



SCHLUSSPUNKT

Vom Umgang mit dem Aufhören



Jetzt erst recht! //

Mentalcoaching für den Sieg

Alles nur Tricks? //

Zaubern öffnet Welten

Letzte Dinge //

Auf der Palliativ-Station



HÖR AUF ANZUFANGEN, FANG AN AUFZUHÖREN

Wie wird sich das Ende der Karriere anfühlen?
Eine Reise in die Zukunft und wieder zurück.

VON THOMAS COUCOULIS

Kürzlich hatte ich einen Termin bei meiner Bank. Mein Anlageberater hatte wieder „ein paar tolle Ideen“. Termine mit derartiger Ankündigung schrecken mich gewöhnlich ab. Allein der Gedanke an seine Sekretärin, eine hanseatische Miss Money Penny mit Bausparkassencharme, die stets eine Auswahl exklusiver Teesorten auf Lager hat, ließ mich zusagen und die Zeit gedanklich als Teeverkostung verbuchen. Abgesehen von seinen Investment-Ideen erzählte mir mein Berater stolz, er

habe in den letzten Jahren so viel Urlaub angespart, dass er nun zwei Jahre früher als geplant in Rente gehen könne. Ich ließ mir nichts anmerken und beglückwünschte ihn, doch innerlich zuckte etwas in mir zusammen. Wie kann man seinen Job nur so ungern machen, dass man sich den Urlaub über Jahre hinweg anspart, nur um dann früher damit aufzuhören?

Exit ins Mittelmeer

Kurze Zeit später begegnete mir das Thema Aufhören wieder – in der Arbeit mit einem Klienten. Er wollte sein

Leben unternehmerisch in eine neue Richtung lenken und wusste noch nicht so genau in welche. Wir erkundeten im Coaching die verschiedenen Optionen, unternahmen Trance-Reisen und stellten die Werte heraus, für die die einzelnen Möglichkeiten stehen. Bis er am Ende wusste, in welche Richtung es gehen soll. Richtung Süden. Genauer gesagt ans Mittelmeer. Sein finales Ziel war nicht ein florierendes Unternehmen, das er führt, war auch nicht die Freude, es wachsen zu sehen. Nein, in seinem Zielbild lag er auf einem Segelboot im Mittelmeer in der Sonne und genoss seinen Ru-

bestand. Mit Mitte vierzig. Von dem Erlös aus dem Verkauf seines Unternehmens. Start-up. Exit. Finanzielle Unabhängigkeit.

Mich als leidenschaftlichen Unternehmer langweilt schon der Gedanke daran, aber jedem das Seine. Interessant fand ich den Gedanken, den Schlusspunkt als Zielbild zu nehmen. Das widersprach völlig meiner Denkweise. Vielleicht wäre es vor einer Kneiptour durchaus hilfreich mir vorzustellen, wie ich mich am nächsten Tag mit Kater unter die Dusche schleppe, das würde mir möglicherweise die ein oder andere Kopfschmerztablette ersparen. Gleichzeitig fand ich diese Denkweise befremdlich.

Nun bin ich ganz und gar nicht der Meinung, dass pietistischer Workaholismus der einzige Weg zu Erlösung und Erleuchtung ist. Doch ich komme aus einer Unternehmerfamilie, mein Vater geht auf die achtzig zu und führt sein Unternehmen immer noch selbst. Da finde ich den Gedanken, mit Mitte vierzig freiwillig in Rente zu gehen, schon etwas komisch. Ich liebe meinen Job und kann mir nicht vorstellen, wie jemand, der das angeblich auch tut, möglichst schnell einen Ausweg daraus sucht.

Aufhören. Das Thema ließ mich nicht los. In der Folge dieses Coachings habe ich mir intensive Gedanken darüber gemacht, was es für mich bedeutet aufzuhören. Wie stelle ich mir das Ende meiner unternehmerischen Laufbahn vor? Stelle ich mir überhaupt ein Ende vor? Oder möchte ich wie James Brown einfach irgendwann auf der Seminarbühne umkippen? Wen sein Ende als Adiletten-Rentner in Florida glücklich macht, dem gönne ich das von Herzen. Für mich wäre das wohl nichts. Doch diese äußeren Umstände waren auch nicht der Kern meiner Überlegungen.

