

Für Franziska,
Maximilian und Joséphine.

Februar 2024

Stefan Schwille

zuFrieden

Mutmachende Kurzgeschichten über meinen Ausstieg aus der beruflichen Abhängigkeit



© 2024 Stefan Schwille

Website: www.herr-schwille.de

Covergrafik von: Alexandra Stegemann

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Vorwort

Mit diesem Buch verfolge ich das Ziel, Ihnen, meinen lieben Lese-
rinnen und Lesern, einen ehrlichen Bericht über meine abhängige
Beschäftigung und meinen Weg bis zum Startpunkt als freier Unter-
nehmer zu schildern. Anders ausgedrückt, möchte ich Ihnen Gedan-
ken und Gefühle mitteilen, die mich bewegt haben und die, wie ich
heute weiß, viele Menschen davon abhalten, sich aus der beruflichen
Abhängigkeit ganz oder teilweise zu befreien. Zudem beschreibe
ich, was ich getan habe, um eine Angst zu meistern, die entsteht,
wenn der Verlust des ungeliebten Status „abhängig beschäftigt“
droht.

Während ich schreibe, liegen mein langjähriger Dienst als Offizier
der Bundeswehr, meine erste Selbstständigkeit und meine Beschäf-
tigungen bei mittelständischen Beratungsunternehmen hinter mir.
Korrekt ausgedrückt bin ich zu Schreibbeginn noch in einer Phase
der bezahlten Freistellung und werde erst im Laufe des Schreibens
arbeitslos. Das letzte Kapitel dieses Buches habe ich als freier Unter-
nehmer geschrieben.

Personen- und Firmennamen sind ebenso frei erfunden wie zeitliche
Analogien. Dies dient vor allem dem Schutz Einzelner, denn ich
möchte niemanden bloßstellen oder verletzen.

Lediglich aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf die
gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich
und divers.

Wenn es Sie interessiert, ...

... auf den letzten Seiten dieses Buches finden Sie
einige Informationen zu meiner Person.

Der Raum mit dem Doppelnull-Status

„Je gesünder unser Selbstwertgefühl, desto geneigter sind wir, andere mit Respekt, Wohlwollen, gutem Willen und Fairness zu behandeln – da wir sie nicht als Bedrohung empfinden, und da Selbstachtung die Grundlage für die Achtung anderer ist.“, Nathaniel Branden, US-amerikanischer Psychotherapeut

Der feststehende Begriff „Stilles Örtchen“ wurde gerade seitens meiner Führungskraft lautstark neu definiert. Was war passiert?

Vierundzwanzig Stunden zuvor war ich einer von zahlreichen Kollegen, der gespannt in einem Meetingraum in der Bundeshauptstadt saß und darauf wartete, dass meine Führungskraft das angesetzte Jahresauftaktmeeting eröffnete. Ziel des Meetings war es, uns auf ein herausforderndes, spannendes und anstrengendes Jahr einzustimmen, doch es kam anders.

Kaum hatte meine Führungskraft das Meeting eröffnet, meldete sich die Kollegin Punk zu Wort. Sie war Führungskraft auf meiner Ebene und berichtete ebenfalls an meinem Chef. Sobald ihr das Wort erteilt wurde, griff sie ganz tief in die Trickkiste. Sie musste diesem Moment so dermaßen entgegengefeiert haben, dass sie jegliche Contenance vergaß. Das Meeting dauerte noch nicht einmal eine halbe Stunde an und sie überschüttete unseren Chef mit Vorwürfen und Anschuldigungen. Hauptsächlich ging es dabei um fehlende Führungskompetenz, mangelnde Kommunikation und nicht vorhandene persönliche Präsenz am Standort. Ja, in Prä-Coronazeiten war persönliche Präsenz tatsächlich ein oft diskutiertes Thema.

