

Gefährliche Gedanken zum Berufsleben – In diesem Kapitel ist ein Virus versteckt

Ein Klient, der bereits in mehreren Unternehmen Vorstandsmitglied war, wird einfach outgesourct. Sein Problem: Er wollte zeitlebens gut sein und seine Pflicht erfüllen. Unnötig zu sagen, dass er unter Burnout litt und sich von seinen Freunden und sogar von seiner Familie entfremdet hatte bis hin zum geordneten Rückzug. Sogar als absehbar war, dass wirklich alles zusammenbricht, hat er noch an seinem Lebenskonzept der Leistung festgehalten und sich in seinem Fall in ein Franchise-Unternehmen verstrickt, das viel Geld kostet und wohl den Sinn hat, höchst qualifizierte und begüterte Arbeitslose abzukassieren.

Einfach nur Geld zu verdienen und Dinge zu tun, hinter denen man nicht steht, in Strukturen zu arbeiten, die längst überholt sind, und Anweisungen auszuführen oder zu geben, die einem nicht entsprechen, oder Angst vor Kündigung oder einem Karriereknick zu haben, ist nur oberflächlich das Problem.

Tiefer berührt viele Menschen, dass sie sich intuitiv anders verhalten, sich nicht mehr vom Arbeitsdruck abhängig machen möchten und in eigener Verantwortung ihre Arbeits- und Lebenszeit gestalten wollen.

Eine andersartige Lebens- und Karriereeinstellung setzt aber voraus, dass wir ganz bei uns sind, dass wir aufhören, Lösungen außerhalb von uns zu suchen, weil sie schon in uns sind. Es geht darum, sie zu entdecken, aber vor allem um ihre tägliche Umsetzung im Alltag.

6 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

Viele Menschen wollen ihre inneren Werte auch praktisch leben und Intuition und Verstand verbinden. Wie kann ich Karriere, ethische und persönliche Verantwortung, eigene Visionen, meine innere Haltung und betriebswirtschaftliche Notwendigkeiten miteinander verbinden? Wie kann ich das Leben leben, das ich mir wünsche? Wie passen Träume und Realität zusammen?

Die Übungen in diesem Buch sind so aufgebaut, dass Sie liebe Leserin, lieber Leser, auf bestimmte Punkte aufmerksam gemacht werden, mit denen Sie für sich und im Buch weiterarbeiten können. Ich erlebe täglich, dass jeder von uns „innere Führung entdecken“ (mein Arbeitsmotto seit vielen Jahren) kann, unabhängig von seiner sonstigen persönlichen Einstellung zum Leben. Der Begriff „Innere Führung“ wird uns in diesem Buch noch häufiger begegnen und sich nach und nach mit Inhalt füllen. Gemeint ist das innere Navigationsgerät („Erfahren statt suchen“) in uns: Wir finden zum Bewusstsein unserer selbst, wo wir nicht rentabel sind, sondern wahre Effektivität aus innerer Kraft entspringt, wo wir uns nicht durchsetzen, sondern mit Besonnenheit handeln, wo wir dem Erfolg nicht hinterherlaufen, sondern uns wahrer Erfolg begegnet.

Ein Verbindungselement ist die Meditation, die uns zu neuen Einsichten verhilft: Logisches Denken und intuitives Wissen gehören zusammen.

Dabei geht es nicht um logisches Verstehen und wasserfeste Begründungen, sondern um das Ausprobieren und „An-sich-selbst-Erfahren“. Das Einzige, was erforderlich ist, ist also Offenheit: die Offenheit eines Kindes, das alles zu erfahren bereit ist und in seinem Erleben noch nicht eingeengt ist.

Es geht auch darum, etwas Neues zu wagen, sein Leben vielleicht anders zu ordnen und Altes loszulassen.

Jeder kann sein Leben ganz und gar als sinnvoll erfahren, ohne alles wissen und tun zu müssen. Ich kann bewusst und achtsam den Tag erleben und erfahre Mut, innere Einfachheit und Besonnenheit. Bodenständigkeit und innere Leichtigkeit passen auf einmal zusammen.

*„Das Glück schenkt sich dem, der seine Lebensangst
besiegt hat und der sein Leben als einen heiligen
Funken in der großen Kontinuität der Zeitalter betrachtet.“*

Drukpa Ringpoche

Ich werde noch verrückt in meinem Job!