Mir ging es vielmehr darum, wie es sich anfühlt, wenn (falls) ich einmal aufhöre zu arbeiten. Und noch mehr ging es mir darum, was ich dann hinterlasse. Welche Werte habe ich in meiner beruflichen Laufbahn verwirklicht, welche Menschen habe ich

auf ihrem Weg begleitet und wozu habe ich sie inspiriert? Was genau ist mein berufliches Vermächtnis? Ich kam auf viele schöne innere Bilder, Möglichkeiten, wie dieser Übergang in einen neuen Lebensabschnitt aussehen kann. Eines hatten sie gemeinsam: Rotwein. Und das Bewusstsein, dass ich mir und meinen Werten treu geblieben bin.

Hallo, schön mich wiederzusehen

Eine Übung, die ich gerne mit meinen Klienten durchführe, ist die Begegnung mit dem älteren Selbst. Mich fasziniert, wie sehr es Menschen berührt,

reichlich. Und er hat offenbar die Eigenart, sein Rotweinglas auf seinem Bauch aufzustützen. Sympathisch.

In meinem Obstgarten sah es aus wie in einer Hochglanz-Bierwerbung, goldenes Spätsommersonnenlicht fiel auf die Szenerie, es roch nach frischem Heu und reifen Äpfeln. Thomas lächelte zufrieden, nickte mir zu. Er hätte jetzt zu einem hochphilosophischen Monolog ausholen können, ich hätte mich nicht über mich gewundert, doch er entschied sich stattdessen für einen einzigen, kurzen Satz: „Hör auf anzufangen, fang an aufzuhören.“

Dieser Satz erschien mir anfangs etwas kryptisch, doch als ich mir nach

Möchte ich wie James Brown auf der Bühne umkippen?

wenn sie ihrem älteren Ich ihre Ängste verraten, ihm Fragen stellen und am Ende der Übung häufig Tränen der Erleichterung und des Glücks zeigen. Auch ich hatte im Rahmen meiner NLP-Ausbildung eine Begegnung mit meinem älteren Selbst. Abgesehen von der Erkenntnis, dass ich im Alter offenbar noch ziemlich gut aussehe, war das damals auch im Hinblick auf meine persönliche Entwicklung ein wichtiger Meilenstein.

Also reiste ich nun auf der Suche nach Antworten zum Thema auf meiner inneren Timeline in die Zukunft. Ich landete in einem großen Garten mit Apfelbäumen und fand unter einem der Bäume eine Art Veranda aus Holzbohlen. Drauf standen zwei Stühle und auf einem saß ein alter Mann in einem weißen Hemd. Die Ärmel hochgekrempt, man konnte volltätowierte Arme sehen. Die Motive kamen mir seltsam vertraut vor und ich blickte kurz auf meine Arme. Auch sonst kein großer Unterschied zu meinem heutigen Ich, graue Haare habe ich jetzt schon, auch wenn mein Grau gefärbt ist, nur etwas mehr Bauch hat der alte Thomas, aber er isst nun mal gern und

meiner Rückkehr ins Hier und Jetzt ein Beispiel an mir nahm und mit einem Glas Rotwein darüber sann, wurde mir klar, was ich mir sagen wollte. Es geht darum, eine Sache, die man anfängt, zu Ende zu denken. Die ganze Entwicklung zu sehen und nicht nur den Weg bis zum ersten Erfolg oder bis zum Höhepunkt der Handlung. Eine gute Geschichte hat einen Spannungsbogen, sie holt einen am Anfang ab, führt einen über Wege und manchmal auch Umwege zu einem Höhepunkt und danach bringt sie einen auch wieder gut und sicher zurück. Ich hatte mich immer darauf konzentriert, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, meist Kennzahlen zu Umsätzen und Teilnehmern, aber nie daran gedacht, was danach kommt. Damit wäre meine unternehmerische Geschichte allerdings unvollständig. Denn wie das bei einer guten Story so ist, die eigentliche Botschaft, die tiefe Erkenntnis, die Auflösung, kommt immer am Ende.