Inhaltlich und rhetorisch schaffte es die Kollegin Punk, die unterste Schublade aufzuziehen und damit die Schreckgespenster namens Wut, Undiszipliniertheit und Frechheit freizulassen. Unsere Führungskraft, sonst stolz, wortgewandt und ehrgeizig, stand während der ganzen Tirade da und war hilf- und sprachlos.

Die nicht enden wollenden Vorwürfe der Kollegin Punk dauerten zwar nur wenige Minuten, hallten aber den gesamten Vormittag nach und als sich die Teams der verschiedenen Standorte gegen

Mittag voneinander verabschiedeten, war unsere Führungskraft einerseits um Jahre gealtert und andererseits so schüchtern wie ein 10jähriges Kind.

Auf der Rückfahrt bat mich der Chef um ein Feedback, aber ich wollte nicht recht. Mit wenigen Worten wurde ich nochmals darum gebeten und der Bitte wurde zudem Nachdruck verliehen, denn die Rückmeldung sollte offen, ehrlich und direkt sein. Na gut, dachte ich, wenn jemand von mir eine solche Rückmeldung einfordert, dann ist das wohl auch so gemeint. Diese Denke sollte mir in den nächsten Jahren noch viel Ärger einbringen.

In Kurzform gab ich also zurück, dass ich soeben eine Führungskraft mit Blackout erlebt hätte, die es versäumt hat, sich klar zu positionieren und einen gewissen Stil für die Zukunft vorzugeben. Zudem, so führte ich weiter aus, hatte er das Ziel des Meetings schlichtweg nicht erreicht.

Nun zur o.a. angekündigten Neudefinition des Raumes mit dem Doppelnull-Status. Am Tag nach dem Meeting war ich wieder im Büro an unserem Heimatstandort und irgendwann am Vormittag machte ich einen „Technical Break“. Ich öffnete die Tür mit dem Schild WC und hörte schon von dort, also noch vor der Zwischentür, die lautstarke Stimme meines Chefs. Die Wände waren zwar dünn, aber die gesprochenen Worte wären auch durch eine massive Wand nicht aufzuhalten gewesen. Meine Führungskraft saß scheinbar in einer der Kabinen und telefonierte. Obwohl ich, was mir körperlich schwerfiel, sofort wieder umdrehte und den Raum verließ, hörte ich, dass sich mein Chef gegenüber seiner Vorgesetzten für das gestrige, aus dem Ruder gelaufene Meeting rechtfertigte. Er ließ, nun auch im übertragenen Sinne, die Hosen runter und hatte hörbar Mühe, die Fassung zu bewahren. Ich hörte die Angst in seiner Stimme, bevor ich beide Türen hinter mir ließ. Was hatte ich gerade erlebt?

Da saß eine Führungskraft mit runtergelassenem Beinkleid auf dem für seine Stille bekannten Örtchen und rechtfertigte sich unüberhörbar für ein Meetingdesaster, das durch eine zügellose Kollegin ausgelöst worden war, die scheinbar keinerlei Anstand besaß.

In ca. 36 Stunden hatte ich die Ausführung verbaler Tiefschläge, Führungsschwäche, undiszipliniertes und stilloses Handeln, Hilflosigkeit sowie entwürdigendes Verhalten par excellence erlebt. Es war nicht der erste und auch nicht der letzte, aber es war ein bleibender Eindruck, den ich erhalten hatte und der meine Karriere als Manager mit Führungsverantwortung in einem abhängigen Beschäftigungsverhältnis der freien Wirtschaft prägen sollte.

Eine liebe Freundin, die ich gebeten hatte, das Buch in seiner Rohfassung zu lesen, fragte mich nach beendeter Lektüre, warum ausgerechnet diese Story am Anfang meines Werkes steht. Nun ja, die Frage ist absolut berechtigt.

