Stecken Sie mich in die Kombüse eines Segelbootes bei Windstärke sechs und lassen Sie mich eine Pastasauce kochen, während die Klos ihren Unrat ausspucken. Ich kann einfach nicht seekrank werden, mir wird nicht übel. Aber stellen Sie mich auf einen Stuhl, und ich traue mich kaum hinunterzuschauen. Ich habe eine Höllenangst vor der Höhe. Doch wie oft bin ich von Stühlen oder niedrigen Mauern trotz meiner Höhenangst gesprungen, ohne mich zu verletzen? Jedes Mal. Das habe ich spät begriffen. Erst als ich es ausprobiert habe. Immer wieder habe ich es gemacht. Wohl fühle ich mich immer noch nicht, die Höhenangst ist noch da. Aber ich weiß: Es geht.

Irgendwann im letzten Jahrtausend habe ich einen Vortrag über Vertrauen gehalten. Aus meiner früheren, manchmal barocken Verliebtheit in die Sprache habe ich die Rede mit folgenden zwei Sätzen begonnen: »Vertrauen ist wichtig. Aber sich

trauen auch.« Ist immer noch im Internet zu finden. Ehrlich gesagt: Ich habe vor allem das Spiel mit den Worten »Vertrauen« und »sich trauen« gemocht, den Sinn der Aussage hatte ich weniger im Fokus. Mit den Jahren habe ich mir diese Aussage allerdings zu eigen gemacht. Ich habe Dutzende Male gesehen, dass es sich lohnt, sich zu trauen. Dass 80 Zentimeter auch mit Höhenangst nicht zu gigantischen zehn Metern anwachsen.

Man kann wagen. Man sollte wagen. Denn – hier kommt eine »Binse« – wir haben nur ein Leben. Und so wie die Höhe eines Stuhles kein Drama ist, so kann eine Binsenweisheit auch wertvoll und richtig sein. Welche Bilder ziehen vor meinem inneren Auge an mir vorbei, wenn ich auf der Intensivstation von meinem Leben Abschied nehme? Habe ich etwas erreicht? Habe ich geliebt? Wurde ich geliebt? Hatte ich ein glückliches Leben? Habe ich etwas geschaffen, hinterlasse ich etwas? Ja, hat mein Leben einen Sinn ergeben?

Mindestens eine dieser Antworten können wir auf jeden Fall selbst beeinflussen: unser Arbeitsleben. Der Beitrag eines glücklichen und sinnhaften Berufslebens für das Fazit am Ende unserer Reise kann enorm sein. Vor allem, wenn es nicht vom Rest des Lebens isoliert ist, von der Familie, der Liebe, der Freundschaft, der Erkenntnis. Der richtige Job ist immer Ausdruck des Menschen, der wir sind. Im richtigen Job verstellt man sich nicht, man arbeitet, wie man ist, man ist, wie man arbeitet.

»Blablabla. Scharlatan. Heilpraktiker. Schon wieder so ein unnützer Ratgeber für den beruflichen Erfolg von einem Guru für Arme, der mir einreden will, dass ich als Schadensachbearbeiter für die Buchstaben »R« bis »Sch« tatsächlich eine Chance hätte, als Schauspieler in Hollywood zu reüssieren. Der mir dann mit dem üblichen Zeugs daherkommt: Fleiß, Disziplin, Lernen, gute Ausbildung und dir steht die Welt offen. Aha, und was ist mit der Zicke aus der Personalabteilung, deren Onkel im Aufsichtsrat sitzt und die jetzt wieder befördert wurde, obwohl

sie von Führung so viel versteht wie vom Dechiffrieren etruskischer Grabinschriften? Und warum werde *ich* nicht befördert?« So könnte mancher Leser jetzt denken.

Das ist kein Buch, das beschreibt, wie man die eigene »Karriere« optimiert oder wie man, mit oder ohne Vitamin B, befördert wird. Das ist ein Buch, das zeigt, wie man ein glücklicheres Erwerbsleben führt. Ob in der gleichen Firma oder durch einen Berufswechsel. Ob durch den Gang in die Selbstständigkeit oder den Aufbau eines Portfolios an unterschiedlichen Tätigkeiten, die am Ende des Monats nicht nur ein Einkommen, sondern viel Genugtuung, Vielfalt und Spaß bringen.

