

## Vom „eigentlich“ zum Eigentlichen!

*Vielleicht schieben Sie schon einige Wochen oder Monate eine Entscheidung vor sich her, oder Sie haben so ein „Bauchgefühl“, aber Ihr Verstand sagt: „Eigentlich ist doch alles in Ordnung...“ und uneigentlich?*

*Meine Geschichte handelt davon, wie schwer es manchmal ist, eine Entscheidung zu treffen und wie lange es dauert, bis einem überhaupt bewusst wird, dass es an der Zeit ist, in seinem Leben etwas zu ändern. Sie handelt aber auch davon, dass für jede Entscheidung „ein Preis zu zahlen ist“, ich mir frühzeitig über die Konsequenzen im Klaren sein sollte, die eine Entscheidung unweigerlich nach sich zieht und dass es trotz aller Widrigkeiten lohnt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Denn eines ist klar: Wer sich nicht selbst entscheidet, für den wird irgendwann entschieden (von wem oder was auch immer)!*

Wo wollen Sie hin? So simpel sich diese Frage anhört, so schwierig kann es möglicherweise sein, hierauf eine konkrete Antwort zu geben!

Woran liegt das? Gute Frage!

Mögliche Antworten könnten sein:

- Sie haben bisher (noch) nicht darüber nachgedacht (aus welchem Grund auch immer: Zeit, Lust, Bequemlichkeit, Angst...);
- Ihr Motto lautet „Carpe Diem“, so dass Sie nicht die Notwendigkeit sehen, sich über Ihre Zukunft Gedanken zu machen;
- Diese Frage hat Ihnen noch niemand gestellt, Sie selbst inbegriffen, denn Ihr Weg ist quasi vorgeplant (von wem auch immer);
- Und last but not least, eigentlich wollten Sie schon immer... (dieses oder jenes tun), aber...

Egal, welche Antwort auf Sie zutrifft, eins ist sicher: Wenn Sie sich tatsächlich und ernsthaft mit dieser Frage auseinandersetzen, werden Sie an einer bestimmten Stelle eine Entscheidung treffen müssen.

Das hört sich leichter an, als es in manchen Fällen ist. Es gibt tausend Gründe, die uns daran hindern und uns in unserem bisherigen Leben festhalten und jeder findet seine eigenen Gründe, wenn es darauf ankommt. Aber glauben Sie mir, alles ist besser, als sich irgendwann einmal im Leben eingestehen zu müssen, dass wir uns selbst so viele Chancen und Möglichkeiten beraubt haben, nur weil wir unsere bequemen und ausgetretenen Pfade nicht verlassen wollten. Klar, diese Wege und Pfade sind uns bekannt, wir glauben ganz genau zu wissen, wo wir hintreten müssen und sie geben uns Sicherheit.

Aber geben Sie uns auch Erfüllung? Führen Sie zum Erfolg? Bringen Sie uns zu unserem persönlichen Gipfel? Befriedigen Sie uns noch?

Lassen Sie mich Ihnen eine – meine – Geschichte erzählen.

### **Es war einmal...**

In der Rückschau kann ich heute noch genau sagen, das es im September 2006 war, als ich erstmals bewusst wurde, dass mir etwas auf „den Magen schlug“. Ich erinnere mich noch daran, dass ich gerade Urlaub hatte und zusammen mit meinem Mann auf einer Etappe des Rheinsteigs unterwegs war. Irgendwann am frühen Nachmittag läutete mein Mobiltelefon. Einer der Inhaber der Webagentur, die der Verband für den ich arbeitete, mit dem Relaunch der Website beauftragt hatte, meldete sich und hatte eine Frage. Nach diesem Gespräch ging es mir nicht gut. Ich fühlte mich irgendwie stark unter Druck gesetzt, obwohl es, soweit ich mich noch erinnere, nur darum ging, einige Entscheidungen zu treffen, die aber nicht weltbewegend waren – und das war mein tägliches Brot. Ich hatte plötzlich starke Bauchschmerzen und wunderte mich, wo die herkamen.

Einen Zusammenhang zwischen meiner beruflichen Tätigkeit und den „Wehwehchen“ sah ich nicht. Schließlich erledigte ich nicht irgendeinen Job. Für mich war meine Arbeit als Geschäftsführerin eines Berufsverbandes immer sehr viel mehr, fast schon so etwas wie eine Berufung. Hier steckte ganz viel Herzblut von mir drin, ich hatte den Verband lange Jahre mit aufgebaut und betrachtete viele meiner Mitarbeiterinnen und KollegInnen als Teil meiner Familie. Mein Mann fuhr jedes Jahr mit zum Verbandskongress und half dort ganz selbstverständlich aus, als Fahrer, als Springer, als technischer Support und eben dort, wo Not am Mann war.