Die kurze Geschichte bildete zusammen mit anderen einschneidenden Erlebnissen die Grundlage dafür, dass ich später sehr konsequent berufliche Entscheidungen über meinen Karriereweg getroffen habe. Diese Konsequenz ist aber nur die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite stehen Zweifel. Ich zweifle immer wieder und in unterschiedlicher Intensität, ob der Weg, den ich heute als freier Unternehmer gehe, der richtige ist. Jedoch würde ich lügen, wenn ich behaupten würde, dass mir damals schon bewusst gewesen wäre, was das Geschehene in mir wirklich ausgelöst hat. Fakt ist, dass es mich bis zum heutigen Tag nicht loslässt.

Unterbewusst, so denke ich heute, wurde mir in diesen Stunden klar, dass eine berufliche Abhängigkeit in Form einer abhängigen Beschäftigung langfristig für mich nicht in Frage kommt. Abhängigkeiten sorgen dafür, dass Menschen manchmal Dinge tun und ertragen, die sie nicht tun bzw. ertragen würden, wenn sie unabhängig wären. Ich hatte in Berlin erlebt, wie sich Führungskräfte, die in einem beruflichen Abhängigkeitsverhältnis zueinanderstanden, vor Publikum unfähig und unwürdig verhielten.

Bezeichnend ist, dass sowohl mein Chef wie auch die Kollegin Punk wenige Monate nach diesem Vorfall das Unternehmen verließen und sich selbstständig machten, natürlich getrennt voneinander.

Mein Learning: Ich werde die Grenze zwischen Privat- und Businessleben wahren und meine Würde als Mensch und Führungskraft behaupten.

Einfach nur noch raus

„Leistung allein genügt nicht. Man muss auch jemanden finden, der sie anerkennt.“, Lothar Schmidt, deutscher Volkswirtschaftler und Jurist

Es ist Mittwoch, 06.37 Uhr. Nein, ich bin keiner dieser Vorzeige-Manager, der um diese Zeit schon gewaschen und geduscht ist, schon meditiert und Sport gemacht hat, der schon Müsli zubereitet und frischen Orangensaft ausgepresst hat. Zu dieser frühen Stunde liege ich gewöhnlich noch im Bett, aber Lotti, unsere 11wöchige Labradorhündin hat meinen Tagesablauf verändert.

Im September letzten Jahres hatte ich mich, auch auf Anraten zweier Ärzte, entschieden, meinen Arbeitgeber zu verlassen. Die Aufhebungsvertragsverhandlungen verliefen schnell, fair und unkompliziert, was hauptsächlich meinem Chef zu verdanken war. Eine lange Abschiedsphase gab es nicht. Dies war weniger fehlender Beliebtheit als mehr dem Druck geschuldet, den ich ausübte, um die Verhandlungen zu beschleunigen. Ich wollte einfach schnell raus. Raus aus dieser Abhängigkeit, die ich nicht mehr aushielte. Tatsächlich war das die erste Erkenntnis, die ich mit etwas Abstand ziehen konnte. Ich war über all die Jahre hinweg abhängig gewesen.

Nicht nur offiziell abhängig beschäftigt, nein, auch abhängig von teilweise inkompetenten Vorgesetzten und Entscheidungen, die mehr von Egoismus und Machtstreben, als vom Nutzen für Kunden und für den eigenen Brötchengeber bestimmt waren. Für meinen Geschmack war ich schon mindestens zwei Jahre zu lange gefangen