Eine Klientin, Marketingexpertin mit bis zu 70 Wochenstunden Arbeitszeit, saß mit Panikattacken zu Hause und musste sich am nächsten Arbeitstag anhören, dass sie sich nicht so anstellen solle, es gäbe genug Kollegen, die mehr leisten würden.

Werden Sie heute nicht mit immer mehr Anforderungen konfrontiert? Die meisten von uns sollen erfolgsorientiert, kreativ, rentabel und motiviert arbeiten, aber dabei extrem belastbar und durchsetzungsfähig sein.

Wie kann ich ein Unternehmen bzw. meinen Teilbereich gut führen, vielleicht sogar gleichzeitig Mitarbeiter motivieren und an das Unternehmen binden? Wie kann ich mir und anderen eine Autorität sein, ohne mich zu verbiegen?

Viele können und wollen sich nicht noch mehr bemühen und absichern, neue Strategien entwickeln und noch kompetenter werden.

Aber vielleicht gibt es einen anderen Weg? Fragen Sie sich einmal: Bin ich selbst von dem überzeugt, was ich tue? Andernfalls lande ich irgendwann in der Anstrengungs- oder Kompetenzfalle und kann mich oder andere nicht motivieren: Ich kann nur dann meinen Arbeitsplatz ausfüllen, wenn ich mich weit überdurchschnittlich engagiere oder wenn ich überdurchschnittlich gut bin. In beiden Fällen laufe ich Gefahr auszubrennen, wenn ich nicht das tue, was ich als sinnvoll erachte. Es ist wichtig, aus innerer Kraft statt äußerer Anstrengung heraus zu leben. Im Inneren wächst wirkliche Kraft heran, die auf andere ausstrahlt, ohne sich selbst zu verbrauchen. An dieser Stelle lebe ich meine ganze Persönlichkeit, und an dieser Stelle wirke ich auf andere.

8 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

Wollen wir ängstlich unsere vermeintliche Pflicht erfüllen oder als verantwortliche Menschen Intuition und Vertrauen als Grundmaxime unseres Handelns annehmen? Unser Leben ist nicht durch das Übertreffen anderer erfolgreich, sondern durch die furchtlose Entdeckung des eigenen Weges.

Weiß ich selbst, wofür ich stehe? Was sind die Werte in meinem Leben? Was halte ich für richtig? Welche Vision habe ich? Woran glaube ich im Leben? Worauf vertraue ich?

Wie kann ich Karriere und inneres Gleichgewicht zusammenbringen? Wie kann ich in Einfachheit, innerer Ruhe und Besonnenheit meine Mitarbeiter und mich führen?

Wie kann ich mich auf das Wesentliche konzentrieren?

Diese und weitere Fragen werden in diesem Buch erörtert – aber anders, als Sie vielleicht denken – und Sie werden mühelos (!) Ihre persönliche, vermutlich überraschende und vor allem einfache (!) Lösung dabei entdecken. Ich freue mich darauf, Sie durch dieses Buch zu geleiten und mit Ihnen gemeinsam diesen Weg zu gehen. Ihr Leben kann Stück für Stück leichter werden.

Für das Durchlesen eines „Tages“ (1. bis 7. Tag) benötigen Sie jeweils eine halbe bis eine gute Stunde. Ich empfehle Ihnen, die Meditationen und Übungen beim ersten Mal der Reihe nach durchzuführen. Lassen Sie jedes Kapitel mindestens einen Tag lang auf sich wirken.

Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie einen „Job to go“ für den Tag/für die Woche.

Lassen Sie bitte die Texte und Übungen in Ruhe wirken – wenn Sie sich dabei anstrengen, erfüllen sie ihren Zweck nicht. Sie werden in kleinen, sehr effektiven Schritten geleitet. Je langsamer Sie durch dieses Buch reisen, je mehr Zeit Sie sich lassen, umso schneller wird es in Ihnen wirken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und viele neue Erfahrungen und Erkenntnisse auf dieser Reise!



*„Der wahre Weg kennt nur einen Duft –
den der Befreiung.“*

Majjhina Nikaya

In welcher Arbeitswelt leben wir eigentlich?

Eine Klientin, die bei einer Telekommunikationsfirma als Abteilungsleiterin erst hin- und hergeschoben, zwischenzeitlich vergessen und letztendlich gekündigt worden war; stellte fest, dass sie keine Lust mehr auf den üblichen Bewerbungsmarathon, dafür aber umso mehr Lust auf ihr Hobby und das Arbeiten mit Pferden hatte.