Heute sind die Chancen dafür großartig. Wir wissen viel mehr darüber, was Menschen motiviert, ja sogar, was sie glücklich macht. Wir können heute viel besser und genauer erfahren, welche Stärken wir haben. Wir wissen, wie man effektiv lernt. Die Arbeitswelt verändert sich, fordert unentwegt mehr Flexibilität, und diese Transformation sollte keine Angst machen, man sollte vielmehr die Chancen darin sehen.

Die neue Welt der Arbeit ist ein ideales Gewässer, um auf der Welle der eigenen Stärken zu reiten, anstatt sich stundenlang in der Muckibude einen starken Oberkörper anzutrainieren, um gegen den Strom der Veränderung anzuschwimmen.

Wir, die beiden Autoren, haben diese Erfahrung gemacht, sogar mehrmals. Es geht, wenn man Mitte 50 ist und in den Augen der Allgemeinheit schon auf dem Abstellgleis steht, um Platz für die jungen Kräfte zu machen. Es geht, wenn man Mitte zwanzig ist und sich nicht ins gemachte Bett legt, sondern als Frau in die Welt zieht, um Neues auszuprobieren.

*Wie* das geht, erzählen wir in diesem Buch.

Wir schaffen den Wandel zum glücklicheren Berufsleben, indem wir bei uns selbst, bei unseren Stärken anfangen. Indem wir Dinge ausprobieren, sie mit den richtigen Leuten besprechen und uns aus- und weiterbilden. Indem wir auf vorhandene

nes Wissen aus unterschiedlichen Disziplinen zurückgreifen, aus der Neurowissenschaft, der Psychologie, dem Management und der Personalführung. Indem wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und gestalten. Das hilft uns sogar, auf Unvorhergesehenes angemessen zu reagieren und eine Chance von einer Fata Morgana zu unterscheiden. Indem wir den gesunden Menschenverstand wiederentdecken. Indem wir aus all dem einen Plan schmieden. Keinen Businessplan. Eine Schatzsuche, ein ernstes und fröhliches, ludisches und professionelles Suchen und Finden. Und zwar nicht ein für alle Mal, sondern so, dass wir uns immer wieder auf eine *neue* Schatzsuche begeben können. Die Kiste mit unseren Talenten entdecken, die uns, einmal geborgen, zu besserer Leistungskraft bringen, Energie geben und Erfüllung bei der Arbeit. Die Juwelen in der Truhe sind die individuelle Übersetzung der drei Pfeiler der Motivation: Exzellenz, Selbstständigkeit und Sinnhaftigkeit. Worin bin ich so gut, dass ich exzellente Arbeit leisten kann? Wie viel Selbstständigkeit brauche ich, um zu reüssieren? Was ist der Sinn dieses Arbeitens? Wenn ich auf alle drei Fragen Antworten finde, habe ich meinen Schatz geborgen.

Letztendlich ist dies nicht nur eine Suche nach einem erfüllteren Arbeitsleben, es ist auch eine Suche nach sich selbst. In diesem Buch beschränken wir uns allerdings nur auf das Berufliche, weil wir uns damit auskennen.

Wer sind wir, die Autoren, eigentlich? Welche Erfahrungen mit dem Umsteigen haben wir? Warum schreiben wir dieses Buch?

*Jannike Stöhr* arbeitet als Coach rund um Fragen des Berufs und der Karriere, als Unternehmerin, als Bloggerin. 1986 in Emden geboren, hat sie schon den Einstieg und den Umstieg geprobt und erfolgreich gemeistert. Als Referentin bei Volkswagen hat sie in Deutschland und China das Personalhandwerk von der Pike auf gelernt und war schon auf der Aufstiegsrampe im Unternehmen, als sie sich die Frage nach dem Sinn ihres so

