

Guido Ernst Hannig

DER AUSZEIT KOMPASS

7 TAGE RAUS

Dein praktischer
Begleiter für die
berufliche Orientierung.

adeo

INHALT

Einleitung	9
Warum eine Auszeitwoche?	15
So können Sie den Auszeit-Begleiter praktisch nutzen!	17
 TEIL 1	
SINN SUCHEN – IHRE AUSZEIT VORBEREITEN	27
 Der Wert der Sinnkrise – Den Unsinn zulassen und sich mit der eigenen Bestimmung versöhnen	29
Die Frage nach dem Sinn	32
Der notwendige Fall in die Krise	36
Be-Sinn-ung führt zur Umkehr	44
Rückkehr zum Sinn	46
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	48
 Berufung und Vision – Wie Sie die Quelle der Lebensfreude öffnen	51
Freude durch glückliches Gelingen	54
Schritte zum inneren Glück	62

Mit kontemplativem Denken zur Lebensfreude	67
Work-Life-Sense:	
Ein Impuls für mehr Herz im Beruf	70
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	74

Eine spirituelle Auszeit – Gehen Sie den Weg

mit ganzem Herzen	77
Pilgerweg zur Achtsamkeit	79
Mut zur Dankbarkeit	84
Das Gesetz der Liebe	85
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	91

TEIL 2

SINN FINDEN – IHREN KOMPASS NUTZEN	93
---	-----------

Die Auseinandersetzung wagen – Auszeittag zur

Versöhnung mit dem bisherigen Weg	95
Ein Kurs im Annehmen	100
Was ist der Sinn einer Kloster-Auszeit?	101
Fantasieübung für den Start	102
Erster Arbeitsschritt:	
Hindernisse und Zweifel benennen	105
Zweiter Arbeitsschritt:	
Wurzelbarrieren erkennen	106
Dritter Arbeitsschritt:	
Das zentrale Problem teilen	144
Vierter Arbeitsschritt:	
Herzenswunsch übergeben	145

Wege zur Freude – Auszeittag zur Stärkung

des Vertrauens auf Ihr Potenzial	155
Kurs im Danken	156
Erster Arbeitsschritt:	
Dankbarer Rückblick	157
Zweiter Arbeitsschritt:	
Wesenskern identifizieren	162
Dritter Arbeitsschritt:	
Interessensfelder bestimmen	172
Vierter Arbeitsschritt:	
Avatar bestimmen	177

Wege zur Inspiration – Auszeittag für mehr

Wohlergehen im Beruf	191
Kurs im Wohlfühlen	193
Erster Arbeitsschritt:	
Magischer Gefühlsfaden	196
Zweiter Arbeitsschritt:	
Ideales Bild	206
Dritter Arbeitsschritt:	
Königsweg des Herzens	214
Vierter Arbeitsschritt:	
Visionsmanifest	220

TEIL 3

SINN LEBEN – IHRE BERUFLICHE

NEUORIENTIERUNG	229
---------------------------	-----

Einsteigen statt Aussteigen – Machen Sie

Ihre Berufung möglich	231
--	------------

Erster Tipp:

Trainieren Sie sich in Hingabe	237
--	-----

Zweiter Tipp:

Nutzen Sie die Wirkkraft der Konzentration	241
--	-----

Dritter Tipp:

Fragen führen zu Ihrer Idee	248
---------------------------------------	-----

Vierter Tipp:

Werden Sie zum Unternehmer Ihres Lebens	256
---	-----

Dank	263
----------------	-----

Anmerkungen	265
-----------------------	-----

EINLEITUNG



*„Alles hat seine Zeit und
jegliches Vorhaben seine Stunde“
(Die Bibel, Buch der Prediger, Kapitel 3)*

„Ich möchte am liebsten den Rucksack packen, abhauen und mindestens ein Jahr lang alles hinter mir lassen. Dann hätte ich genug Lebenskraft getankt, und der Akku wäre wieder voll. Neue Erfahrungen der Freude würde ich machen und bestimmt käme mir auch eine berufliche Idee!“, stöhnt ein Manager, der nach einigen Wochen Krankschreibung wegen eines Burn-outs an den alten Arbeitsplatz zurückkehrt.