Heute ist sie eine erfolgreiche Pferdetrainerin in den USA – die begehrte Greencard mit eingeschlossen.

10 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

Sie spüren vermutlich selbst Tag für Tag, dass sich der Arbeitsmarkt rasant verändert: In 30 Jahren wird es den Arbeitsmarkt in dieser Form wahrscheinlich nicht mehr geben. Schon jetzt sind viele dazu gezwungen, sich selbständig zu machen, weil es keine passende Stelle für sie gibt. Das ist Ihre Chance: genau das zu tun, was Sie können und möchten. Die eigentliche Herausforderung ist: authentisch sein und Ihren ureigenen Weg finden. Das ist unsere größte Verantwortung jenseits von Erwartungen und Rollen, die wir im Alltag spielen. Derjenige, der nicht weiß, wo er steht, wo er seine innere Mitte und seine innere Ruhe findet und worauf er im Leben vertraut, wird es schwer haben. Wir werden starke und selbstsichere Persönlichkeiten brauchen, die genau wissen, was sie wollen. Das geht nicht ohne einen ganzheitlichen Hintergrund.

Die andere Wahl würde sein, dass ich es schaffe, in einem Spiel mitzuhalten, das andere spielen. Dann habe ich zwar mitgehalten, aber leider nicht in meinem Spiel, sondern in dem der anderen. Das kann mit einer bitteren Reue enden, der Reue eines ungelebten Lebens.

Es lässt sich für jeden leicht feststellen, dass auf verschiedenen Hierarchieebenen ein Überlebenskampf eingesetzt hat, der immer härter wird.

Denn der Arbeitsmarkt hat längst angefangen, sich aufzulösen. Nicht nur mit dem klassischen Acht-Stunden-Tag ist es jetzt schon vorbei. Es kommen Änderungen in einem Ausmaß auf uns zu, von denen wir jetzt noch nicht zu träumen wagen.

Die Strukturen des Angestelltendaseins sind auf mehreren Ebenen vielfach überholt, jenseits von gut oder schlecht, die Gründe dafür sind sicher vielfältig. Das ist eine wahrhaft ungeheure Chance für jeden Einzelnen, auf die ich noch ausführlich eingehen werde.

Der Wunsch nach Ruhe und Frieden, nach unserem eigenen Wesen und somit unserer Intuition schlummert in jedem von uns. Aber was hat das nun konkret mit meinem Beruf zu tun? Sind das nicht zwei völlig verschiedene Welten, die nichts miteinander zu tun haben? Im Gegenteil gehören Vernunft und Intuition zusammen, erst dann werden sie kraftvoll. Genau das möchte ich als Fonds-Manager und gleichzeitig lange Jahre Sinn-Suchender für Menschen darlegen, die gar keine Zeit mehr haben, viel zu probieren (und zu riskieren), die eine andere Möglichkeit suchen, erst zu sich selbst und dann zu ihrer eigentlichen Aufgabe im Leben zu finden, die Sinn und Beruf zu Berufung verbinden wollen und die sich keine Auszeit nehmen wollen oder können.

Wir brauchen Menschen, die kompetent, emotional und spirituell intelligent ihre Aufgaben angehen.



*„Frage nicht, was die Welt braucht. Frage dich,
was dich lebendig werden lässt und dann tue das.
Was die Welt nämlich braucht, sind Menschen,
die lebendig geworden sind.“*

Harold Whitman

Handeln auf der Metaebene



Jetzt geht's gleich zur Sache, bitte nur noch einen kleinen Augenblick Geduld. Danke.

Viele erleben ein regelrechtes Auspressen (oder sollte ich sagen: Erpressen?) ihrer Arbeitskraft.

Hinzu kommt, dass unser Berufsleben von der Idee der arbeitsteiligen Gesellschaft durchdrungen ist. Für jedes Problem gibt es Fachleute: Wer nach Lösungen für ein fachliches Problem sucht, geht zu einem Experten. Stimmt der Umsatz nicht, wird der Unternehmensberater konsultiert. Bei Stress und Burnout wird der Psychologe um Rat gefragt.

Dabei können diese Teilprobleme nicht voneinander getrennt werden: die Tätigkeit nicht von der Persönlichkeit, die Zahlen nicht von der Ethik und die Vernunft nicht vom Gespür. Die Einheit der Fachdisziplinen als Erfahrung (nicht als Forschung) gibt es durchaus schon sehr lange, und zwar im Buddhismus und in der christlichen Mystik gleichermaßen.