Und im Grunde weiß ich das auch, schließlich habe ich schon mal mit einem Job aufgehört. Vor gut sechs Jahren, als ich mich entschied, meine ▶

Am Ende meiner Karriere will ich zurückblicken und zufrieden sein.

Karriere als Radiomoderator und DJ aufzugeben, um mich einer Tätigkeit zu widmen, die mich mehr erfüllt als die reine Selbstdarstellung. Es war die Entscheidung, meine Erfahrungen und mein Wissen zu nutzen, um Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten und ihnen etwas weiterzugeben, das ihnen hilft, ihren Weg zu gehen. Bis heute erfüllt es mich immer wieder mit Freude zu sehen, wie meine Klienten sich entwickeln, und manchmal noch Monate oder Jahre später zu erfahren, wie sich ihr Leben verändert hat. Ich bin glücklich als Coach, und das nicht, weil ich an einem

Punkt aufgehört hätte, an dem in meinem alten Job nichts mehr weitergegangen wäre, sondern weil ich mich selbst entwickelt habe und mir neue Werte wichtig wurden, die ich in meinem neuen Job viel besser leben kann als

in meinem alten.

Vielleicht ist der Ansatz meines Klienten doch gar nicht so weit von meinen eigenen Werten entfernt. Er lebt sie einfach nur anders. In seiner Wertehierarchie stand, wie auch in meiner eigenen, Freiheit ganz oben und für ihn bedeutet dies, auf einem Boot in der Sonne zu liegen. Für mich bedeutet sie, und das kann ich voller Dankbarkeit sagen, dass ich mein Hobby, meine Leidenschaft und meinen Seelenauftrag zu meinem Beruf gemacht habe.



Coaching mit Happy End

Und was ist nun mit dem Aufhören? Ich habe festgestellt, dass ich noch nicht aufhören will, mir über das Aufhören Gedanken zu machen. Dieses Thema ist für mich noch nicht beendet und die Erkenntnis aus meinen Überlegungen ist, dass das auch so sein darf. Ich brauche jetzt noch nicht zu wissen, wann und wie ich aufhöre, denn auf dem Weg dorthin wird noch viel eigene Entwicklung bei mir passieren und außerdem kommt es sowieso meistens anders als man denkt. Dennoch nehme ich eine ganz konkrete Erkenntnis mit. Und die hat mit einer inneren Haltung zu tun. „Begin with the end in mind.“ Dieses Zitat gab mir mein Marketingberater einmal mit auf den Weg, als wir gerade eine neue Produktkampagne entwickelten.

Ich solle mir in allen Phasen des Marketingprozesses stets den gesamten Prozess von der Kundengewinnung bis zum Verkauf meines Premiumprodukts bewusst machen und vom letzten Schritt rückwärts denken. Reverse engineering sozusagen. Im Grunde Timeline-Arbeit, Basiswerkzeug. Also ging ich auf meiner Timeline vorwärts, um anschließend wieder rückwärts zu gehen. Um auf dem Rückweg ins Hier und Jetzt festzustellen, dass ich das, was mir mein altes Ich geraten hat, schon längst tue. Denn am Ende meiner Karriere, wie dieses auch immer aussehen mag, will ich zurückblicken und sagen können, dass ich zufrieden bin mit dem, was ich getan habe. Und ich wünsche mir, dass meine Klienten an die Arbeit mit mir voller Wertschätzung und Dankbarkeit zurückdenken.

Das ist „the end in mind“, ich habe angefangen aufzuhören. Ich weiß noch nicht, wann ich aufhöre, aber ich weiß, wie es sich anfühlen wird. Und ich weiß, was ich hinterlassen und worauf ich zurückblicken möchte – mit einem Glas Rotwein auf dem Bauch unter dem Apfelbaum und mit meiner besten Freundin und Partnerin an meiner Seite. ◀◀



Zum Autor

Thomas Coucoulis

betreibt das Institut für Selbstdarstellung in Hamburg. Er hilft Menschen, ihr Lampenfieber vor Präsentationen zu überwinden.

www.rampenfau.de