Immer mehr Berufstätige fühlen sich unglücklich im Job und das Gefühl der Ausweglosigkeit macht sich irgendwann auch gesundheitlich bemerkbar. Insgeheim träumen sie von einem Aussteigen aus der stressigen Arbeitswelt. Bei einigen ist der Druck im Büro derart groß, dass seit Jahren kein zusammenhängender Urlaub von drei Wochen am Stück

mehr durchzusetzen ist. Durch diesen Überlebenskampf werden Berufstätige krank und bekommen auf diese Weise unfreiwillig eine Auszeit, um von einem Leben in Freiheit zu träumen. Die meisten aber werden durch entsprechende Behandlungen wieder für den alten Job fit gemacht. So wandern ihre Gedanken dauernd zwischen zwei Extremen: Entweder streikt irgendwann der eigene Körper und zwingt zum Ausstieg, oder es wird mit medizinisch-psychologischer Hilfe am „Weiter so“ festgehalten.

Dieses Buch hat eine gute Nachricht für Sie: Es möchte Sie zu einer kurzen Auszeit von einer Woche einladen. Sie können in dieser Zeit ganz risikolos Ihren Träumen folgen und mit Hilfe des Buches an einer Lösung arbeiten, die kein radikales Aussteigen von Ihnen fordert. Stattdessen möchte ich Sie einladen, die Magie eines Kraftortes zu suchen, dort einmal innezuhalten und Ihr Herz (wieder) zu spüren.

Dieser Sinn-Lotse wird Ihnen an dem von Ihnen gewählten Rückzugsort hoffentlich Praxisimpulse schenken, die Sie weiterbringen. In der Auszeitwoche werden Sie sich ein Stück weit mit Ihrer Situation versöhnen und Ihre Berufung als Quelle der Lebensfreude aufschließen können. Und das wiederum wird Ihnen helfen, sich mit einer inneren Anbindung in Ihre berufliche Perspektive hineinzubewegen.

Das ist ein beglückender Weg, der allerdings etwas Mut und Vertrauen benötigt. Betrachten Sie mich bei Ihrer Lektüre als Weggefährten, der seine Erfahrungen mit der Sinn-suche und -findung mit Ihnen teilt. Da ich seit vielen Jahren Menschen auf dem Weg zu ihrem persönlich-beruflichen

Sinn berate, möchte ich Sie mit den in Workshops erprobten Impulsen unterstützen.

Bevor Sie loslesen, gebe ich Ihnen ein paar Details zu meinem Hintergrund: Ich bin ein bodenständiger Mann, der in seinem Geburtsort Köln den Beruf des Industriekaufmanns erlernt und ein Betriebswirtschaftsstudium mit Erfolg absolviert hat. In der Welt der Ökonomie kenne ich mich recht gut aus, habe im ersten Drittel meines Berufslebens als Bankmanager und Betriebsberater wertvolle Praxiserfahrungen gemacht und bin heute als Personalberater viel im Gespräch mit Geschäftsführern und verantwortlichen Personalleitern. Dieser praktische Hintergrund macht es mir möglich, die Bewältigung von Unternehmensaufgaben unter den Aspekten von Organisation und Verwaltung zu verstehen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens klopfte bei mir schon in der Jugend an. Ich sehe noch heute meinen Studienfreund kopfschüttelnd vor mir stehen, der mich „den kleinen Küchen-Philosophen“ nannte. Weil ich nicht den Mut hatte, dem frühen Gefühl meiner Berufung zu folgen, arbeitete ich Jahrzehnte in der Wirtschaft und folgte den durchaus vernünftigen Argumenten meiner Bezugspersonen.

Mein zeitweiliges Scheitern und das damit verbundene notwendige Leid in meinen Auszeiterfahrungen will ich Ihnen auch nicht verheimlichen, weil – so meine Erfahrung – neben der Liebe und der Lust existentiell auch das Leid zum Sinn des Lebens gehört. Heute betrachte ich alles Leid sogar als Geschenk und sage Danke dafür. So kann ich Ihnen glaubwürdig die blockierenden Trennungslinien der Lebensbereiche aus meiner eigenen Erfahrung illustrieren.