geschmeidig verlaufenden Berufslebens stellte. Um sich herauszufordern, hat sie in einem Jahr 30 Jobs ausprobiert und darüber ein Buch geschrieben. Die Notwendigkeit, neue Dinge auszuprobieren, um Veränderung erfolgreich zu gestalten, ist eine der wichtigsten Erkenntnisse ihrer Arbeit. Diese Erfahrung überzeugt auch ihre Kunden, die zu ihr kommen, um zu lernen, wie man sich beruflich verändern kann. Viele Fragestellungen sind ähnlich: Wo fange ich an? Woher weiß ich eigentlich, was ich will und was ich kann? Wie stelle ich es konkret an, mich zu verändern? Muss sich mein Chef kümmern oder ist es meine Aufgabe, an meine berufliche Entwicklung zu denken? Die Antworten hat sie jetzt schon – sie ist erst seit 2016 selbstständig – unzählige Male gegeben. Mit diesem Buch will Jannike die von ihr in den letzten Jahren gefundenen Antworten ordnen und sie einem breiten Publikum zugänglich machen, denn leider kann nicht jeder eine ihrer Sitzungen besuchen, in denen sie persönlichen und maßgeschneiderten Rat gibt. Und der Tag hat ja nur 24 Stunden, der gute Tag widmet davon ein gutes Drittel dem Schlaf, und der Rest ist weise in Muße und Geschäftigkeit zu teilen, wie bei den alten Römern, bei denen das Geschäft (Neg-otium) definiert war als Negation der Muße (Otium).

Müßige Gründe führen indes den alten Römer *Emilio Galli Zugaro*, der 1960 in Neapel geboren wurde, zu diesem Buchprojekt. Sein Mathelehrer attestierte ihm schon früh eine ausgeprägte Begabung zur »produktiven Faulheit«. Warum mehr investieren, wenn man auch mit geringem Einsatz ein ausreichendes Ergebnis erzielen kann? Und Faulheit ist Emilios Motiv: Der Großteil der Menschen, die seinen Rat in beruflichen Fragen suchen, sind unzufrieden mit ihrem Job. Und immer wieder muss er dieselben Fragen an seine zahlenden (nur zwei bis drei im Jahr) und nicht zahlenden (Dutzende von) Ratsuchenden stellen. Um Zeit für ein Nickerchen zu erübrigen oder um einen Spaziergang mit dem im Kinderwagen schlummern-

den Jüngsten im wunderschönen, wohnungsnahen Münchener Südfriedhof zu machen, kann er den Ratsuchenden nun dieses Buch empfehlen. Erstaunt ist er darüber, wie wenig auch hochqualifizierte, begabte, erfolgreiche und intelligente Menschen über die eigenen Grenzen und Talente und das, was sie damit anfangen können, wissen. Beim Blick auf sein eigenes Berufsleben hätte ihm schon vorher ein Licht aufgehen können. Obwohl nur mittelmäßig begabt, ist er viel herumgekommen und hat dabei seine kargen Talente voll ausgeschöpft. In der Politik, als Journalist, als Kommunikationsmanager, als Dozent an der Uni und heute als Executive Coach, Aufsichtsrat und Berater tätig, ist er beruflich schon mehrmals umgestiegen. Und diese Routine kann vielen Menschen zugutekommen. Vor allem, weil sie Freude bringt.

Damit wird bereits klar, dass dies kein Buch für Personalexperten ist. Es ist auch kein Buch für finanziell versorgte Topmanager, die aus dem Hamsterrad aussteigen wollen, um jeden Abend einen Pastis im Sénéquier in Saint-Tropez trinken zu können.

Wer braucht dieses Buch *nicht*? Wenn Sie die nächsten vier Fragen mit »Ja« beantworten, brauchen Sie dieses Buch nicht:

1. Sind Sie rundum glücklich mit Ihrem Job und würden ihn auch machen, wenn Sie weniger verdienen würden?
2. Erlauben die Arbeitsbedingungen Ihnen, wirklich exzellente Arbeit abzuliefern?
3. Arbeiten Sie selbstbestimmt?
4. Erfüllt Ihr Job einen Sinn?

Haben Sie vier Mal mit »Ja« geantwortet?

Gratulation! Sie brauchen dieses Buch nicht, es sei denn, Sie lesen gerne gute Bücher, auch wenn Sie den Inhalt nicht »nutzen« wollen. Jannike und Emilio brauchen es auch nicht. Sie schreiben einfach gerne und haben Freude daran, mit ihren

Ideen und Ratschlägen die Zahl derer zu steigern, die kein solches Buch brauchen. Sollten Sie jedoch eine oder mehrere Fragen mit »Nein« beantwortet haben, finden Sie in diesem Buch vielleicht einen Weg, aus Ihrer persönlichen Zwickmühle auszubrechen. Wir schlagen keine Allheilmittel vor, sondern geben Stimuli zum Nachdenken, Anregungen, Beispiele aus dem wahren Leben. Doch aus diesen Impulsen können nur Sie selbst Ihre eigenen Rückschlüsse ziehen. »It takes two to tango.« Es bedarf nicht nur der Inspiration, sie muss auch in Ihre Realität eingeflochten werden. Sie müssen sie anpassen an Ihr Leben.

