

02 | 2024

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Mut!

Das habe ich ja
noch nie gemacht...

*Müssen
und wollen*

**Power fürs
Gehirn**

**Vom Zulassen
und Annehmen**

**Endlich
schmerzfrei!**

**Zähne und
Organbezug**



www.healthstyle-magazin.de

Am 21.05.2024 verkauft an gedanken@fraupoetz.de, Transaktions-ID 733698838

Nadine Pötz

Die meisten Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit am Arbeitsplatz oder im Homeoffice. Und um eines vorwegzunehmen: Nicht jeder muss für seinen Beruf brennen, und es geht auch nicht um die viel zitierte Work-Life-Balance. Doch: Wenn Sie schon jeden Morgen dafür aufstehen, sollte Ihr Job wenigstens ein bisschen Zufriedenheit und Freude mit sich bringen, anstatt nur Zeit und Energie zu verschwenden. Denn Ihre Arbeitszeit ist in allererster Linie auch immer Ihre Lebenszeit.

#zukunft #beruf #sinnhaftigkeit
#veränderung #leben

Dafür stehe ich nicht auf!

Müssen und wollen | Wie und mit wem will ich eigentlich arbeiten?

„Womit genau verdienen Sie Ihren Lebensunterhalt und wieso haben Sie sich für diesen beruflichen Weg entschieden?“ So lautet eine meiner ganzheitlichen Fragen, wenn sich ein Mensch mit mir auf seine persönliche Veränderungsreise begibt. Und dabei muss es sich nicht einmal um das Anliegen eines Jobwechsels handeln.

Gute Frage, nächste Frage

Die Antworten sind hierbei ganz unterschiedlich, die wenigsten dabei positiv. Von „Mir fiel damals nichts anderes ein und ich bin irgendwie hängen geblieben.“ bis hin zu „Es war der Wunsch meiner Eltern, einen soliden und sicheren Beruf auszuüben – eigentlich wäre ich gerne Floristin geworden.“

Auch in meinen Workshops erlebe ich oftmals bei der Frage: „Was wollten Sie gerne als Kind werden?“ emotionale Reaktionen. Das Impulsivste, was ich in meinen beruflichen 10 Jahren erlebt habe, war eine Frau, die plötzlich in eine unendliche Traurigkeit fiel, da ihr in diesem Augenblick bewusst wurde, wie viel Lebenszeit sie bisher in ihrem Beruf (vermeintlich) verschwendete. Sie bedauerte es zutiefst, damals nicht auf ihre eigenen Bedürfnisse gehört und sie dadurch nicht gelebt zu haben. Es verging einige Zeit, bis ihre Tränen über diesen Verlust geweint waren. Und plötzlich fingen auch die anderen Frauen und Männer in der Runde an, sich intensiver mit dieser Frage auseinanderzusetzen – dabei sollte es eine lockere Vorstellungsrunde werden, in der durchaus auch geschmunzelt werden konnte – ich wollte zum Beispiel LKW-Fahrerin werden...

Die Zahl der Anliegen einer intensiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Beruf steigt stetig bei meinen Klientinnen und Klienten und das nicht erst seit der Generation Z. Besonders interessant ist dabei zu beobachten, dass dies über alle Branchen, Organisationsgrößen und öffentlichen Einrichtungen sowie Ebenen hinweg ein Thema ist. Viele beginnen, sich selbst andere Fragen zu stellen.

Wieso Menschen in ihrem Job ausharren, hat meiner Erfahrung nach die unterschiedlichsten Gründe. Da gibt es finanzielle Verpflichtungen, den inneren Schweinehund und die vermeintliche Komfortzone – die, genau genommen, keine ist, sonst würde es dem Menschen ja gut gehen. Wo liegt da bitte der Komfort? Es gibt die Angst und Unsicherheit, eventuell vom Regen in die Traufe zu kommen; die Furcht, sich mit dem Unverständnis des eigenen Umfelds auseinandersetzen zu müssen – wobei wir wieder bei diesem lästigen „Müssen“ sind; oder auch die Sorge, sich so tiefgehend mit sich selbst zu beschäftigen und am Ende nicht damit umgehen zu können, was sich in den Tiefen des eigenen Herzens verbirgt.