In der Lebensmitte antwortete ich dem lauter werden Ruf und studierte nebenberuflich im Fernstudium Theologie. In einer Arbeitsgruppe des Erzbistums Mainz wurde mir klar, dass ich, wie es in der Bibel heißt, „zur Freiheit geboren“ bin und als freiberuflicher Impulsgeber Menschen Mut zu einer beruflichen und ganzheitlichen Neuorientierung geben möchte. So machte ich mich auf den Jakobsweg und nutzte die Magie dieser Auszeit für meine eigene Veränderung. Keine Angst, ich verstehe unter Magie kein Hexenwerk, sondern eher eine Art „Zauberformel“ für Veränderung.

In diesem Buch werde ich Ihnen auch Geschichten von sehr bekannten Weisheitslehrern an ihren Wendepunkten vorstellen. Ihre Geschichten des Scheiterns, Orientierens, Findens und Umsetzens mögen Ihnen verdeutlichen, dass viele unserer großen Vorbilder die gleichen Fragen an das eigene Schicksal stellen.

Den Schwerpunkt des Ratgebers lege ich für Sie und unseren gemeinsamen Weg auf praktische Selbstreflektion. Ihre gestaltete Auszeit nutzen Sie mit Hilfe von Übungsschritten zur Reflektion Ihrer Innenwelt. In meiner Zeit als Teilnehmer und späterer Assistent von Hans Edelhäuser im Dale-Carnegie-Training habe ich gelernt, dass für jeden persönlichen Fortschritt das konkrete Tun sehr wichtig ist. Mentoring und Coaching – im Kern für die berufliche Herausforderung entwickelte ergebnisorientierte Begleitung – sind für mich eine wertvolle Hilfe im Veränderungsprozess und kürzen die Wegstrecke zum Möglichmachen der Berufung enorm ab. Daher gehen wir mit Reflektionen und Übungen auf den Weg und nutzen den Auszeit-Kompass, um die

eigene Herzensrichtung zu erkennen. Sie kommen Ihrer Sehnsucht auf die Spur; das alles mit dem Ziel, Ihre Lebensfreude zu stärken und die Zuversicht zu steigern.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich an die Verbindung von scheinbar gegensätzlichen Positionen glaube. In den vergangenen fünfzehn Jahren als Berater, Coach und Workshop-Anbieter habe ich sehr viele Fach- und Führungskräfte und Selbstständige begleitet. Viele meiner Kunden nehmen sich in ihrem Berufsleben als zerrissen wahr. Dabei erscheint mir das Gefühl von Entfremdung und das Fehlen von Zugehörigkeit zum großen Ganzen entscheidend zu sein. In einem sehr krisengeschüttelten neuen Jahrtausend festigt sich mein Eindruck, dass die „Haltung des Entweder-Oder“ zur inneren Verhärtung der Menschen beiträgt. Angebote zur Lösung komplexer gewordener Probleme gibt es immer mehr: Auf der einen Seite nehme ich eine schnell wachsende Coaching- und Heiler-Branche wahr, die sich in Teilen einer berufsfernen Esoterik verschreibt. Auf der anderen Seite des Spektrums stehen die Vertreter der klassischen Wissenschaften aus Psychologie, Theologie und Personalwirtschaft. Sie fühlen sich wegen der knappen Ressourcen oft überfordert und vermögen dem sinnsuchenden Menschen in der Berufswelt keinen Halt zu geben. Mein Eindruck ist: Es braucht einen ganzheitlicheren Ansatz.

Das freie Herz und der strukturierte Verstand stehen sich wie Fremde gegenüber und werden mit unterschiedlichen Disziplinen ohne sinnhaftes Konzept „verarztet“. Weil das Herz und der Verstand nicht verbunden werden, verpuffen Hilfen und Behandlungsgelder in Milliardenhöhe. Mit der

Zeit spürte ich aus eigener Erfahrung, wie wesentlich eine gestaltete Auszeit für Berufstätige in der Neuorientierung sein kann. Oftmals wird eine Auszeit mit dem Aussteigen aus dem Beruf und möglichen desaströsen Folgen verwechselt. Einsteigen in eine magische Auszeit bedeutet hingegen für mich, dass der Berufstätige eine heilende Verbindung von Herz und Verstand herstellt. Eine einwöchige Einkehrzeit mit einer klaren Struktur kann dazu beitragen, die innere Verbindung von Beruf und Lebenssinn zu erneuern und die Lebenskraft für die Berufstätigkeit zurück zu gewinnen.

