

## Selbstbestimmt die wahre Berufung leben

Manchmal stellt es sich im Laufe eines Gesundheitscoaching heraus, dass gesundheitliche Probleme nicht aufgrund aktueller Stress-Situationen aufgetaucht, sondern das Resultat aus einem generellen Unbehagen sind, am falschen Platz und möglicherweise sogar im falschen Beruf zu sein. Wenn ich gemeinsam mit einem solchen Klienten analysiere, wie sie/er dorthin gekommen sind, wo sie/er im Moment ist, stellt es sich heraus, dass Fremdbestimmtheit (Eltern, Verfügbarkeit eines Ausbildungsplatzes etc.) eine Rolle für den beruflichen Weg spielte. Die Feststellung, sich irgendwann aufgrund anderer gegen die eigene Persönlichkeit entschieden zu haben, kann schmerzlich sein. Vor allem dann, wenn es zunächst so scheint, als könne man daran einfach nichts mehr ändern.

Doch dem ist nicht so, weil man auch mit kleinen Schritten in jedem Alter einem erfüllenden Tun näher kommen kann. Der Aufwand lohnt sich im Hinblick darauf, zukünftig keine Energie mehr dadurch zu verlieren, weil man nicht das eigene Leben lebt, sondern fremde Vorstellungen umsetzt. Dies ist eine körperliche und seelische Dauerbelastung, die kräfte- und nervenzehrend ist, langfristig die Gesundheit beeinträchtigt und Ihren inneren Wesenskern „verbiegt“.

Es lohnt sich, in einer solchen Situation zunächst darüber nachzudenken, was und wer eigentlich davon abhält, gemäß der eigenen Individualität zu arbeiten: Ist es das Alter? Ist es mangelndes Vertrauen in sich selbst, dass Aktivitäten diesbezüglich überhaupt erfolgreich wären? Scheut man die Mühen oder das damit verbundene Risiko? Gibt es möglicherweise finanzielle Verpflichtungen, denen man ohne die aktuelle Position möglicherweise nicht mehr nachkommen könnte oder erwarten möglicherweise andere einen bestimmten Lebensstil, der unbedingt weiter geführt werden muss? Ist es das positive Image der aktuellen beruflichen Position, das man behalten will?

Es macht Sinn, sich aus diesen Erkenntnis heraus bewusst zu machen, welchen Gewinn es an Lebensqualität und Energie bringen würde, ca. ein Drittel der – in der Vergangenheit und in der Zukunft - zur Verfügung stehenden Zeit mit einer Aktivität zu verbringen, die ganz der eigenen Person entspricht. Doch auch Klienten, denen zunächst der Mut fehlt, komplett neu anzufangen, konnten mit kleinen Schritten den Weg in eine glücklichere Zukunft beginnen, verbesserten ihr Wohlbefinden und steuern dadurch möglicherweise das Ziel, definitiv am „richtigen“ Platz zu sein, in einer fernerer Zukunft an. Eigene Neigungen, Talente und Begabungen bieten sich als Richtschnur für die kleinen Schritte an, aber auch Umstände am Arbeitsplatz, die, wenn sie anders wären, das Wohlbefinden dort verbessern würden. Auch Situationen, in denen man sich so richtig glücklich gefühlt hat, können Hinweise geben. Diese Momente und die damit verbundenen Umstände sind aus dem Grund sehr gut geeignet, richtungsweisend aktiv zu werden, weil sie weitgehend eine Fremdbestimmung ausschließen. Trotzdem wird eine vom Klienten erstellte Liste mit solchen Punkten noch einmal gemeinsam genau überprüft, ob sie tatsächlich glücklich gemacht haben oder, falls es sich um noch nicht durchgeführte Dinge handelt, möglicherweise als „glücklich machend“ durch die Vorstellungen anderer auf diese Liste kamen. Es ist wichtig, sich dafür genug Zeit zu nehmen (mehrere Wochen). Danach wird die Liste gemeinsam nach Priorität und Umsetzbarkeit sortiert. Ich ermutige meinen Klienten, Erlebnisse, die er möglicherweise als „glücklich machend“ eingestuft hat, auszuprobieren. Das können bestimmte Aktivitäten, zum Beispiel kreativer oder sportlicher Art, aber auch das Erkunden bestimmter Umgebungen oder anderer Arbeitsplätze sein.

Einen Anfang wagen ist das Wichtigste – und alles Weitere findet sich oft auf dem Weg.