Nicht nur, weil ein einfaches Buch nie die Lösung für alle Probleme bieten könnte. Es gibt noch einen viel gewichtigeren Grund, dieses Buch nur als Stimulus zu sehen: Je mehr Sie dieses neue Leben gestalten, es sich zu eigen machen, je mehr Sie unsere Tipps in die für Sie hilfreiche Praxis übersetzen, desto mehr *gehört* Ihnen Ihr neues Leben.

Natürlich freuen wir uns, mit diesem Buch den ein oder anderen Anstoß zu geben. Schöner ist es jedoch, wenn unsere Hinweise und Fingerzeige übersetzt und in Ihr *eigenes* Zukunftsrezept verwandelt werden. Denn das ist für Ihre Erfüllung mindestens genauso wichtig wie das tatsächliche Ausüben einer neuen Tätigkeit. Es wird zu *Ihrem* neuen Leben.

Ein erfüllteres Berufsleben zu führen ist im Interesse eines jeden, der arbeiten muss. Und jeder kann es schaffen.

Bevor wir gleich richtig einsteigen, will ich abschließend noch von einem meiner wohl schwersten Personalgespräche berichten. Es ging um die äußerst dürftige Performance von Teresa, unserer Haushaltshilfe in unserem Haus in Umbrien. Die schlechteste ihrer Branche in unserem Sonnensystem und wahrscheinlich auch über die Milchstraße hinaus. Wenn wir uns von unserem Haus nach einem sonnigen Sommer in Umbrien Richtung Deutschland und Oktoberfest verabschieden, hinterlassen wir unser Haus stets sauber und ordentlich. Wenn wir im Spät-



herbst wiederkommen, ist Teresa vier oder fünf Mal zum Putzen und Aufräumen da gewesen. Bezeichnenderweise befand sich das Haus jedoch jedes Mal in einem schlechteren Zustand als bei unserer Abreise. An einem warmen umbrischen Vormittag musste ich ihr eröffnen, dass es so nicht weiterginge. Mehrmals hatte ich sie darauf aufmerksam gemacht, auf die italienische Art, gesichtswahrend und feinfühlig, doch jetzt war eine Grenze erreicht worden. Es ging nicht um das Geld, das umsonst investiert worden war, es ging um meine Faulheit. Ich hatte keine Lust, nach acht Stunden Autofahrt als Erstes den Staubsauger rauszuholen und das Geschirr neu zu spülen. Die Zeit des Adieu, des Addio, war gekommen. Nach meiner Eröffnung fing Teresa an zu weinen. Ich hätte ja keine Ahnung, wie schwer es sei, drei Kinder und einen arbeitslosen Mann zu ernähren, wenn man keine Ausbildung hat. Dann kann man nichts anderes tun als putzen, auch wenn man es nicht kann. Und übrigens auch nicht mag. Ihre Arbeit sei ihr ein Graus, aber die *Provvidenza*, die göttliche Vorsehung hätte ihr eben diese schwere Prüfung auferlegt. Und so weiter im neapolitanischen Pathos, das mir trotz meiner Geburt in der Stadt am Vesuv so fremd ist. Die vielen Tränen, die ihr schluchzend über das zum Boden gerichtete Gesicht strömten, ließen mich natürlich nicht kalt. Faulheit und Barmherzigkeit lieferten sich in meiner Brust einen Zweikampf, bis sich mit einem Mal der Zorn einmischte und die Oberhand gewann.

Es klopfte an der Küchentür, und vor mir standen meine australischen Freunde, die ich zum Mittagessen eingeladen hatte. Vor lauter Heulen und Trösten hatten Teresa und ich die Zeit vergessen, und mein sorgsam ausgetüfteltes Menü war nichts als eine Ansammlung von Zutaten im Kühlschrank und in der Vorratskammer. Ich hatte weder den Tisch gedeckt noch irgendetwas gekocht. Es gab also kein Mittagessen, geschweige denn ein ausgetüfteltes Menü. Ich zischte Teresa zu, dass ich das nun davon hätte, ihrem stundenlangen Geheule zugehört zu ha-

ben: Zwei mir sehr wichtige Gäste im Haus und nichts auf dem Tisch!