Viele erwarten konkrete Tipps, wie sie im Beruf erfolgreicher sein können, sei es im beruflichen Alltag, sei es bei der Neuausrichtung oder der Visionsfindung.

Nun ist es so, dass es in diesem Bereich viele differenzierte Ratgeber gibt, die für jedes Problem detailliert Schritt für Schritt Lösungen anbieten, und das ist bestimmt gut so.

Mir geht es hier um etwas anderes. Und damit sind wir auf der Metaebene, von der dieses Buch handelt.

Was ist hier mit Metaebene gemeint? Wir begeben uns weg von der Ebene des Tuns, Handelns und Denkens auf die Ebene des Bewusstseins:

Es geht nicht in erster Linie darum, aktiv zu werden und die Dinge in die Hand zu nehmen, sondern vor allem darum, eine andere innere Haltung, ein anderes Bewusstsein zu entwickeln – das eigene Bewusstsein zu öffnen für das, was um uns herum und in uns geschieht.



Es geht nicht darum, wie man etwas tut, damit etwas passiert. Dies schon deshalb nicht, weil sich bloß ein Mosaiksteinchen im Außen (also in unserer Lebenssituation) ändern muss, damit die ganze Strategie ins Wanken gerät. Oder alles passt, aber schon am nächsten Tag brauche ich wieder eine andere Strategie, weil ein neues Problem aufgetaucht ist.

14 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

Und genau das ist es, was künftig auf uns zukommt. Wir können uns nicht auf altbewährte Rezepte und erfahrene Menschen verlassen, die uns sagen, was wir tun sollen, um erfolgreicher und zufriedener zu werden. In Zukunft wird es darum gehen, aus sich heraus die Lösung zu sehen, da fertige Konzepte und Lösungen uns nicht mehr weiterhelfen.

Auch Ausbildung und eigene Erfahrung reichen nicht dafür aus, etwas Neues zu schaffen oder Antworten auf bisher ungelöste Fragen zu finden.

Es geht darum, eine innere Plattform zu finden ...



... (der Autor bittet um etwas Geduld), auf der wir fest stehen können, egal ob es draußen regnet, schneit oder die Sonne brennt – sprich, ob es uns gerade gut oder schlecht geht und ob wir gerade eine schwerwiegende Entscheidung für das Unternehmen und unsere Arbeit treffen müssen – oder ob wir eine neue Vision für unser Leben benötigen – oder gar alles zusammen (was oft genug der Fall ist – und in Zukunft noch häufiger sein wird).

Das ist eine Riesenchance, weil wir endlich dazu gezwungen werden, uns anders mit uns selbst zu beschäftigen. Es wird in Zukunft nicht mehr so sehr darum gehen, ein Lebenskonzept mit den verschiedenen Rollen für sich zu finden, sondern darum, Verstand, Intuition und unsere weiteren Persönlichkeitsmerkmale zu einem offenen Bewusstsein zu verbinden, das sich als Einheit mit dem Leben versteht; wo es

nicht um gut oder schlecht, um Richtig oder Falsch oder um Konkurrenz und Kontrolle, sondern um Vertrauen und innere Führung geht.

Je turbulenter die äußeren Umstände werden, umso größer ist die Notwendigkeit, von innen heraus zu agieren bzw. uns von innen heraus zu öffnen.

Diese Plattform ...



... möchte ich mit Ihnen in mehreren Schritten konkret erarbeiten. Ziel ist es, in jeder Situation präsent und besonnen zu reagieren.



16 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

Das geschieht von innen heraus, ohne ständig zu überlegen: Ist das jetzt richtig oder falsch, gut oder schlecht, oben oder unten. Aus dieser Haltung heraus erfahre ich den nächsten Schritt, der aus einer ganzheitlichen Betrachtung heraus erforderlich ist – und erlebe daraus eine unglaubliche Befreiung und Sicherheit. Ich mache mich von meinem beruflichen und privaten Umfeld unabhängiger und bin gleichzeitig stärker mit jedem Einzelnen und jeder Situation verbunden. Die Lösung wartet immer schon, wir können sie oft nur nicht sehen oder erleben sie schrittweise.

Wir können frei sein. Wir sind frei. In jedem Augenblick unseres Lebens. Wir können uns und andere führen.



