

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	11
Kapitel 1: Mal ganz ehrlich	15
1.1 Krisen als Auslöser für eine Veränderung	17
Der Körper schaltet in den Warnmodus	18
Midlife-Crisis – die Frage nach dem Sinn	21
Einschneidende Erfahrungen	25
1.2 Ein ehrlicher Blick in den Spiegel	27
Ich bin ausgebrannt	27
Ich habe keine Freizeit mehr	29
Ich habe keine Energie mehr	31
Ich stagniere in meinem Job	32
Ich habe keine Zeit, etwas zu ändern	34
1.3 Die Skeptiker-Falle	35
Angst als Bremse	37
Perfektionismus als Hindernis	38
Die Frage des Alters	39
Achtung vor Skeptiker-Freunden	41
1.4 Die Routine-Falle	43
Veränderung wagen	44
Langeweile macht krank	45
1.5 Die Geld-Falle	47
Der goldene Käfig	49
Äußere und innere Sicherheit	51
1.6 Glaubenssatz-Falle	52

Glaubenssätze und ihre Macht	54
Glaubenssätze transformieren	56
Kapitel 2: Fähigkeiten und Stärken	59
2.1 Die innere Stimme	61
Wenn die innere Stimme ignoriert wird	61
Unbewusster Erfahrungsspeicher	63
Innenschau und Ruhe	65
Den richtigen Augenblick abwarten	67
2.2 Groß denken und groß träumen	69
Mutmacher-Porträt: Britta Gerdes-Petersen	72
Den Traum visualisieren	76
Ziele machen Mut	79
2.3 Was glücklich macht	82
Eine Frage der Haltung	85
Mit Wertschätzung Regenbögen erschaffen	86
Glück kann man üben	89
Mutmacher-Porträt: Stephan Kiöbge	92
2.4 Die Leichtigkeit der Generation Y	97
Revolution der Arbeitswelt	100
Weniger ist mehr	103
2.5 Eine Frage der Persönlichkeit	106
Die eigene Persönlichkeit erkennen	108
Talente und Fähigkeiten entdecken	109
Ressourcen-Check	110
Erinnerung an Kindheitsträume	113
Mutmacher-Porträt: Maike Brunk	116
Verhinderer und Blockaden	122
Die eigenen Werte leben	127

Kapitel 3: Sich mutig auf den Weg machen	131
3.1 Der erste Schritt	133
Gute Gründe für einen beruflichen Neustart	133
Raus aus der Komfortzone und rein ins Leben	136
Mutmacher-Porträt: Esther Szolnoki	141
Mußestunden in der Natur	146
Momentaufnahme des Lebens	147
Job-Analyse	149
Fantasiereise zum Ziel	150
Wunschjob kreieren	152
Explodieren lassen	154
Das magische Papier	155
Mutmacher-Porträt: Christine Färber	157
Die WOOP-Methode	161
Was fehlt noch?	162
3.2 Umstieg, Ausstieg oder Kurskorrektur?	164
Zwischenschritt	167
Berufsumstieg	169
Mutmacher-Porträt: Marco Holter	171
Auszeit	176
Kurskorrektur	179
3.3 Finanzierung mit Fantasie	180
Mutmacher-Porträt: Manuel Grämiger	184
Business- und Finanzplan	188
Gründerkredite und Förderbanken	189
Crowdfunding	190
Finanzspritze von Freunden und Familie	192
3.4 Sichtbar werden	193
Professionelles Marketing	194

Storytelling	196
Bloggen aus dem Ausland	197
Pinterest und Co.	198
Mentoring-Programme	199
Kapitel 4: Von der Idee in die Praxis	201
4.1 Die Entscheidung ist gefallen	203
Mutmacher-Porträt: Britta Janzen	205
4.2 Erfolgreich in Gesundheit, Pflege und anderen sozialen Bereichen	210
4.3 Erfolgreich in der Gastronomie- und Hotelbranche . .	213
4.4 Erfolgreich in kulturellen und kreativen Berufen	216
4.5 Erfolgreich in der Dienstleistung	219
4.6 Erfolgreich Sinnvolles in der Heimat und im Ausland tun.	222
4.7 Erfolgreich in der Auszeit	225
Kapitel 5: Zu guter Letzt	229
5.1 Scheitern als Chance	231
Neue Türen öffnen sich	232
Fehlerkorrektur darf sein	235
Loslassen, akzeptieren und weitermachen.	238
5.2 Veränderung hat ihren Preis.	240
Dank	244
Adressen.	246
Register.	250
Quellen	256

EINLEITUNG

Das Leben ist zu kurz für den falschen Job. Viele Menschen sind dennoch verhaftet in einem Berufsalltag, der sie weder zufrieden noch glücklich macht. Sie sehnen sich jahrelang nach beruflicher Erfüllung, doch sie schaffen es nicht, etwas zu ändern. Dabei haben wir nur dieses eine Leben und sollten das Beste daraus machen! Inspirationen sind reichlich vorhanden, denn die Medien berichten beinahe täglich von Aus- und Umsteigern, die ihrem Leben eine neue Richtung gegeben haben. Es gibt so unglaublich viele Ideen, wie es sich erfüllt arbeiten lässt oder an welchen wunderschönen Orten die Seele baumeln darf. Das geht los mit der klassischen Variante, als Yogalehrerin sein Geld zu verdienen. Jeden Morgen die Sonne grüßen und dabei noch andere Menschen in Bewegung zu bringen, hat einen großen Reiz. Aber auch als Milchbauer in den Alpen, als Surflehrer in Portugal oder als Altenpflegerin auf Rügen.