Da raunte Teresa mir zu: »Setz dich draußen auf die Veranda und mach Small Talk. In 20 Minuten kriegt ihr was zu essen.« Und ohne mir eine Frage nach meinen kulinarischen Plänen zu stellen, scheuchte sie mich aus der Küche. In null Komma nichts zauberte sie ein wunderbares Essen, das viel besser war, als ich es je hätte kochen können. Neapolitaner können einfach himmlisch kochen und Teresa besonders. Hausmannskost würde man das in Deutschland nennen: Pasta mit frischen Tomaten, Büffelmozzarella und Peperoncino. Kalbs-Scaloppine mit Zitrone.

Die Geschichte ist fast zu Ende. Teresa bietet heute wohlhabenden Haushalten ihre Kochkünste an, und Gastgeber, die sie engagieren, lassen bei Einladungen – ganz nebenbei – die Information fallen, dass Teresa kochen wird. Eine Einladung, bei der sie kocht, schlägt nur ein Idiot aus, na ja, vielleicht auch ein Asket, der kein Idiot ist. Und Teresas Geschäfte laufen heute auf Hochtouren.

Alle sind glücklich über die Fügung des Schicksals, denn wie sich herausstellte, ist die Cousine von Teresa eine bombastische Haushaltshilfe. So kommen wir zu einem sauberen Haus und der Clan von Teresa zu zwei Einkommensquellen, die von Teresa und die von Carmela, der Cousine aus Salerno. Die Gastgeber und ihre Gäste kommen in den Genuss von Teresas Kochkünsten und machen sich bei ihren Gästen beliebt, denn schließlich kommt dem Essen in meiner Heimat eine besondere Stellung zu: Gastfreundschaft und Kalorienkonsum gehen fast immer Hand in Hand.

Wäre das eine Fallstudie von McKinsey, könnte man von einer klassischen Win-win-win-Situation sprechen.

Terasas Fall zeigt uns: Jeder kann es schaffen.

## Kapitel 2

# Das Bauchgefühl – wenn man spürt, dass sich etwas ändern muss

(Jannike)

Sie halten dieses Buch nicht grundlos in den Händen. Sie haben dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen, weil Sie sich beruflich verändern wollen. Oder vielleicht doch lieber nicht? Zumindest haben Sie da so ein Gefühl. Sie sind unzufrieden, irgendetwas ist nicht stimmig in Ihrem Leben. Je nachdem, wie sensibel Sie sind und wie lange Sie Ihr Bauchgefühl schon mit sich herumtragen, spüren Sie es mehr oder weniger. Manchmal verschwindet es, dann ist es auf einmal wieder da.

So erging es auch mir. Nach meiner Ausbildung als Kauffrau für Bürokommunikation, neben der ich berufsbegleitend studierte, begann ich meine berufliche Laufbahn im Personalwesen von Volkswagen als Teamassistentin. Ich wurde gefördert und erhielt interessante Aufgaben. Nach kurzer Zeit im Job meldete sich mein Bauchgefühl zum ersten Mal. Ich konnte es nicht zuordnen, aber spürte, etwas stimmte mich unzufrieden. Die nächste Gehaltsstufe und größere Herausforderungen brachten vorübergehende Genugtuung. Alle ein bis zwei Jahre wechselte ich meinen Job und übernahm anspruchsvollere Aufgaben. Ich ging ins Ausland und arbeitete eine Zeit lang für Volkswagen in Peking. Ich wollte Karriere machen. Doch jedes Mal, wenn ich mir meinen nächsten beruflichen Wunsch erfüllt hatte, kehrte mein Gefühl innerhalb kurzer Zeit wieder zurück.

Ich bekam Zweifel daran, dass »Karriere zu machen« mich dauerhaft zufrieden stimmen würde.

Die Unzufriedenheit wurde zu meinem treuen Begleiter. Vielleicht war es ja gar nicht der Job, der sie auslöste, und die Ursache war in meinem Privatleben zu suchen? Ich begann Sportarten auszuprobieren, Ehrenämter auszuführen, Sprachen zu lernen, einen Garten anzulegen und mich gesund zu ernähren. Ich suchte mein Glück im Konsum und im Reisen, anschließend im Konsum- und Medienverzicht. Je mehr ich suchte, desto unzufriedener wurde ich.