Niemand entdeckt seine Berufung, eine vielversprechende Geschäftsidee oder ein bahnbrechendes Veränderungskonzept ohne inspirierende Begegnung mit anderen Menschen. Daher darf in diesem Buch die Verbindung zu Menschen nicht unerwähnt bleiben, die meine Berufung möglich gemacht haben. Von großer Bedeutung für mein Auszeitangebot ist ein Impuls aus dem Jahre 2012, den ich durch ein knapp einwöchiges Initiationsritual in Österreich erhalten habe. Der Franziskanerpater Richard Rohr und seine Partner gestalteten inhaltliche Schwellenräume, um das Geschenk der Krise zu erkennen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses praktischen Auszeitbegleiters und beim Möglichmachen Ihrer Berufung!

Guido Ernst Hannig

WARUM EINE AUSZEITWOCHE?



*„Welch eine himmlische Empfindung ist es,
seinem Herzen zu folgen.“*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Seit eineinhalb Jahrzehnten bin ich als spiritueller Berufscoach und theologisch ausgerichteter Betriebswirt beratend tätig. Mir begegnen in meiner Praxis Menschen, die sich einer neuen beruflichen Herausforderung stellen wollen und eine fachlich-persönliche Begleitung brauchen. Einige von ihnen haben auch keine Wechselabsicht, verspüren aber das Bedürfnis, mehr aus ihrer beruflichen Position herauszuholen. Sie dürsten nach einem Energie-Kick, wollen wieder Freude an ihrer Berufstätigkeit haben und die Komfortzone verlassen, damit sie sich durch eine Veränderung glücklicher fühlen.

Beim Kennenlernen lauten die ersten Sätze oft etwa so: „Meine Seele muss im Job außen vor bleiben. Das verlangt

meine Professionalität!“ Die Trennung von Seele und Verstand, von Geschäft und dem Lebensgenuss, von Geld und Liebe sind an der Tagesordnung, wenn es um Karriereplanung oder berufliche Weiterentwicklung geht. Ein bisschen Spaß und Selbstverwirklichung darf zwar sein; aber sobald die sanfte Seite der Seele im Arbeitsalltag sichtbar werden will, damit sich der Mensch in seiner Haut wohlfühlt, scheut der innere Teufel die Schritte zum Sinn wie das Weihwasser.

Der Karrieremensch folgt der Devise: Wer es im Leben zu beruflichem Erfolg bringen will, entscheidet sich für den Weg des Verstandes und erlernt nützliche „Soft-Skills“ für den erfolgreichen Umgang mit Kunden, Mitarbeitern und Kollegen. Wenn es um das reine Herz im Business geht, befindet sich die Mehrheit in der Zwickmühle. In Netzwerktreffen auf XING spreche ich häufig mit Managern, die aus gutem Grund von einer Auszeit träumen, ihre Seele baumeln lassen und mehr Erfüllung in ihrem Job finden wollen. Es sind die gleichen Menschen, die gefühlt eine Minute später kalte Füße bekommen und scharfe Trennlinien zwischen den Welten zeichnen. An der Nahtstelle von Geldverdienen und wahrhaftigem Leben erlauben sich noch sehr Wenige die praktische Verbindung von Herz und Beruf.

Vielleicht haben Sie ja in einer Krise zu diesem Buch gegriffen, weil Sie die Hoffnung nicht aufgeben wollen, dass Sie doch beides haben können: ihren Seelenfrieden und einen Job, mit dem Sie Ihr Leben finanzieren können. Falls ja, habe ich eine gute Nachricht für Sie: Ja diese Hoffnung ist begründet und viele haben schon eine sinnstiftende Lösung

für Ihr Berufsleben gefunden. Ihre Berufung zum Beruf zu machen ist der Schlüssel zum Glück, und ein Auszeit-Kompass kann Ihnen wertvolle Hilfe dabei geben. Doch wenn Sie es damit ernst meinen, möchte ich gleich zu Beginn ehrlich sein: Während Ihrer Auszeitwoche werden wir auf keiner rosaroten Wolke sitzen. Stattdessen wollen wir behutsam von innen nach außen ein Veränderungsprojekt reflektieren, vorbereiten und dann die entsprechenden Entscheidungen umsetzen. Der in diesem Buch vorgestellte einwöchige Auszeit-Kompass wird von Ihnen die Bereitschaft zu Achtsamkeit und Geduld fordern.

So können Sie den Auszeit-Begleiter praktisch nutzen!