Ich selbst träumte einige Zeit davon, ein Café oder eine kleine Pension an der Ostsee zu eröffnen. In meinen Gedanken hatte ich den Altbau schon längst im skandinavischen Stil eingerichtet, das Logo entworfen und das Frühstücksbuffet bestückt. Weiter bin ich nicht gekommen, weil ich mir – wie so oft – nicht sicher war, ob es das Richtige für mich ist. Wenn ich A wähle, muss ich auf B verzichten. Und was ist mit C? Und D da hinten winkt mir auch zu. Im schnelllebigen Zeitalter der Digitalisierung und Globalisierung gibt es mittlerweile ein riesiges Angebot und viele neue innovative Geschäftsfelder.

Wenn Sie dieses Schwanken zwischen Unzufriedenheit, Ideen, Zweifeln und Unsicherheit kennen, heiße ich Sie herzlich will-

kommen im Club der Menschen, die von einer beruflichen Umorientierung träumen, sich aber nicht so recht trauen, ihren Traum umzusetzen. Denn Ängste und Zweifel nehmen dem Traum die bunten Farben und den Glanz. Das geht ganz schnell. Peng, ist der Traum plötzlich nur noch mausgrau. Lassen Sie das nicht zu! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Das kann niemand anderes als Sie selbst.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen dabei helfen, Ihren Plan B umzusetzen. Es ist ein praxistauglicher Begleiter für eine berufliche Umorientierung, ein Ratgeber, der Ihre Talente und Ressourcen sichtbar macht, Sie inspiriert und Ihnen Mut macht.

Als ich auf der Suche nach neuen Wegen war, hätte ich mir ein solches Buch gewünscht.

Nach meiner Ausbildung als Verlagskauffrau habe ich viele Jahre als angestellte Redakteurin in verschiedenen renommierten Verlagen und Redaktionen im hohen Norden Deutschlands gearbeitet. Mit neununddreißig Jahren habe ich den Ausstieg aus der Sicherheit gewagt. Es war höchste Zeit für eine Veränderung, das spürte ich deutlich. Doch wie diese neue berufliche Zeit in meinem Leben aussehen sollte, hat mir lange Kopfzerbrechen bereitet. Schließlich habe ich nach einer beinahe einjährigen Auszeit den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Nach sechzehn erfolgreichen, aber stressreichen Jahren in der PR-Branche zeigte mir mein Körper die Grenzen auf. Ich entschloss mich, der hektischen Großstadt den Rücken zu kehren und aufs Land zu ziehen. Nun lebe ich in einem 236-Seelen-Dorf in der Nähe der Ostsee und arbeite als Kommunikationsberaterin, freie Redakteurin, Moderatorin und Media-Coach. Ich lebe meinen Traum und bin glücklich.

Der Wunsch nach einer beruflichen Umorientierung ist zugleich der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung. Lassen

Sie diesen Wunsch zu und hören Sie auf Ihr Herz und Ihre innere Stimme. Sie gibt Ihnen Klarheit, die Sie für eine Umorientierung brauchen. Wenn Sie Ihre innere Stimme hören, ist das wie ein erster kleiner Schritt zur Erfüllung des Traumes. Es gilt, nur auf die eigenen Botschaften zu achten und ihnen zu folgen. Spüren Sie Blockaden und Verhinderer auf und machen Sie sie unschädlich. Lernen Sie Ihre Ressourcen kennen – Ihre Talente und Fähigkeiten, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt und aktiviert zu werden.

Wenn Sie Ihre einzigartigen Schätze gehoben haben, ergibt sich ein Persönlichkeitsmuster als Fundament für den Ziellauf. Schließlich geht es um die Entscheidung, ob ein Umstieg ansteht, ein Ausstieg oder eine Kurskorrektur für mehr Erfüllung im Leben. Die zentrale Frage lautet: Wozu sind Sie bereit?

Checklisten zu verschiedenen Berufsfeldern geben Ihnen konkrete Anhaltspunkte, was Sie benötigen, um Ihren Plan B erfolgreich umzusetzen.

Für dieses Buch habe ich viele Gespräche mit drei Coaches geführt, die ihren fachkundigen Rat zu den verschiedenen Themen beigesteuert haben: Sigrun John, Wertecoach mit Schwerpunkt ressourcenorientierte Wahrnehmung, Mediation und Training aus Hamburg. Sabine Keiner, Live Balance Coach, zertifizierter Burnout-Coach und Beraterin aus Köln. Christine Werner, Berufscoach mit Schwerpunkt berufliche Erfüllung aus Berlin.

Schließlich habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die einen Neustart gewagt haben, Sie finden ihre inspirierenden Geschichten im ganzen Buch. Acht ausführliche Mutmacher-Porträts von Menschen, die über den Umbruch in ihrem Leben berichten, sind aufschlussreich und erhellend zugleich. Sie alle

Einleitung

haben eine klare Botschaft: Sie müssen für Ihre Idee brennen und ohne Zweifel mit ganzem Herzen davon überzeugt sein.

Trauen Sie sich und breiten Sie Ihre Flügel aus!

Ihre Nicola Sieverling

KAPITEL 1

MAL GANZ EHRlich