Doch trifft das wirklich alles so ein, wenn wir unser Gedankenkarussell mit der Realität abgleichen?

Bevor Sie mit dem Kopf durch die Wand gehen, überlegen Sie sich gut, was Sie im Nebenzimmer möchten

Zudem wissen viele nicht, was sie überhaupt wollen. Das ist naheliegend, wenn der Mensch sich noch nie wirklich in Ruhe und konstant mit seinen Träumen, Wünschen und Zielen auseinandergesetzt hat, sondern immer wieder abgelenkt ist, wenn es unbequem wurde. Das ist allzu menschlich, da wir lieber den Schmerz vermeiden möchten, anstatt Freude zu gewinnen. Doch das Thema wird immer wieder auf der Matte stehen, dessen seien Sie sich sicher.

Dann gibt es noch Menschen, die nicht wirklich ihre Hürde erkennen und diese somit auch nicht überwinden können, um endlich das zu tun, worauf sie Lust haben und in dem sie richtig gut sind. Vor allem, wenn sie sich einen beruflichen Wechsel locker leisten könnten. Klingt das für Sie paradox? Es kommt häufiger vor, als Sie vielleicht glauben.

Es scheint also eine ganz schön trickreiche Kiste zu sein, den für sich richtigen Job zu finden. Oder etwa doch nicht?

Muss es erst so richtig wehtun?

Es scheint manchmal so. Interessanterweise bewegen sich Menschen häufig erst dann, wenn ihr Körper streikt und stetig steigend die längst überfällige Veränderung einfordert. Ob durch Migräne, einen Bandscheiben-Vorfall, den Mental Load und gefürchteten Burn-out oder durch eine immer häufiger vorkommende Depression – von den unzähligen Autoimmunerkrankungen gar nicht zu sprechen.

Die Symptome, die uns unsere Seele über unseren Körper sendet, sind ebenso vielfältig wie die Ausreden, den Job bis zur Rente durchziehen zu müssen.

Und wer sagt das überhaupt, was wir alles sollen und müssen?

„Ich bin nicht gescheitert – ich habe 10.000 Wege entdeckt, die nicht funktionieren haben.“

Zugegeben, tausende Versuche wie bei Thomas Alva Edison sind vielleicht ein bisschen viel. Doch auch ich habe den einen oder anderen beruflichen Weg genommen, bis ich schließlich im Coaching ankam... bei mir ankam... bei meiner Natur, meinen Fähigkeiten, meiner Stimmig- und Sinnhaftigkeit. Und: Es lohnte sich. Alle Irrungen und Wirrungen waren wertvoll und gut, auch wenn es hier und da erst im Nachhinein für mich ersichtlich war. Doch hätte ich all diese Wege nicht beschritten, mich nicht mei-

→ Nadine Pötz

Life- & Business-Coachin, NLP-Masterin und iTYPE-Persönlichkeitsberaterin.



„Mit einer großen Begeisterungsfähigkeit und aus tiefstem Herzen motiviert, rege ich Sie zur Erkenntnis und einem größeren Bewusstsein für die eigenen Themen an. Um die Welt für sich und andere zu einer besseren zu gestalten.“

Dies ist der Kern meiner Arbeit und mein ganz persönliches Warum.

Kontakt: www.fraupoetz.de

6. Wie sinnerfüllt kommt Ihnen Ihre Arbeit vor? Wenn sie es einmal gewesen ist, was hat sich genau geändert, dass Sie es nicht mehr empfinden?
7. Welches Ziel haben Sie in Ihrem Beruf oder haben Sie gar keins? Dann führen Sie sich gerne vor Augen: „Wer kein eigenes Ziel hat, arbeitet immer für die Ziele anderer.“
8. Wie sieht ein idealer Arbeitsalltag für Sie aus? Wo arbeiten Sie? Mit wem arbeiten Sie? Wie sollten die Menschen, mit denen Sie arbeiten, sein? In welchem Mindset und in welchem Werte-System fühlen Sie sich wohl und in Ihrer Kraft?
9. Wann erleben Sie sich als erfolgreichen und glücklichen Menschen und was genau versetzt Sie in dieses Gefühl?
10. Was würden Sie tun, wenn Sie finanziell ausgesorgt und keine Angst hätten?