Das Buch richtet sich an berufstätige Frauen und Männer jeden Alters, die es mit dem Suchen und Finden Ihres Lebenssinns für den Beruf ernst meinen. Männliche Formulierungen dienen lediglich der Vereinfachung. Manchmal wäre sogar die weibliche Ansprache besser, weil es im Buch oft um die Integration der weiblichen Anteile im Beruf geht.

Es ist kein Sachbuch, das Ihnen die theoretischen Grundlagen für Perspektivenfindung, Neuorientierung, Ideenentwicklung, Positionierung, Existenzgründung oder Jobsuche vermitteln will. Es ist aber durchaus als Vorbereitung für alle diese Felder geeignet. In einer Zeit der Sinnsuche oder sogar Sinnkrise möchte ich Ihr Begleiter sein und Sie zu einem

inneren Dialog anregen. Stellen Sie sich bildhaft vor, Sie würden an einer gestalteten Auszeit teilnehmen und könnten die Arbeitsschritte mit genug Zeit bearbeiten. Auf diese Weise profitieren Sie von den aufeinander aufbauenden Schritten auch dann, wenn Sie Ihr ganz individuelles Retreat planen.

Das ideale Setting wäre eine Woche Auszeit an einem stärkenden Ort wie einem Kloster. Sollte Ihnen das allerdings nicht möglich sein, empfehle ich Ihnen, in einem Zeitraum von zwei Wochen auf private Verabredungen zu verzichten und den Feierabend dazu zu nutzen, die Kapitel durchzugehen und die Übungen mit Spaziergängen in der Natur zu verbinden.

Sie werden rasch merken, dass sich das Buch nicht für ein schnelles Durcharbeiten eignet. Manchmal fallen Ihnen nicht unmittelbar Antworten ein, und dann ist es gut, wenn Sie die Frage eine Weile auf sich wirken lassen. Nehmen Sie sich für jedes Kapitel ausreichend Zeit, kauen Sie die Worte und geben Sie sich und Ihrer Seele die nötige Zeit. Vermeiden Sie jede Form von Strenge und freuen Sie sich schon über kleine Einfälle und Stichwörter, die aus Ihrem Herzen fließen und die Sie in ein schönes Arbeitsheft notieren.

Ich möchte Ihnen als Fach- und Führungskräften sowie Selbstständigen helfen, eine innere Veränderungsarbeit mit Blick auf den Sinn anzustoßen. Ich betone im Auszeitbegleiter oft die Verbindung von Wirtschaft und Spiritualität, Arbeitsleben und Freizeit sowie Workshop und Auszeit. Betrachten Sie unsere gemeinsame Wegstrecke als eine

Arbeitszeit, in der wir über Brücken gehen und beide Seiten in Ihnen verbinden.

Haben Sie das Buch in der Auszeit stets in Ihrer Reichweite. Je weiter wir kommen, desto praktischer werden die Übungen, und Sie profitieren davon, wenn Sie Ihre Gedanken in der gesamten Auszeit schriftlich festhalten. Mehr zusätzliches Material als ein Tagebuch, einige weiße Blätter für Zeichnungen und Skizzen, Buntstifte und ein Kugelschreiber zum Notieren Ihrer Antworten ist für Ihre Auszeit nicht notwendig.

Bereiten Sie Ihre einwöchige Auszeitwoche gezielt vor. Suchen Sie sich einen Rückzugsort in der Nähe der Natur. Hier sollte das Angebot von Unterkunft und Vollverpflegung mit Möglichkeiten zum Gespräch verbunden werden. Im Internet finden Sie einige Portale, in den Ihnen sehr übersichtlich Einkehr- und Rückzugsorte vorgestellt werden. Besonders geeignet sind Seminarhäuser, die geistliche Begleiter beschäftigen und Ihnen den Austausch zu Ihren Fragen ermöglichen. Denn Ihnen wird in diesem Buch empfohlen, den Austausch mit einem zuhörenden Menschen zu suchen. Das Auszeitangebot der Klöster ist deshalb besonders effektiv, weil Sie dort in der Regel auf aufgeschlossene Gesprächspartner treffen. Deshalb sollten Sie erfragen, ob Ihnen zum angegebenen Zeitpunkt stundenweise eine Begleitperson zur Verfügung stehen kann. Falls das nicht möglich ist, bemühen Sie sich im Vorfeld um eine Begleitperson, die mit Ihnen telefonisch in Verbindung stehen wird.