in diesem Verhältnis aus Leistung und Gegenleistung, aus Arbeitskraft gegen Bezahlung durch den Arbeitgeber. Das wirtschaftlich-soziale Prinzip ist alt und einfach. Es bedarf hier keiner weiteren Erklärung, aber eine Komponente in der Gleichung wird bzw. wurde zu oft vergessen. Diese eine Komponente war mir abhandengekommen und ich stellte fest, dass ich ohne diesen kleinen, wichtigen oder sogar unabdingbaren Teil der Gleichung nicht mehr abhängig beschäftigt sein wollte, Freude. Freude daran, Leistung für meinen Arbeitgeber zu erbringen. Vielen wird das zu philosophisch oder zu idealistisch sein. Vielleicht denkt auch der ein oder andere, dass ein solches Denken arrogant ist. Viele oder sogar die Mehrheit der deutschen Arbeitnehmer arbeiten mittlerweile ohne Freude und akzeptieren die obige Gleichung „Arbeitskraft gegen Geld vom Arbeitgeber“, weil sie denken, keine Alternative zu haben. Auch ich hatte und habe bei weitem noch nicht ausgesorgt. Aber, „Wenn es nur noch ums Geld geht, werden wir selbst zu Geld“ (Robert de Niro in Hands of Stone). Nur für Geld zu arbeiten war mir immer schon zu wenig, jedoch wurde mir das jetzt erst richtig bewusst. Deshalb drängte ich auf Geschwindigkeit und die schnelle Einigung im Rahmen der Verhandlung meines Aufhebungsvertrages.

Dann war es so weit, meine sechsmalige Freistellung begann. In den letzten vier Monaten bekam ich drei sehr gute Job-Angebote. Aber ich glaube nicht mehr an das Modell der 100 %-igen Festanstellung und an die (Un-) Gleichung Arbeitskraft gegen Lohn vom Arbeitgeber. Lohnarbeit wird in naher Zukunft nur noch ein Teil eines ganzheitlichen Jobmodells sein, das uns Menschen wieder die Möglichkeit geben wird, Leistungsfreude zu empfinden. Das New Work-Modell von Prof. Fritjof Bergmann wird zwar aktuell von so manchem selbsterklärenden New Work-Pionier mit Großraumbüros und Du-Kultur gleichgesetzt, aber das sind nicht die entscheidenden Parameter. Unser tägliches Brot werden wir zukünftig einerseits mit einem Teilzeitjob, andererseits mit „moderinem Bauerntum“ (Prof. F. Bergmann, NWX 18, New Work Experience 2018) und mit einer eigenen Unternehmertätigkeit verdienen. Markus Väth beschreibt

diese moderne Lebens- und Arbeitsweise eindrucksvoll in seinem Buch „Arbeit - die schönste Nebensache der Welt“.

Die o.a. selbstständige Unternehmertätigkeit ist der Kern meiner eigenen beruflichen Überlegungen, denn sie basiert künftig auf einem Fundament aus Leidenschaft und Leistungsfreude. Wir und folgende Generationen werden entdecken, welche Tätigkeiten wir „wirklich, wirklich“ machen wollen und wie wir mit diesen einen Teil unseres Lebensunterhaltes verdienen können. Wir sind zwar nicht mehr gewohnt, darüber nachzudenken, was wir wirklich wollen, aber wir werden es wieder lernen (wollen). Im Rahmen meiner Karriereberatungen stelle ich regelmäßig diese Frage, aber sie wird ausnahmslos nur oberflächlich beantwortet. Das ist absolut verständlich, denn die Suche nach der leidenschaftlichen Tätigkeit braucht Zeit und Kraft. Laut Martin Luther sind wir Menschen ja zum Arbeiten geboren, wie die Vögel zum Fliegen, aber diese Aussage, die uns 500 Jahre bestimmt hat, ist falsch und führte uns in das jetzige Burn out-/Bore out-Zeitalter. Wir leben, so der Philosoph Byung-Chul Han, in einer „Müdigkeitsgesellschaft“ und wir sollten uns selbst wachrütteln.

Die Abhängigkeit zu verlassen, das ist mein Ziel. Noch habe ich es nicht geschafft, aber die bezahlte Freistellung bietet mir eine komfortable Ausgangssituation. Doch was kommt als nächstes, direkt die Selbstständigkeit oder, weil die Zeit für die Vorbereitung dieser nicht ausreicht, die Arbeitslosigkeit? Arbeitslosigkeit ist ein wichtiges Stichwort.