Meine Bauchschmerzen, die ich von da an öfter wahrnahm und die mich insbesondere in meiner Freizeit und im Urlaub massiv behinderten, versuchte ich zu ignorieren und mit homöopathischen und pflanzlichen Mitteln in den Griff zu bekommen.

Die Position von Führungskräften wird ja oft als „Sandwich-Position“ beschrieben, als Verbandsgeschäftsführerin reicht dieser Vergleich jedoch nichts aus. Ich fühlte mich eher als das mittlere Brötchen im „Big Mac“, denn ich war mittendrin in der Verbandshierarchie zwischen dem Vorstand, den Mitgliedern und den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern und somit gleichzeitig mindestens vier Seiten gegenüber verpflichtet. Schon die so genannte „Sandwich-Position“ bringt viele Herausforderungen mit sich, die Big Mac-Position setzt noch eins obendrauf. Einerseits musste ich als Verbandsgeschäftsführerin gegenüber meinen hauptamtlichen Mitarbeitern meiner Führungsrolle gerecht werden und Entscheidungen des Vorstands erläutern. Andererseits galt es die Besonderheiten des Ehrenamts zu berücksichtigen sowie dem Vorstand die Lösungsvorschläge meines Teams zu kommunizieren, die Interessen meiner Mitarbeiter zu vertreten. Und last but not least, lebt ein Verband von seinen Mitgliedern, so dass auch deren Wünsche, Forderungen und Vorschläge angemessen berücksichtigt werden mussten.

### **Folge Deiner Intuition – bevor es zu spät ist!**

Im Frühjahr 2007 hatte ich dann das Gefühl, etwas ändern zu müssen. Ich empfand ein Ungleichgewicht zwischen dem, was ich leistete und dem, was ich dafür erntete. In den Anfangsjahren bei dem Verband gab es einen Präsident, der sich in seiner Rolle als mein Arbeitgeber auch dafür zuständig sah, mich als Mentor zu fördern, mich zu motivieren, zu loben, aber auch zu fordern. Ihm war klar, dass er mir gegenüber eine Fürsorgepflicht hatte, so dass er von sich aus für den gerechten Ausgleich von Geben und Nehmen sorgte. Diese Rolle wurde nach seinem Ausscheiden in 1997 von keinem seiner Nachfolger mehr fortgeführt. Klar, ich übernahm die Fürsorgepflicht für „meine“ Mitarbeiter, aber nicht für mich selbst.

Dies führte bei mir zunehmend zu einer Unzufriedenheit, ich fühlte mich nicht mehr gefordert und noch weniger gefördert – und meine körperlichen Beschwerden nahmen zu. Mir erschien es damals als gute Lösung, mich nach einer Stelle als Geschäftsführerin in einem anderen Verband umzusehen, so dass ich um ein Zwischenzeugnis bat. Dies wurde zwar etwas verschreckt aufgenommen, die genauen Gründe dafür aber nicht intensiv hinterfragt.

So begann ich mich zu bewerben – und zwar ohne jeglichen Erfolg. Ja, ich wurde nicht einmal zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch eingeladen. Der Leidensdruck der dann einsetzte, war groß. Ich funktionierte, glaubte, dass mir niemand anmerkte, wie sehr mich die Absagen in meinem Selbstbewusstsein trafen und an meinem Selbstwert kratzten.

Bei jeder neuen Absage redete ich mir ein: „Das ist doch kein Problem, ich habe schließlich einen tollen Job und es zwingt mich ja niemand, meinen Platz dort zu räumen.“ Diese Situation setzte sich bis zum Februar 2008 fort und mir ging es immer schlechter, zumal ich auch mit Niemand über meine Gefühle sprach.

Zwischenzeitlich hatte ich im Spätherbst 2007 eine Einladung zu einem Impulsvortrag „Die Führungskraft als Coach“ erhalten.

Ich war überaus beeindruckt, von dem, was dort inhaltlich vermittelt wurde, aber noch mehr von der Art und Weise, wie es von dem Referent vermittelt wurde. An der einen oder anderen Stelle dachte ich tatsächlich: „Der redet über mich“ und dann hatte ich wieder das Gefühl, es gibt noch eine ganz andere Welt, die sich mir bis heute überhaupt nicht erschlossen hat. Meine schnelle Entschlusskraft war mir noch nicht abhanden gekommen, so dass ich mich entschied, an einem Schnupperworkshop teilzunehmen, der gleichzeitig den Auftakt zu einer ganzjährigen Coach-Ausbildung darstellte. Mit der festen Absicht „mir etwas Gutes zu tun“ fuhr ich am Aschermittwoch 2008 ins Allgäu. Dort angekommen traf ich zunächst auf sechs andere TeilnehmerInnen, die bereits alle die Entscheidung getroffen hatten, die komplette Coach-Ausbildung zu absolvieren. Sie alle waren äußerst erstaunt, dass ich lediglich an diesem Einführungs-Modul teilnehmen wollte.