Auch wenn sich der praktische Teil in diesem Buch nur auf drei Tage konzentriert, berücksichtigen Sie bitte zusätzliche

Tage für An- und Abreise sowie für das „Chillen“. Reisen Sie am besten montags an. Viele Klöster sind während des Wochenendes mit Seminargästen gut ausgebucht und können Ihnen während der Arbeitswoche auch kurzfristig günstige Angebote unterbreiten.

An wen richtet sich das Buch?

Im Erstkontakt begegnen mir oft folgende Sätze: „Ich fühle mich in einer Sinnkrise, ich stehe mit dem Rücken zur Wand. Etwas fühlt sich schon lange leer an. Das passende Wort dafür ist „Sackgasse“, in die ich mich selbst hineinmanövriert habe. Im Beruf strample ich zwar mit gewissem Erfolg; mein Herz scheint daran aber nicht beteiligt zu sein. Wenn ich am Wochenende zur Ruhe komme, fühle ich mich frustriert und krank. Bisher habe ich keinen Ausweg aus der Sinnleere gefunden. Mein Verantwortungsgefühl verbietet es mir, meiner Sehnsucht zu folgen und einfach auszusteigen. Jetzt ist ein unerwartetes Ereignis eingetreten, und die Frage nach einer sinnhaften Neuorientierung brennt mir erneut unter den Nägeln.“ Ein nicht zu erwartender Umstand bricht von außen herein und lässt den Blick auf die Sinnfrage zu. Manchmal ist eine eigene Erkrankung oder die eines Angehörigen der drängende Anlass zur Veränderung. Wir sprechen von Anstoß oder Wendepunkt, wenn die Arbeitslosigkeit, der missglückte berufliche Wechsel oder das Scheitern einer Unternehmensgründung den Sinn der beruflichen Existenz komplett auf den Prüfstand stellt.

Die Krise wächst in der Folge oft über die Grenzen der Arbeitswelt hinaus, erfasst die persönlichen Beziehungen, beeinflusst die Gesundheit und mündet in die Frage nach dem Urgrund des Seins. Viele meiner Kunden betrachten einen Schicksalsschlag oder einen Karriereknick als Chance, auf die sie insgeheim lange gewartet haben. Sie beschäftigen sich in ihrer Freizeit mit neuen Themen, erlernen eine fernöstliche Meditationspraxis, lesen Bücher über die Achtsamkeit, besuchen spirituell ausgerichtete Seminare oder nehmen an Einkehrangeboten in einem Kloster teil. Ihr Bild von einer ethischen Lebensführung drückt sich in einer gewachsenen Nachdenklichkeit und oft auch in einer bewussteren Ernährung aus. Bisher haben sie sich aber nicht getraut, die veränderte innere Haltung auf ihr Berufsleben zu übertragen. Nun verschafft die persönliche Krise die Möglichkeit, der eigenen Berufung auf den Grund zu gehen und das zu klären, was so lange im Herzen verborgen lag.

Dieses Buch entstand in einer Zeit, in der die Menschen die Folgen von Pandemie, Finanz- und Währungskrisen bewältigen mussten. Die Krisen im neuen Jahrtausend verursachen ein wachsendes Misstrauen gegenüber der Demokratie und machen überwunden geglaubtes Nationalstaatsdenken wieder hoffähig. Doch obwohl jeder durch das gesellschaftliche Umfeld beeinflusst wird, konzentriert sich dieser Ratgeber auf die individuellen Auswirkungen großer Krisen.

Ich erinnere mich noch gut an meine eigenen sinnentleerten Erfahrungen als damaliger Referent in der Bankenwelt, die bei mir schließlich innere Veränderungsprozesse

anstießen und die ich mit Ihnen teilen möchte, damit wir uns auf Ihrem Weg zur sinnstiftenden Berufsperspektive auf Augenhöhe begegnen. Ich gehe mit meinem eigenen Burn-out als ehemaliger Bankmanager sehr offen um. Wir sind miteinander auf dem Weg und es wird sich abzeichnen, dass wahrhaft erfüllte Menschen Krisen annehmen, offen für Neues sind und sich auf heilsame Veränderungen einlassen.

