

GIB SCHUB, RAKETE!
Befreit von altem Ballast, gelingt der Neustart – sei es beruflich oder privat.

JETZT STARTE ICH DURCH!

ALLES VON VORNE

Neustart Leben

fürs

Unser altes Leben passt uns nicht mehr, wir wollen weg, was Neues oder was Eigenes. Uns in ein neues Leben aufmachen und wieder über uns selbst bestimmen. Doch wie kann das gelingen?

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3)

Gestresst, verspannt, unruhig – wenn einem das alte Leben nicht mehr passt und irgendetwas zwick und drückt und sich eine Unzufriedenheit ausbreitet, dann ist es höchste Zeit, das eigene Leben auf den Prüfstand zu stellen. Meist kündigt sich eine Sinnkrise so an, dass man gereizt ist, nichts und niemand kann es einem mehr recht machen, und in Gesprächen schaltet man schnell auf Angriff. Man ist unausgeglich, die Balance ist dem Leben abhandengekommen. Dann reichen schon kleine Auslöser, um entweder durchzudrehen oder jemandem sein Herz auszuschütten. Jetzt gilt es sich zu fragen: Was läuft in meinem Leben schief, was macht mich unglücklich und unzufrieden? Alle Aspekte zu betrachten, das alte Leben zu inspizieren und sich dann klarzumachen: Wo liegt der Hund begraben?

1 Million AUSWANDERER
Knapp eine Million Menschen haben Deutschland 2015 den Rücken gekehrt und den Sprung in ein neues Leben im Ausland gewagt.

AUF DEM PRÜFSTAND

Ist es der Job? Das Privatleben? Ein mangelnder Ausgleich zu allem? Um den ersten Schritt zu unternehmen, ist es wichtig, das Leben genau unter die Lupe zu nehmen und alles sehr ehrlich auf den Prüfstand zu stellen. Hilfreich sind dabei Pro- und Kontra-Listen, um die negativen und positiven Aspekte voneinander zu trennen. Denn nur weil man sein Leben umkrempeln möchte, heißt das ja nicht, dass man alles über Bord werfen muss. Das Gute darf gerne bleiben. Hilfreich bei größeren Umwälzungen im Leben können Coaches sein, die methodisch und mit den richtigen Fragen die Problemstellungen herauskitzeln und darauf aufbauend einen Plan für den Neustart ausarbeiten.

MIT HERZ ODER HIRN?

Klar ist bei aller Euphorie: Ein Neuanfang kann zuweilen schmerzhaft und anstrengend sein. Wer sich also auf den Weg begibt, muss den Umbruch wollen und sich bewusst sein, dass es auf dem Weg holprig

Was hindert uns am Neustart?

ROUTINE IST BEQUEM

Unser Gehirn ist so ausgelegt, dass es gut damit fährt, wenn wir routinierten Handlungen nachgehen: Zähneputzen, der Weg zur Arbeit, Essen – all das würde hohe Energiereserven kosten, würde es nicht nach Schema F ablaufen. Um neue Wege zu beschreiten, bedarf es Konzentration und Aufmerksamkeit.