Es bedurfte erst eines besonderen Auslösers, damit ich Nägel mit Köpfen machte und meinem Gefühl in die Ungewissheit folgte. Ich zweifelte mittlerweile stark an mir selbst und meiner Fähigkeit, dankbar zu sein und die Dinge in meinem Leben wertzuschätzen. Als mein Vater mir von seiner Krebsdiagnose und seiner mittelmäßigen Überlebenschance erzählte, änderte sich mein Denken. Zehn Monate zuvor war er selbst in den Ruhestand gegangen und konnte alles tun, was er immer schon einmal tun wollte. Die Freiheit währte nicht lange, denn es folgten Chemotherapie, Operationen und Krankenhausaufenthalte.

Noch immer hatte ich keine Lösung im Kopf, doch ich wusste, wenn ich jetzt nichts täte, würde ich mein Leben lang grübeln und so niemals etwas ändern.

Ich reichte bei meinem Arbeitgeber einen Antrag auf eine mehrjährige Freistellung ein, ohne zu wissen, was ich mit der gewonnenen Zeit anstellen würde. Hatte ich überhaupt schon lange genug gearbeitet, um mir eine Auszeit erlauben zu können? Auch wenn ich das Gefühl hatte, mir die Auszeit noch nicht verdient zu haben, fiel mir ein riesiger Stein vom Herzen, als ich den Freistellungsbescheid schließlich unterschrieben in den Händen hielt. Ich musste einfach raus aus meinem Leben und einen klaren Kopf bekommen. Meinem Gefühl auf den Grund gehen. Zur Not eine Weltreise machen. Oder mich für

einen Masterstudiengang einschreiben. Oder als Schaffnerin arbeiten. Oder Tischlerin? Besser noch, als Journalistin! Ich war jung und hatte keine Verpflichtungen, die sich nicht auflösen ließen. Wann, wenn nicht jetzt? Ein paar Monate später startete ich in mein Projekt »30 Jobs in einem Jahr«, zu dem mich die belgische Autorin Laura van Bouchout inspirierte, deren Geschichte ich in einem Ratgeber gelesen hatte. Mit ihrer Idee, ein Jahr lang Jobs zu testen, begeisterte sie mich sofort.

Viele Menschen kennen dieses unguete Bauchgefühl, die Intuition, die einem sagt, dass etwas nicht passt, einen über die Details aber im Unklaren lässt. Was ist Intuition eigentlich? Als Intuition wird diejenige Erkenntnis bezeichnet, die nicht auf einem Denkprozess oder auf Reflexion basiert. Eine plötzliche Eingebung beruht üblicherweise auf Intuition und greift auf uns unbewusstes, aber vorhandenes Wissen zu. Nach Daniel Kahneman<sup>1</sup> kann intuitives Denken auch zu Fehlern führen, wenn Denkfaulheit mit ins Spiel kommt. Wenn es um das eigene Leben geht und um das, was für uns richtig ist, dürfen wir Intuitives aber dennoch als Ratgeber hinzuziehen. Denn bei den uns betreffenden Entscheidungen geht es oftmals nicht um harte Fakten, sondern um Situationen und Optionen, die wir niemals gänzlich bewerten können.

Sie haben da also auch so ein Bauchgefühl, aber zum Handeln verhilft Ihnen das trotzdem nicht? Denn was ist, wenn Ihre Annahmen sich als falsch herausstellen und Sie hinterher schlechtergestellt sind als zurzeit? Wenn Sie solche Gedanken kennen, befinden Sie sich in guter Gesellschaft.

Um meine Unzufriedenheit ernst zu nehmen und mein Leben zu verändern, brauchte ich den Schock, den die lebensbedrohliche Krankheit meines Vaters mit sich brachte. Die Erkenntnis, dass es nur ein Leben gibt, das darüber hinaus auch noch endlich ist, ließ mich nach jahrelangem Grübeln endlich handeln. Während für mich die Krankheit und schließlich der

Tod meines Vaters der Trigger für die Veränderung waren, war es für die Texterin Manuela ein Streit mit ihrem Chef, der das Fass nach Jahren des Frusts im Büro zum Überlaufen brachte. Und so schrie sie schließlich ihrem Chef entgegen, dass sie kündigen würde. Eine Scheidung, der Verlust eines Jobs, die Insolvenz, ein Unfall oder eine Krankheit sind weitere Trigger, die zu einer Veränderung führen können. Veränderung erfordert Mut, und der lässt sich am leichtesten aufbringen, wenn man nichts mehr zu verlieren hat. Hat man dann den ersten Schritt ins Ungewisse getan, stellt man schnell fest, dass alles doch gar nicht so schlimm ist, wie man es sich vorgestellt hatte.