### **Die Erkenntnis, dass etwas zu tun ist, bewirkt noch lange keine Handlung!**

Ja und dann kam, was kommen musste: Ich sah mich vier lange Tage mit mir selbst konfrontiert, da wurden mir auf einmal Fragen gestellt, denen ich bisher immer schön aus dem Weg gegangen war und meine Distanz, die ich bis dahin stets gewahrt hatte, bekam einen ersten Riss. Nachdem ich zwischendurch von meinem Mann noch telefonisch über eine weitere Absage einer Bewerbung informiert wurde, kam mein ganzer Frust in einem ersten Übungskoaching zum Vorschein, wie eine Sektflasche, die explodiert. Mein armer Kollege, dessen Übungs-Coachee ich war, wusste nicht wie ihm geschah.

### **Wo will ich (nicht nur eigentlich) sondern tatsächlich hin?**

Dieses Wochenende war für mich wie das Tor zu einer anderen Welt. Ich, die bis dahin sehr durch ihr berufliches Umfeld (analytisch, logisch, sachlich, ja fast emotionslos, traditionell, konservativ) geprägt war, kam mir vor, als wenn ich die Welt und die Menschen mit völlig anderen Augen sehen würde. Ich konnte es mir plötzlich erlauben, über meine Gefühle zu sprechen (was mir wirklich nicht leicht gefallen ist), ich konnte nach und nach Nähe zulassen, und ich konnte mich der Frage stellen: „Wo will ich nicht nur eigentlich, sondern tatsächlich hin?“ Was ist das Eigentliche in meinem Leben, was treibt mich an, welche Werte habe ich und welche will ich zukünftig haben und leben? Mein Bauch wusste schon längst, dass es an der Zeit war, eine Veränderung herbei zu führen, aber mein Verstand hatte bis zu diesem Wochenende immer wieder dagegen argumentiert (mir lag nicht umsonst schon seit 2 Jahren etwas „auf dem Magen“).

Natürlich war es ein längerer Prozess, endlich meiner Intuition zu folgen. Das, worauf man Jahre konditioniert ist, lässt sich nicht innerhalb eines Wochenendes umkehren, aber dieses Wochenende öffnete mir die Augen in vielerlei Hinsicht. Ich war zuerst total verunsichert, ja ich stand so neben mir, dass meine Mutter meinen Mann ganz besorgt fragte, ob ich an eine Sekte geraten sei.

### **Stehe zu Deiner Entscheidung – auch gegen (unerwartete) Widerstände!**

Ich bin diesen Weg, der sich mir durch den Beginn der Coach-Ausbildung erschloss, weitergegangen. Als erstes stand die Überlegung und Entscheidung an, die komplette Coach-Ausbildung zu absolvieren, damit traf ich aber gleichzeitig auch die Entscheidung, mich beruflich zu verändern. Ich sah keinen Sinn darin, viel Geld und Zeit in mich zu investieren und mein berufliches Leben 1:1 weiterzuführen.

Spannend waren vor allem die Reaktionen auf meine Ankündigung, meine Stelle beim Verband zu kündigen. Fast mein komplettes privates und berufliches Umfeld zeigte sich skeptisch, kritisch, zum Teil ablehnend und einige erklärten mich für verrückt. Ich sah mich mit solchen Fragen wie: „Wie kannst Du das nur aufgeben?“ „Hast Du Dir das wirklich gut überlegt?“ „Weißt Du, was Du da tust?“ konfrontiert und kaum jemand brachte Verständnis für mich auf oder stärkte mir den Rücken. Und trotzdem ich stand zu meiner Entscheidung, wie ich auch schon früher zu all meinen Entscheidungen gestanden habe! Ich führte mir deutlich vor Augen, dass es um mein Leben und mein Glück ging und dass niemand außer mir am Ende mit der Entscheidung einverstanden sein muss oder sie gut finden muss.