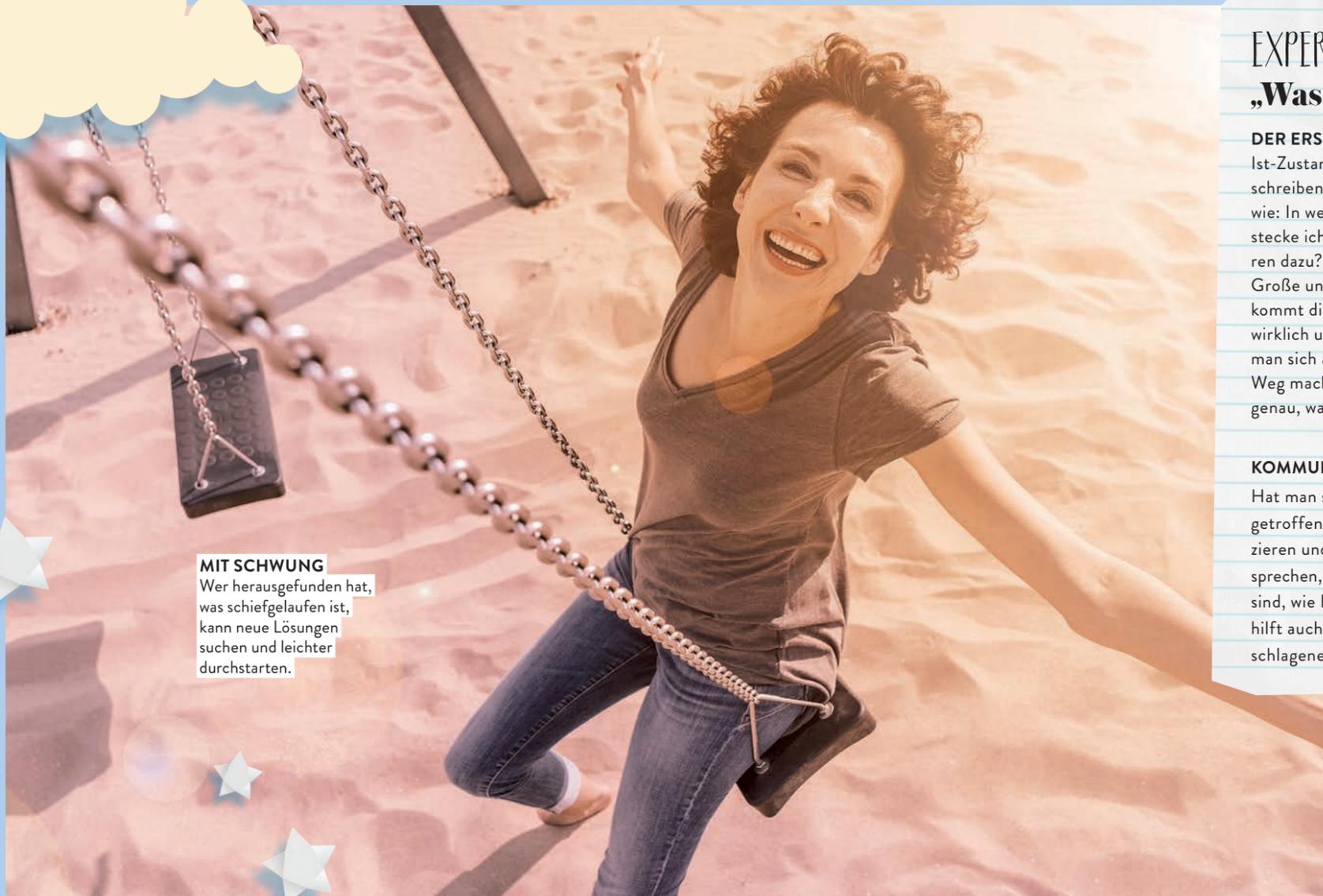
UNBEKANNTES MACHT ANGST

Was der Mensch nicht kennt, das macht ihm Angst: Auswandern? Aber was, wenn man keine Freunde, keinen Job findet. Job kündigen? Aber was, wenn man dann arbeitslos ist? Eine Trennung? Aber was, wenn ich keinen neuen Partner finde? Nicht jedem liegt der Sprung ins kalte Wasser. Misserfolg macht uns ängstlich.

MOTIVIERT

Wer weiß, wofür er morgens aufsteht, kommt deutlich leichter aus dem Bett und freut sich auf den Tag.





MIT SCHWUNG

Wer herausgefunden hat, was schiefgelaufen ist, kann neue Lösungen suchen und leichter durchstarten.

EXPERTENTIPP

„Was stört mich wirklich?“

DER ERSTE SCHRITT ist, den Ist-Zustand zu erkennen und aufzuschreiben. Dazu stellt man sich Fragen wie: In welcher Phase meines Lebens stecke ich? Welche Menschen gehören dazu? Hier geht es darum, das Große und Ganze zu erkennen. Zuerst kommt die Frage: Was stört mich wirklich und warum? Erst dann kann man sich auf den für sich richtigen Weg machen, denn dann weiß man genau, was man nicht mehr will.

KOMMUNIZIEREN

Hat man seine Entscheidungen getroffen, ist es wichtig, zu kommunizieren und mit den Menschen zu sprechen, die vielleicht davon betroffen sind, wie Partner oder Kollegen. Das hilft auch, um auf dem neu eingeschlagenen Weg zu bleiben. Es



EXPERTIN

Cornelia Paul aus Hamburg ist zertifizierter Systemischer Management Coach (SMC) und zertifizierte Expertin für die Motivations-Potenzial-Analyse (MPA).

kann auch helfen, sich ein Ziel, eine Timeline oder mehrere kleine Zwischensteps zu setzen und diese fest im Blick zu haben. Manche sind aber auch risikobereiter und gehen einfach durch die „neue“ Tür. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedliche Persönlichkeiten, so verschieden kann der Neustart und der Weg dorthin sein.

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Franz Kafka

werden kann. Doch eine Frage kann für den weiteren Weg hilfreich sein: Was soll in Zukunft schwerer wiegen – Verstand oder Gefühl? Welche Faktoren sollen also bei künftigen Entscheidungen eine wichtigere Rolle spielen? Der Verstand, der einem bei einem Jobwechsel sagt, so nah wie möglich am Arbeitsort zu wohnen, oder doch das Gefühl, das einem nahelegt, die Wohnumstände den eigenen Bedürfnissen gut anzupassen? Das ist ausschlaggebend für viele Entscheidungen, die Sie fällen werden.