Es ist aber auch ein Buch für Existenzgründer, die sich mit der Möglichkeit der Selbstständigkeit beschäftigen und im Begriff sind, eine Idee weiterzuentwickeln. Ich möchte Ihnen helfen, Ihren persönlichen Umbruch als Schritt in Richtung der Hoffnung und der Wiedergeburt eines verlorengegangenen Traums zu verstehen. Der rote Faden zur Idee führt über das Loslassen alter Muster, das Erkennen eigener Stärken und der Entdeckung von neuem Mut für das „eigene Ding“. Geglückte Positionierung und Markenbildung resultiert nicht selten aus einer geglückten Entfaltung der eigenen Berufung.

Weshalb ist eine Auszeitwoche so effektiv?

Menschen ziehen sich in der Regel zurück, wenn Sie eine Entscheidung überdenken oder vorbereiten wollen. Sie nehmen ein ausgiebiges Bad, tauchen in den Wald ein und erleben in der Stille eine Möglichkeit, auf intuitive Weise zu denken und sich über plötzliche Einfälle zu freuen. Schon früh haben Menschen erkannt, dass bestimmte Orte in der Natur

besondere Kraft verleihen und eine fast schon „überirdische“ Intuition freisetzen. Ich erlebe das besonders oft in den von mir geleiteten Auszeiten in Klöstern. Die Teilnehmer berichten mir regelmäßig, dass sie sich nach einer solchen Woche innerlich gereinigt, erfrischt und „fast erleuchtet“ fühlen.

Heute wissen daher viele Teams in der Wirtschaft oder Politik die inspirierende Atmosphäre im Kloster für den kreativen Ideenfindungsprozess zu nutzen. Oft gehen solche Arbeitsgruppen auch in Klausur, um sich ihrer Solidarität und Einheit neu und tiefer bewusst zu werden. Dort wird der Stand der gemeinsamen Arbeitsziele kritisch beleuchtet und die Prioritäten für die neue Periode werden festgelegt.

Der einzelne gestresste Berufstätige hingegen kennt schon länger diese Möglichkeiten, und gerade Klöster gewinnen als Rückzugsort mit ihren Angeboten an Bedeutung. Ich bin fest davon überzeugt, dass solche freiwillig gewählten Rückzugsräume den kreativen Wandel begünstigen. Hier wird es Ihnen möglich werden, sich mit Ihrem Schatten zu versöhnen und das Menschsein in den Vordergrund zu rücken. Sie schenken sich eine Auszeit und werden dazu eingeladen, ganz neu auf den Ruf Ihrer Seele zu hören. Sie erfassen und sammeln sozusagen in einer gestalteten Auszeit Ihre Seelendaten, die Sie danach für Ihre berufliche Neuorientierung auswerten und gezielt umsetzen.

Welches Ziel setzen wir uns in der Auszeitwoche?

Wir richten den Fokus auf das Hinhören und auf eine sinnstiftende berufliche Perspektive. Eine Auszeit an einem ruhigen Ort kann Ihnen die Kraft schenken, mit dieser leisen Stimme in Ihnen in Kontakt zu kommen, die Sie sonst so oft überhören und die doch für Ihr Glück so wichtig ist. Zum Glücklich-sein im Beruf gehört neben einem ausreichenden Einkommen und einem Arbeiten in ethischen und gesundheitsfördernden Strukturen auch schöpferisches Wirken.

In meiner Arbeit mit Workshop-Teilnehmern und als Personaldienstleister wurde mir in den Jahren immer klarer, dass nur eine (individuell unterschiedlich ausgeprägte) Ausgewogenheit aller drei Komponenten nachhaltiges Glück zu schenken vermag. Dem Sinn als Torweg zu einem ausgewogenen Leben wird im berufsberatenden Kontext heute noch wenig Raum geschenkt. Um persönliches Glück zu finden, suchen die meisten von uns Rettungsanker in der äußeren Welt. Eine klassische Karriereberatung wird aber die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenseiten eher scheuen und auf eine Therapie verweisen. Ergänzend gibt es Angebote für mehr Resilienz und Achtsamkeit – den neuen Modewörtern unserer Zeit. Nicht selten werden Auszeiten im Kloster dieser Richtung zugeordnet. Doch zum „Ruf“ im Wort „Berufung“ gehört als Antwort eine Entscheidung zur Veränderung, zur Hinwendung zu einem tieferen Sinn. Nicht zuletzt die Krisen in unserer neueren Zeit haben gezeigt, dass Menschen einen inneren Halt brauchen, der auch dann trägt, wenn die reinen Techniken zum Erfolgreich- und

Gesundsein nicht mehr greifen: Die Bereitschaft, einer höheren Kraft zu vertrauen. Somit kann die Krise zu einem Eckstein oder Katalysator für eine Neuausrichtung werden.

