

November 2011. mit training heute und speaking heute

coaching heute

Sabine Asgodoms Weiterbildungs-Magazin



KLICKEN SIE HIER



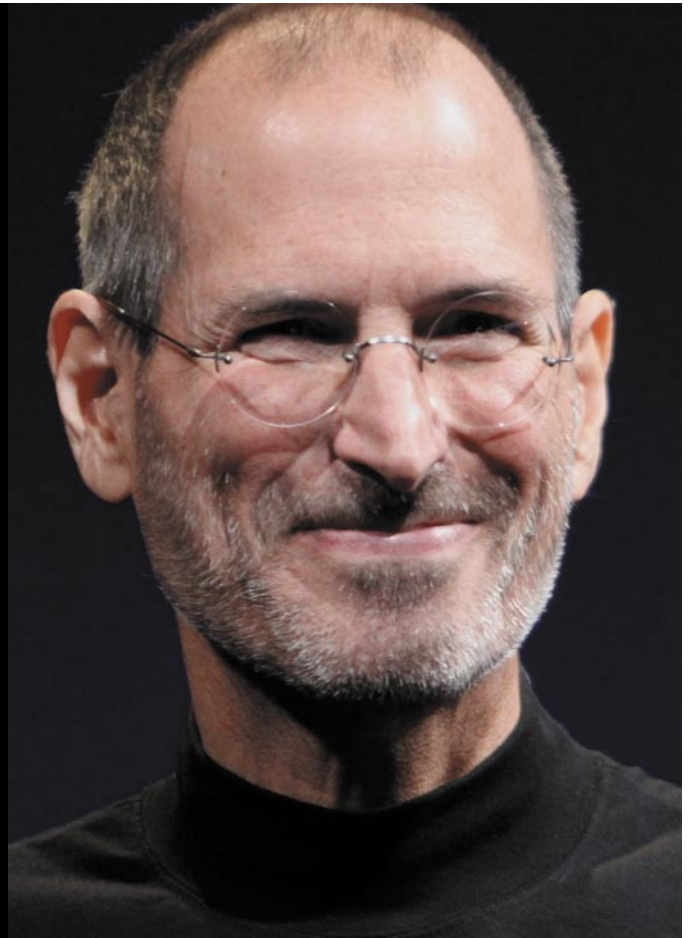


*Lassen Sie nicht zu,
dass der Lärm fremder
Meinungen ihre eigene
innere Stimme übertönt.
Und vor allem haben Sie
Mut Ihrem Herzen und
Ihrer Intuition zu folgen.*

Steve Jobs

*Wir sind hier,
um eine Delle ins
Universum zu schlagen.*

Steve Jobs



Licht am Ende des Tunnels

Wenn irgendwo eine Tür zugeht, geht irgendwo eine andere auf

Manchmal zwingt einen das Leben, seinen Traum zu verwirklichen. Das jedenfalls habe ich mir eingeredet, nachdem ich nun endlich begriffen hatte, dass mein Arbeitsvertrag nicht verlängert wird und die Aussicht auf eine andere Stelle in meinem Traum-Unternehmen auf einer Skala von 1 bis 10 ungefähr bei -5 einzuordnen war.

Meinen Traum hatte ich in den letzten drei Jahren aus den Augen verloren. Die Energie war anderweitig gebunden, und ich hatte es zugelassen. Gebunden in einem, wie ich jetzt erst bemerkte, aussichtslosen Kampf. Wie heißt es so schön: die Energie folgt der Aufmerksamkeit ... ja klasse. „Eigentlich“ wollte ich ja ... aber ...

ICH hatte zugelassen, dass meine Chefin

mich verletzte, demütigte, mir das Leben schwer machte und mir die Achtung vor mir selber nahm. ICH hatte es zugelassen, ich allein. Und warum? Weil ich Angst hatte. Angst die Probezeit nicht zu überstehen. Angst, dass die 1. Befristung des Arbeitsvertrages nicht verlängert wird, die 2. u.s.w. ICH wollte wohl Sicherheit um jeden Preis. Und der Preis war hoch: der Preis war ich selber, mein SelbstWert.

Pionier von Hartz IV

Job = regelmäßiges Einkommen = Sicherheit. (So ist es übrigens für viele meiner ehemaligen Kollegen heute noch.) Ich dachte, wenn das mit dem Job jetzt nicht klappt, geht MEINE Welt unter.