Warum habe ich mich nicht schon eher getraut?, ging es mir oftmals durch den Kopf, nachdem ich mich auf meine Reise außerhalb des Volkswagen-Konzerns begeben hatte. Die Hoffnung auf eine perfekte Lösung, die das Risiko des Umsteigens geringer gemacht hätte, sowie fehlender Mut hielten mich davon ab. Der Gedanke, ich müsse mich nur ein wenig zusammenreißen und dankbarer für das sein, was ich bereits hatte, tat ein Übriges. Wie so viele andere Menschen war ich lieber Verwalter meines Lebens, als es aktiv zu gestalten.

Auch bei Emilio Galli Zugaro gab es einen auslösenden Moment, der ihn zum beruflichen Umsteigen bewog. Jeden Morgen, wenn er vom Joggen wieder nach Hause kam, spielte er ein Spiel gegen sich selbst. Er musste das Zwischengeschoss seines Wohnhauses im Sprint erreicht haben, bevor die Haustür unten ins Schloss fiel. Für den Fall, dass er es nicht schaffte, malte er sich Bestrafungen aus, die ihn im Laufe des Tages treffen würden. Als abergläubischer Neapolitaner sorgte er sich sehr, als er immer öfter noch auf den Stufen die Haustür ins Schloss fallen hörte. Emilios Blutdruck befand sich zu diesem Zeitpunkt bei 220 zu 180. Die Begegnung mit seiner zweiten Frau, die Geburt des gemeinsamen Sohnes Fabio sowie der Zugang zur Meditation taten den Rest und führten erst zu dem Wunsch und

schließlich zu der Entscheidung, in ein Leben ohne Kompromisse zu wechseln.

Eine Krise sowie lebensverändernde Ereignisse helfen. Wir wünschen sie aber niemandem. Können also nur Schicksalsschläge oder Zufälle zu einem erfüllten Leben, einer erfüllten Karriere führen? Natürlich nicht. Verschiedene Schritte, die Sie im Laufe dieses Buches kennenlernen werden, helfen dabei, auch ohne Krise vom Denken ins Handeln zu kommen.

Grundsätzlich gilt: Für ein nachhaltiges Umsteigen sollten wir, wie so oft, bei uns selbst anfangen, denn – Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Reflektieren Sie, warum Sie unzufrieden sind. Sich mit negativen Gefühlen auseinanderzusetzen empfinden wir naturgemäß als unangenehm. Möchten Sie Ihr ungutes Gefühl aber loswerden, helfen Ihnen weder Frustkauf noch Gehaltserhöhung. Nicht die Symptome wollen angegangen werden, sondern die Ursache. Und nur, weil man ein Problem oder eine unangenehme Vorahnung ignoriert oder kompensiert, heißt das nicht, dass sie sich auflöst.

Während ich über Jahre an den Symptomen herumdokterte, erkannte ich die Ursache meiner Unzufriedenheit erst, als ich bereits ausgestiegen und kurz davor war, mich unbewusst wieder in das Hamsterrad zu begeben. Bevor ich ausstieg, hatte ich bereits innerhalb von Volkswagen versucht, einen anderen Kurs einzuschlagen – ohne Erfolg. Über drei Ecken bekam ich kurz vor meinem Ausstieg dann doch noch eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch für eine Assistentenstelle bei einem Aufsichtsrat von Volkswagen. Ich nahm die Einladung an, auch wenn der Gesprächstermin in weiter Ferne lag. So eine Chance durfte ich mir nicht entgehen lassen.

Während meines fünften Jobtests war es dann so weit, und ich durfte mich für den Job vorstellen. Mittlerweile war ich gar nicht mehr so sehr von der Option überzeugt, aber ich wollte weder meine Kontakte enttäuschen, über die das Gespräch zu-