*„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.“*

Mahatma Gandhi

Sich und andere führen – aber nicht in den Wahnsinn

Die gute Nachricht: Sie müssen im Außen erstmal nichts ändern. Die schlechte Nachricht: Sie müssen im Außen erstmal nichts ändern.



Nein, es liegt alles **in** Ihnen. Der Unterschied wird gleich klar werden.

Unser Verstand bringt hauptsächlich statische Denkweisen hervor: Aus bekannten Informationen können sicher logische Rückschlüsse und Entscheidungen gefunden und entwickelt werden. Es geht dann um Besser oder Schlechter, um Höher oder Niedriger, um Richtig oder Falsch. Dabei macht der Verstand vielleicht 15 Prozent unseres Geistes aus, der Rest ist etwas, das uns unfehlbar führt und das wir zulassen können.

Es ist, als wollten wir mit einem frisierten Mofa (der Verstand, der am besten noch mehr leisten soll), möglichst geducktem Oberkörper, um schneller zu sein (wir spielen die erwartete Rolle), und sicherheitsbewusst mit Integralhelm auf dem Kopf (unser wahres Wesen bleibt unerkannt) möglichst schnell ans Ziel kommen. Während wir losbrausen, übersehen wir geflissentlich, dass in unserer Garage ein geräuschloser Stromrenner und Navigationssystem steht (unsere inne-

18 Gefährliche Gedanken zum Berufsleben

re Führung), der darauf wartet, angelassen (zugelassen) zu werden, und der das Ziel praktisch von selbst findet.

Auf der Ebene der Intuition und der inneren Führung werden Entscheidungen getroffen, die nicht auf der Ebene des Problems selbst stattfinden, sondern auf der Metaebene, auf der Entscheidungen erlebt und erfahren werden können und die nicht falsch sein können.

Hier findet wahre innere Führung statt, die aus uns selbst (unserem Selbst) auf alles ausstrahlt, wenn wir es zulassen: auf unsere Situation, auf unsere Mitmenschen, auf unserer Kollegen und Mitarbeiter.

Aus mir selbst heraus kann, wenn ich mich ganz in eine Situation hineinbegebe, sie erfühle und sie ganz zulasse, keine falsche, verpuffende oder sinnlose Entwicklung stattfinden.

Ansonsten werde ich zwangsläufig Fehlentscheidungen treffen oder zumindest solche, die mich oder andere nicht weiterbringen. In dem Fall führe ich nicht, weder mich noch andere. Dann spiele ich eine Rolle, um anderen gerecht zu werden.

Nicht nur Manager haben häufig das Gefühl, gegen ihre eigenen Werte zu handeln und dass ihnen alles vorgeschrieben wird – bis hin zur angesagten Sportart. Wenn ich mich sogar im Privaten bei meiner Sportart danach richte, was andere gerne wollen, wer bin ich dann noch? Lasse ich mich in diesem Fall nicht von anderen führen, obgleich das meine Aufgabe als Manager wäre?

Nach meiner tiefsten Überzeugung und Erfahrung kann ich dann äußerlich führen, wenn ich auch eine innere Führung erlebe. Das bedeutet nicht, dass ich stundenlang in mich gehe und prüfe, ob ich gerade ratlos, lustlos oder wütend bin. Wenn ich allein den Verstand benutze, spiele ich eine Rolle, die er oder andere Verstände (oder sollte ich sagen Vorstände) sich für mich ausgedacht haben. Das sind immer statische, das heißt vorhersehbare Lösungen. Wenn ich mein Bewusstsein öffne, können wirklich neue, kreative Lösungen entstehen: Entscheidend ist die innere Haltung. Verstehe ich mich als jemand, der eine Rolle bedient, oder als jemand, der eine Verantwort-

tung trägt und eine Entscheidung in sich vorfindet, die er gar nicht angestrengt trifft, weil sie schon längst da ist? In diesem Buch wollen wir versuchen, unser Bewusstsein zu öffnen.

Denn dass es funktioniert, glaubt niemand, der es nicht ausprobiert hat. Und man kann es auch nicht willentlich ausprobieren, sondern nur zulassen. In sich gehen, sich öffnen und – zulassen.

Und er wird andere führen, indem er spürt, was sie brauchen, um ihre eigene Aufgabe erfolgreich meistern zu können: Führen wird zu Erkennen.



Selbstcoaching in 7 Tagen

Wie Sie Ihren persönlichen Weg zum Erfolg finden. Mit vielen Übungen.

Wilbers, G.

2014, XVI, 170 S. 68 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8349-4613-3