Wie wollen wir das Ziel der Auszeitwoche erreichen?

Dieser Ratgeber setzt nicht bei der gängigen reinen erfolgs- und gesundheitsorientierten Betrachtung der Neuorientierung an. Mit dem ganzheitlichen Ansatz „Work-Life-Sense“ wollen wir ein Verständnis für das „Sowohl-als-auch“ der wesentlichen Komponenten entwickeln. Anders als in meinem anderen Buch¹ geht es hier nicht in erster Linie um die praktische Findung des Berufsziels. Vielmehr möchte ich Sie zur Rückkehr in eine innere Haltung motivieren, die die schmerzhaften Aspekte der eigenen Vita mit einschließt. Daraus entstehen Freude und Mut, die beide den Weg zur beruflichen Idee ebnen.

Im ersten Teil des Buches stelle ich grundlegende Gedanken zur Sinnsuche vor. Diesen Teil sollten Sie im Alltag und zur Vorbereitung auf Ihre Auszeit nutzen. Mitunter stelle ich bildhaft Ereignisse vor, die Ihr Herz für die innere Veränderungsarbeit öffnen sollen. Meine persönlichen Erfahrungen, verbunden mit Erkenntnissen aus der Begleitung von berufstätigen Menschen in einer Sinnkrise, fließen in den Ansatz des Work-Life-Sense ein. Sie sind sehr gut auf Ihre Auszeitwoche vorbereitet, wenn Sie sich am Ende eines Absatzes auf die Impulsfragen einlassen können und erste Einfälle notieren.

Im zweiten Teil des Buches werde ich zu Ihrem Sinn-Lotsen und begleite Sie auf Ihrem praktischen Auszeitweg. Der Praxisteil enthält drei mal vier Arbeitsschritte auf dem Weg zur Sinnfindung. Die erste Wegetappe ermutigt Sie dazu, sich mit Ihren Schattenanteilen auseinanderzusetzen. Auf der Basis von Work-Life-Sense inspiriere ich Sie zur Reflektion, dem Finden und Verwirklichen Ihres ganz persönlichen Sinns im Beruf. Mit der zweiten Wegetappe entdecken Sie das Wesen Ihrer Berufung. Alle Arbeitsschritte haben zum Ziel, Ihnen neue Freude zu vermitteln. In der dritten Wegetappe werden Sie dann hoffentlich immer kraftvoller die Verbundenheit mit Ihrer Berufung spüren.

Im dritten Teil wird Ihr Bedürfnis wachsen, aus Ihren Erkenntnissen ein berufliches Veränderungsziel zu formulieren und es in konkrete Schritte zu übersetzen. Mit Hilfe der Ergebnisse der Auszeit kann Ihre neue Idee bis hin zu einem Fahrplan für die berufliche Neuorientierung weiterentwickelt werden. Hierzu erhalten Sie einige Tipps.

TEIL 1
SINN SUCHEN -
IHRE AUSZEIT VORBEREITEN

DER WERT DER SINNKRISE – DEN UNSINN ZULASSEN UND SICH MIT DER EIGENEN BESTIMMUNG VERSÖHNNEN



*„Der Schmerz ist der große Lehrer der Menschen.
Unter seinem Hauche entfalten sich die Seelen.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)*

Wieder bläst uns ein gewaltiger Krisensturm frontal ins Gesicht. Das neue Jahrzehnt startet, wie die Dekade zuvor, mit einer internationalen Krise. 2010 kämpften die Menschen vor den Toren Europas um ihre Freiheit. Gleichzeitig begannen sie in Folge der Finanz- und Währungskrise um ihre Ersparnisse zu bangen. Griechenland stand als Mitglied der europäischen Gemeinschaft vor dem Aus und der Euro konnte nur noch durch staatliche Kunstgriffe gerettet werden. Alles begleitet durch eine rasante technologische Dynamik in einer aus den Fugen geratenen globalisierten Welt. Das erzeugte enorme Verwerfungen in der