### **Lebe mit den Konsequenzen Deiner Entscheidung!**

Leider kam mein Entschluss, beruflich neue Wege zu gehen, auch bei meinem Arbeitgeber nicht gut an. Obwohl ich meinen Austritt 6 Monate früher als erforderlich bekannt gab, gab es Menschen, die meine Entscheidung als persönlichen Angriff werteten und mir das Leben in den letzten 8 Monaten bis zu meinem Ausscheiden nicht gerade leicht machten. Die Geschehnisse in dieser Zeit trugen jedoch dazu bei, dass insbesondere meine Familie nach und nach meine Entscheidung akzeptierte, ja sogar froh darüber war, dass ich den Verband verlassen wollte. Mir ging es in dieser Zeit durch den enormen Druck, der auf mich ausgeübt wurde, gesundheitlich immer schlechter, was meiner Familie natürlich nicht verborgen blieb.

Einen weiteren, aber wichtigen Punkt hatte ich zudem völlig unterschätzt, ich machte es mir selbst auch nicht gerade einfach, denn schließlich hatte ich den „Laden“ maßgeblich mit auf- und ausgebaut. Da steckte so viel von mir drin, der Verband war sozusagen mein „Baby“, das groß geworden war und das es nun galt, loszulassen. Dies war für mich eine der härtesten Lektionen, die ich lernen musste.

Zu dieser Zeit hätte mir die Shaolin-Weisheit: „Schau niemals zurück“ sicherlich gut getan. Mir ist es enorm schwer gefallen, nicht zurück zu schauen, los zu lassen und den Verband seinen eigenen Weg gehen zu lassen. Ich habe meine Entscheidung keinesfalls bereut (und bereue sie auch bis heute nicht), aber in den ersten 6 Monaten nach meinem Weggang habe ich sehr viel Energie gebraucht, um das Vergangene zu verarbeiten, loszulassen und mich zu erholen.

Irgendwann bei einer Walkingtour ist mir das nochmal richtig bewusst geworden und ich habe mir eine Übung kreiert, um die Vergangenheit hinter mir zu lassen.

TIPP: Ich suchte mir einen Punkt auf meinem Weg von dem aus ich zunächst den Weg, der hinter mir lag ganz genau betrachten konnte. Diesen Streckenabschnitt stellte ich mir als meine Vergangenheit vor, würdigte sie und ging dann ganz bewusst ein Stück weiter zu einer Stelle, von der aus ich nur noch nach vorne schauen konnte – mit ganz viel Aussicht und ganz vielen Alternativen. Und ich freute mich, welche Möglichkeiten sich mir boten und welche Wege mir offen standen. Diese Übung absolvierte ich einige Male, bis es mir nach und nach leichter viel nur noch nach vorne zu schauen und meine Energie in die Gegenwart fließen zu lassen.

Heute mit fast 5 Jahren Abstand zu den Geschehnissen kann ich noch immer sagen, dass es für mich die beste und die richtige Entscheidung war, beruflich einen Neuanfang zu wagen.

Ich habe mich bewusst entschieden, habe jegliche Beeinflussungsversuche ignoriert und habe mir vor Augen geführt, dass das, worauf es wirklich ankommt, vom Verstand nicht immer erfasst werden kann. Ich habe es geschafft, mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen und sie ruhen zu lassen.



Schließlich habe ich mir vor Augen geführt, dass eine Entscheidung alleine noch keine Veränderung bewirkt. Daher

- lebe ich selbstbestimmt und agiere statt zu reagieren;
- gehe ich meiner Berufung nach und lebe meine echten und wirklichen Potentiale;
- verspüre ich Leichtigkeit und Spaß bei meiner Arbeit und genieße die Freiheit und die Abwechslung, die mir mein neues Leben bietet;
- weiß ich, wo ich hin will und bin stolz darauf, dass ich mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen gestalten kann;
- genieße ich meine Erfolge und sehe Misserfolge als Chance, um mich weiterzuentwickeln.

### **Was ist Ihnen wirklich wichtig?**

Letztlich gibt es nur einen, der Ihnen helfen kann: SIE selbst! Sie allein wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie Sie Ihr Leben zukünftig gestalten wollen, und was gut für Sie ist.

Und wenn Sie es bisher noch nicht so genau wissen oder sich nicht trauen, sich alleine auf den Weg zu machen, ich stehe Ihnen gerne als Mutmacherin, Sparringspartnerin und Mentorin zur Seite.

**Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Mail.**

Heike Kreten-Lenz

Heike Kreten-Lenz  
Finkenweg 6  
56299 Ochtendung  
Tel. 0 26 25 / 95 47 25  
Mobil 01 51 / 23 43 03 89  
<http://www.wow-coaching.de>  
[http://www.xing.com/profile/Heike\\_KretenLenz](http://www.xing.com/profile/Heike_KretenLenz)