nen Hürden gestellt und diese genommen, sowohl die inneren als auch die im Außen, ich wäre heute nicht da, wo ich bin. Und ich möchte nie mehr woanders sein, auch wenn dies natürlich bedeutet, mich weiterhin zu entwickeln, sowohl beruflich als auch in meiner Persönlichkeit.

Ich weiß also, wie es sich anfühlt, wenn es das Bisherige nicht mehr ist, das Neue, Sinnhafte und Erfüllende jedoch nicht gleich vor der Tür steht. Sie zu öffnen, dauert manchmal einen Moment, ebenso zu wissen, welche Tür es denn überhaupt sein darf.

Wenn es Ihnen also gerade im Moment oder auch schon viel zu lange so geht, dass sich etwas ändern muss, Sie jedoch nicht wissen, was genau, dann können die nachfolgenden Fragen womöglich die ersten richtigen Schritte für Sie sein.

10 Fragestellungen, um größere Klarheit in Ihre berufliche Unzufriedenheit zu bringen:

1. Seit wann bestehen konkret Ihre Unzufriedenheit oder das morgendliche Magengrummeln und Ihre Energielosigkeit?
2. Können Sie die Situation genauer beschreiben? Liegt es z.B. an Ihren Aufgaben? Geht es hierbei um die Inhalte oder um „es ist zu viel“?
3. Liegt es eventuell gar nicht an den Inhalten oder dem Zuviel, sondern an dem Verhalten Ihrer Führungskraft oder Ihres Teams?
4. Passt das Wertesystem Ihres Unternehmens nicht mehr oder passte es noch nie, es fällt Ihnen jedoch jetzt erst auf, weil Sie sich verändert haben?
5. Lassen Sie sich zu sehr in die Themen von anderen mit hineinziehen und sich von anderen zu sehr ärgern? Dann bedenken Sie bitte: Es ist IHRE Entscheidung, sich ärgern zu lassen oder die Themen anderer zu Ihren Themen zu machen.

Fazit: Es ist immer Ihre Entscheidung

Es müssen nicht immer gleich die Selbstständigkeit und ein Aussteigen sein, wenn es der jetzige Job im Moment nicht mehr ist. Vielleicht reicht auch schon ein Umsteigen, z.B. in eine andere Abteilung. Vielleicht braucht es eine Mediation und ein klärendes Gespräch mit dem Menschen, von dem Sie sich triggern lassen.

Gehen Sie für sich auf eine Entdeckungsreise: Um was geht es wirklich? Bevor Sie den nächsten, unüberlegten Schritt nehmen und diesen bereuen, weil Sie bloß wegwohnten und sich nicht die Zeit genommen haben, sich damit zu beschäftigen, wo es Sie wirklich hinzieht. Denn dies macht einen enormen Unterschied.

Vielleicht ist es aber auch die Zeit für den großen Wurf und Sie brauchen eine ausgedehnte Auszeit, weil Sie jahrzehntelang wie von der Tarantel gestochen durch Ihr (berufliches) Leben gehetzt sind und nur funktionierten – ohne Rücksicht auf Verluste und schon gar nicht mit dem Gefühl für sich selbst und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Vielleicht geht es darum, sich mit der eigenen Kindheit, der Prägung und den bremsenden Glaubenssätzen intensiver auseinanderzusetzen, weil Sie immer noch die Stimme Ihres Vaters im Ohr haben, der Ihnen sagt, was Sie alles nicht können und was Sie stattdessen alles brauchen.

Egal, was es auch ist. Es ist immer IHR Leben und IHRE Entscheidung, mit allen Konsequenzen, die diese mit sich führt. Und wenn sich diese unterm Strich so richtig, richtig gut anfühlt, dann gehen Sie los.

healthstyle 

www.healthstyle.blog

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