Die Angst Fehler zu machen, nicht zu genügen. So genannte unbewusste Glaubenssät-

ze wie „Ich muss das alleine können“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich bin dumm“, „Ich kann mir selbst nicht trauen“ waren ein guter Nährboden für die Angst.

Begonnen hat alles damit, dass ich nach dreijähriger Krankheit (schwere Depressionen) und einem Jahr Weiterbildung keinen Job fand. Ich war ein „Pionier von Hartz IV“. Man schrieb das Jahr 2005 – also 5.000.000 Arbeitslose, mein Anspruch auf Arbeitslosengeld nach der Weiterbildung und der langen Krankheit aufgebraucht. Alleinerziehend. Der Gang am letzten Dezembertag 2004 zur Arge (Arbeitsgemeinschaft, Träger für Leistungen nach dem SGB II, besser bekannt als Arbeitslosengeld II oder Hartz IV) war für mich der Gang nach Canossa ... erniedrigend, beschämend!

Ich hatte doch was *Gscheit's* gelernt ... ich

bin Mathematik-Physik-Lehrer mit mehr als zehn Jahren Berufserfahrung! Ich habe in Projekten der IT-Branche gearbeitet: bei einer großen Bank in Stuttgart die Jahrtausendumstellung begleitet und bei Siemens in Regensburg eine Fehleranalyse für den Ausfall der PC's von Entwicklungsingenieuren vorbereitet, durchgeführt und ausgewertet.

Bei einem freien Bildungsträger aus einer Klasse wie in amerikanischen Filmen (Frau Stromberg, haben Sie keine Angst vor uns?) eine Klasse gemacht, in der der Unterricht pünktlich begann, weder das Handy an war, noch gegessen wurde, die Pausen eingehalten und wertschätzendes Feedback gegeben wurde. Wir konnten richtigen Unterricht machen und was lernen! Bei dem Lehrer vorher ein Ding der Unmöglichkeit, er hatte aufgegeben. Bei meinem Abschied gab es Tränen.

... keiner hatte Zeit

Dann endlich, eine Stelle, wenn auch befristet, in meinem Traum-Unternehmen! Nach dem erfolgreichen Gespräch bei der Abteilungsleiterin hätte ich die Welt umarmen können ... ja! Ich hatte es geschafft!

In dieser Firma hatte ich in der Weiterbildungsabteilung ein mehrmonatiges Praktikum gemacht. Hier entstand mein Traum: selbständig als Trainer zu arbeiten. Nicht ganz realitätsfern, ich war ja schließlich in meinem ersten Leben Lehrer. Mein Plan: ein fester Job, mich parallel qualifizieren und nebenher meine Selbständigkeit organisieren, finanziell abgesichert. Solche Art Pläne zeichnen sich wohl meist dadurch aus, dass alles anders kommt ... zumindest bei mir. Hochmotiviert startete ich meinen ersten Arbeitstag ... nette Chefin, nette Kollegen. Einarbeitung? Denkste ... keiner hatte Zeit ... mal ein Gespräch mit der Chefin, Fakten, was sie von mir erwartete, was ich tun sollte ... und so nahm das Unheil seinen Lauf.

Ein Pflänzchens namens Angst

Der Samen eines Pflänzchens namens *Angst* wurde mit der Aussage eines Kollegen gesät: „Na da hast Du ja die *beste* erwischt“. Die „beste“ Chefin hat er gemeint. Gegossen wurde das Pflänzchens *Angst* in den kommenden zwei Jahren fast täglich.

In der ersten gemeinsamen Besprechung mit Kollegen aus einer anderen Abteilung ahnte ich bereits, was damit gemeint war. Meine

Chefin fiel anderen ins Wort, übernahm das Kommando und war in ihrem Ton und ihrer Wortwahl überheblich und geringschätzend. Wo war ich hier hingeraten? Die Menschen haben mich immer als Frau wahrgenommen, die ihren Mann steht, die fragt, wenn sie was nicht verstanden hat, die sagt, was sie denkt, die gern lacht, auch über sich selber, die an ihrem Lachen erkannt wird.

Meine Unsicherheit wuchs

Und jetzt? Täglich wurde ich immer mehr von Ängsten und Zweifeln befallen. Kennen Sie das? Gedanken wie „das musst du jetzt allein schaffen“, „wenn ich frage, was denken dann die anderen von mir“, „bis du blöd?“ „bloß keine Fehler machen“, „nix sagen während der Probezeit“, „ich muss beweisen, dass ich gut bin und alles selber können“ ...