Warum spüre ich beim Schreiben dieses Begriffs augenblicklich ein schlechtes Bauchgefühl? Warum entwickelt sich ein schlechtes Gewissen, wenn ich darüber nachdenke, eine mir zustehende Versicherung, die Arbeitslosenversicherung, in Anspruch zu nehmen? Ist das richtig und ehrenwert, dass eine Führungskraft überhaupt daran denkt, die Unterstützung des Staates in Anspruch zu nehmen? Verschiedene Überlegungen führen zu unterschiedlichen Gefühlen und zu einer ganzen Menge an Fragen.

Mein Learning: Freude an der Arbeit und an Leistung werde ich durch selbstbestimmtes Gestalten (wieder-) finden.

GLE gegen Nierenstein & Co.

„Selbst wenn das Dringende gut ist, kann dieses Gute uns von unserem Besten abhalten, von unserem einzigartigen Beitrag - wenn wir das zulassen.“, Stephen R. Covey, Die 7 Wege zur Effektivität

Heute fühlt es sich richtig an. Noch zwei Monate!

Die Fallhöhe, wie es neulich ein ehemaliger Kollege meinte, ist hoch. Ich verdiene sehr gut. Die soziale Absicherung ist klasse und vor unserer Tür steht der Firmenwagen, ein Mercedes GLE mit Firmen-Tankkarte in der Mittelkonsole. Kurzum, meine Familie und ich, wir sind gut versorgt. Oh, das stimmt – ist es dann nicht leichtsinnig oder ist es überhaupt zu vertreten, seinen Arbeitgeber zu verlassen? Lohn, Altersvorsorge, bezahlte Urlaube und Feiertage, Firmenwagen etc. Und das alles nur für meine Arbeitskraft und das, obwohl ich Kopfarbeiter bin. Ich produziere noch nicht einmal etwas. Ist das nicht ein sehr fairer Deal? Eigentlich schon, aber auch nur eigentlich. Warum? Weil jeder Arbeitgeber an mir ein Vielfaches verdient hat. Ich habe dazu beigetragen, Unternehmen und Unternehmerfamilien reicher zu machen. Das ist aber nicht das eigentliche Eigentlich. Diese Form der Abhängigkeit macht krank und unglücklich! Wenn ich überlege, was ich alles durchgemacht habe: Nierenstein, Migräneanfälle, Lungenentzündung, Divertikulitis, Allergien und Unverträglichkeiten, nicht-diagnostizierbare Nacken- und Rückenschmerzen und ich war sehr hart an der Grenze zum Burnout mit Ängsten, innerer Leere, mentaler Ziellosigkeit. Wenn ich das in die obige Gleichung einfügen will, dann scheint dafür kein Platz mehr zu sein. Das stimmt allerdings nur auf den ersten Blick, denn die Krankheiten zerstören mehr oder weniger schnell deine Arbeitskraft und deinen Leistungswillen. Damit entfällt auch früher oder später der Lohn.

Ich will damit nicht sagen, dass ich unsoziale Arbeitgeber hatte. Das stimmt sicherlich nicht! Aber das System lässt eine körperliche oder psychische Schwäche nicht auf Dauer zu. Aus kapitalistischer oder betriebswirtschaftlicher Sicht ist das normal und nachvollziehbar, aber ich will raus aus diesem System, ich will das Individuum in den Mittelpunkt stellen. Sollten wir uns das nicht wert sein? Und wer behauptet, dass sich mit dieser Veränderung der Perspektive und dem daraus resultierenden Handeln nicht viel Geld verdienen lässt. Wichtiger ist aber, dass dadurch wieder Freude, Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Zuversicht entstehen können.