DIE RICHTUNG BESTIMMEN

Die wohl schwierigste und zugleich auch wichtigste Frage bei einem Neustart lau-

tet: Was will ich? Das ist die Frage, die uns umtreibt, ein Leben lang beschäftigt und sich natürlich auch ändern kann. Auch hier kann ein Coach helfen, die richtigen Fragen zu stellen, sodass man selbst die Antworten dazu findet und dem Kern auf den Grund geht. Ziele, Wünsche, Träume, Leidenschaften und Gefühle spielen hier die entscheidende Rolle. Wofür lebe ich? Welchen Sinn möchte ich meinem Leben geben? Was steht zwischen mir und meinen Träumen? Was sind meine Ziele, und was brauche ich, um diese Ziele zu erreichen? Das sind entscheidende Fragen, die man sich stellen sollte. Aber auch: Was treibt mich wirklich an? Nicht für

jeden liegt der Sinn des Lebens darin, wohlthätige Arbeit zu verrichten oder sich selbst in einem eigenen Unternehmen zu verwirklichen. Hier gilt es, genau und vor allem ehrlich zu analysieren, wo Stärken, Schwächen und Motivation liegen.

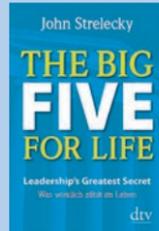
LOSLASSEN & NEUES ANNEHMEN

Wer sich in einen neuen Lebensabschnitt wagen will, der muss bereit sein, das alte Leben loszulassen. Dazu gehört im Extremfall auch, Verbindungen zu Menschen zu kappen, die einem nicht guttun oder sich als „Bremsklotz“ erweisen.

„Die beste Möglichkeit, seine Träume zu verwirklichen, ist aufzuwachen.“

Voltaire

BUCHTIPPS



FÜNF ZIELE
John Streleckys Roman regt dazu an, sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren und sich fünf Ziele zu setzen.

Preis: 14,90 €, dtv Verlag



GUTES LEBEN
Wie finden wir eigentlich heraus, was unsere wahren Ziele und Wünsche sind und was wir wirklich wollen? Eine Anleitung.

Preis: 9,90 €, dtv Verlag



EIGENE REGELN
Eine Aufforderung, das Leben selbstbestimmt zu leben, das man sich wünscht.

Preis: 12,99 €, Pantheon Verlag

Noch mehr
Bücher
unter
www.netto-medien.de

50 Prozent

UNZUFRIEDEN

Die Hälfte aller Deutschen ist unglücklich mit dem Job und möchte etwas ändern. Was hindert uns?

Was natürlich nicht heißt, dass alle Menschen verbannt werden, die dem neu eingeschlagenen Pfad skeptisch gegenüberstehen. Es bedeutet aber auch, dass man alte Muster im Verhalten gehen lassen, sich selbst neu programmieren und neu positionieren muss. Und mit dieser Neuausrichtung auch das Neue im Leben willkommen heißt.

KLEINE ERFOLGE FEIERN

Niemand hat gesagt, dass es leicht ist, dem Leben eine neue Richtung zu geben. Sich auf unbekannte Pfade zu begeben, vielleicht sogar plötzlich auf sich allein gestellt zu sein, kann einem auch Angst machen. Wichtig ist jedoch, sich nicht abbringen zu lassen und wieder in alte Muster und Bequemlichkeiten zurückzufallen. Helfen kann hier, sich für Etappenziele zu loben und regelmäßig innezuhalten, um das bereits Erreichte angemessen zu würdigen. Anstatt vor einem Berg scheinbar nicht zu bewältigender Aufgaben zu stehen, erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt Ihr neues Leben. Das ist nicht nur einfacher, der Erfolg über das bereits Erreichte fördert auch die Motivation. Lassen Sie sich von kleinen Rückschlägen nicht einschüchtern.

TRÄUMEN SIE REALISTISCH

Ist es nicht schön, Luftschlösser zu bauen, sich ein komplett neues Leben in den buntesten Farben auszumalen? Ja, das

ist es. Und Träume sind wichtig, um mit Leidenschaft dabei zu sein, Träume können uns anleiten, schenken uns Hoffnung und Optimismus. Und doch lohnt es sich, die Träume immer mal wieder dem Realitäts-Check zu unterziehen und mit beiden Beinen auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben – sonst ist der Aufprall aus dem Wolkenkuckucksheim anschließend nur umso härter. Also: Träumen Sie, malen Sie sich Ihr neues Leben aus, aber versuchen Sie, dabei ehrlich zu sein: Was ist wirklich machbar?

LEBEN SIE – JETZT!

Sie haben Ihr altes Leben unter die Lupe genommen, sich Fragen gestellt und ehrliche Antworten gefunden. Haben Ihre wahre Motivation entdeckt und herausgefunden, was Ihrem Leben einen Sinn verleiht? Dann leben Sie! Und zwar jetzt. Denn dieses neue Leben möchte von Ihnen ausgekleidet werden und nicht als leere Hülle vor Ihnen hängen wie das Versprechen einer Möglichkeit. ■

„Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, in die Antwort hinein.“

Rainer Maria Rilke