Doch ... einmal habe ich mich getraut, einfach so zu fragen, spontan, aus dem Gespräch heraus, ohne genau(!) zu überlegen. Die Retourkutsche meiner Chefin kam prompt, und das saß richtig! Das gab vielleicht einen Wachstumsschub bei meinem Pflänzchen Angst! Resultat: Ich überlegte mir in Zukunft sehr genau, ob ich überhaupt noch was fragte.

Bekam ich eine Aufgabe, die ich sachlich betrachtet nicht allein bewältigen konnte, da mir schlicht und ergreifend die fachlichen Fakten und das Hintergrundwissen fehlten, meinte ich, ich müsse das jetzt alleine schaffen. Meine Kollegen standen ziemlich unter Zeitdruck, und ich traute mich nicht, sie mit meinen Fragen zu stören. „Das musst Du doch selber können Carsta!“ Meine Unsicherheit wuchs, meine Angst vor Fehlern und Fragen wurde immer größer.

Und was tat ich?

... Nichts ... Ich versuchte immer so zu tun, als wenn nichts wäre. Im Verdrängen war ich schon mein Lebtage gut, besser gesagt: sehr gut! Ich war sozusagen die personifizierte Verdrängung. Meine Pflanze war inzwischen schon zu einem ansehnlichen Busch gewachsen, dessen Wurzeln sich immer tiefer ins Erdreich gruben, und die gierig jeden Wassertropfen aufsaugten.

Wie heißt es so schön? Die Energie folgt der Aufmerksamkeit ... ich erfuhr von Kollegen, denen es genau so ergangen war wie mir, die vor mir freiwillig aus dem Team gegangen waren oder gegangen worden waren oder

die krank geworden sind. Alle Verletzungen, Demütigungen, Lügen und Machenschaften von Seiten meiner Chefin, die oft auch sehr offensichtlich waren, blieben für sie ohne irgendwelche Folgen. „Frau Stromberg, ich kann sie Ihnen nicht wegzaubern“ meinte eine Abteilungsleitung, bei der ich um Rat fragte oder „Die einzigen Menschen, die Frau ... führen könnte, sind Menschen, die am Fließband arbeiten“, wobei ich auch da heftig widersprach. Diese Frau kann nicht führen und darf es nicht! Eine Führungskraft bricht nicht die Menschen, die ihr anvertraut wurden, um sich selber besser zu führen. Nur der Flurfunk funktionierte hervorragend! Jeder wusste, was los war, keiner tat etwas dagegen.

Ich war nicht mehr ich selber

Wie oft saß ich vor meinem PC und hatte das Gefühl, ich kann nicht mehr bis 3 zählen. Jetzt weiß ich warum ... weil ich weiß, was Angst mit uns und unserem Körper macht. Ich glaube inzwischen, dass meine Chefin mit der Zeit die Achtung vor mir verloren hatte, meine Verhaltensmuster kannte und bewusst oder unbewusst für sich und ihre Spielchen nutzte.

Mein Engagement in der Business-Theatergruppe der Firma (in meiner Freizeit), mein gute Verhältnis zu den Kunden, das positive Feedback von Kunden ... alles nix wert.

Es häuften sich Aussagen mit „man“ ... „Man wünscht das hier nicht“, „Man hat das so entschieden, Carsta“ – aus irgendwelchem Grund war „man“ für mich der inzwischen direkte Vorgesetzte meiner Chefin, der Hauptabteilungsleiter. Statt zu fragen, wen meinst Du mit „man“, interpretierte ich weiter und war der Meinung, sogar ihr Chef mag mich nicht bzw. schätzte meine Arbeit nicht. Alles in mir rebellierte, aber ich traute mich einfach nicht. Irgendwann hatte ich Angst in die Arbeit zu gehen, Angst Fehler zu machen, das Falsche zu sagen, ich schlief schlecht, ich war nicht mehr ich selber.

Natürlich gab es auch Positives, z.B. Kollegen, mit denen ich auch lachen konnte und diskutieren, und meine Kunden. Einer meinte mal zu mir: „Frau Stromberg, ich rufe Sie jetzt jeden Abend an, mir geht's mit immer so gut, wenn wir telefoniert haben“.

Lesen Sie im Dezember, wie aus Angst Kraft und Selbstwertgefühl wird ...