Die Arbeitslosenversicherung ist Teil der gesetzlichen Sozialversicherungen. Richtig, gesetzlich verankert und eine Versicherung. Anders gesagt, es ist also nichts Ungesetzliches dabei, arbeitslos zu sein und es ist absolut in Ordnung, eine Versicherung in Anspruch zu nehmen, für die ich brav und pünktlich über den entsprechenden Zeitraum meine Beiträge gezahlt habe. Ich habe den Versicherungsgeber bezahlt und darf als Versicherungsnehmer im entsprechenden Fall eine Gegenleistung erwarten. Gesetzestreu, legitim, versicherungsrechtlich und moralisch einwandfrei.

Ein Jahr lang dürfte ich in meinem Fall den Höchstbetrag des ALG I in Anspruch nehmen und von den guten Services der Agentur für Arbeit profitieren.

Die Arbeitslosenquote lag im Januar 2021 bei 6,3 %, im Januar 2024 bei 6,1 %. „Ein Drittel der Führungskräfte in Deutschland fühlt sich belastet und verunsichert.“, so eine Studie der Bertelsmann Stiftung. Doch was mich gerade belastet, ist der Verlust meiner Peergroup. Ich vermisste die soziale und fachliche Anbindung. Obwohl ich der Trennung selbst zugestimmt habe, fühlt sich das immer mal wieder komisch an. Zu lange und zu viel habe ich mit Kollegen zusammen-gearbeitet und viel Herzblut für den Bereich und das Unternehmen gegeben. Tja, mein Vater sagt oft, dass alles, was mit „zu“ erweitert wird, nicht gut ist.

Entwicklungsgeschichtlich wollen wir Menschen einer Gruppe angehören und in dieser unsere Rollen wahrnehmen. Spätestens mit

Beginn der Moderne, gekennzeichnet u.a. durch die Erfindung der Glühbirne und die daraus entstandene Möglichkeit, rund um die Uhr arbeiten bzw. produzieren zu können, werden Kollegen und Mitarbeiter für viele Führungskräfte zur bestimmenden Peergroup. 10, 12, 14 Stunden Arbeit pro Tag werden in der durch die Erfindung des Computers geprägten Postmoderne zur Regel. Merkwürdig, denn obwohl man immer mehr Technik zur Arbeitserleichterung einsetzte, verlängerten sich die Arbeitstage stetig. Wenn wir 6-8 Stunden Schlaf zu o.a. Stunden hinzuaddieren, können wir ersehen, wie wenige Stunden wir mit Familie und Freizeitaktivitäten verbringen.

Da nun meine zeitintensive berufliche Betätigung in der Peergroup entfällt, fehlt ein Baustein, der vorher fundamental wichtig und teilweise oder zumindest vordergründig erfüllend war. Oft frage ich mich abends, was ich heute geschafft habe. Was ist durch welche meiner Tätigkeiten entstanden oder wem konnte ich heute weiterhelfen?

Mein Learning: Geld, Firmenwagen & Co. können zu hohe Arbeitsbelastungen und die damit verbundenen Auswirkungen auf meine Gesundheit nicht adäquat kompensieren.

Wer helfen will, muss gar nichts!

„Kein Mensch muss müssen.“ Gotthold Ephraim Lessing, Deutscher Dichter

Der entscheidende Treiber meines Handelns war schon immer Menschen helfen zu wollen. Deshalb hatte ich mich 1993 entschieden, eine Offizierkarriere bei der Bundeswehr anzustreben. Ich wollte Menschen, egal wo auf der Welt, schützen und ihnen somit ein normales Leben ermöglichen.

Die Bundeswehr ermöglichte mir Vieles. Eine unvergleichliche Führungskräfteausbildung, ein Diplom-Studium und nicht zuletzt das

Wissen um die ganzheitlichen Aufbau- und Ablauf-Prozesse in Organisationen. Auch das Erleben echter Kameradschaft war ein Gewinn.

Diese Jahre in Uniform, das Geführtwerden und das Führen in der Armee haben mich geprägt. So entwickelte sich mein Verständnis vom Ausführen von Aufträgen, vom Unterstützen Anderer, vom Definieren von Zielen, vom Führen in unsicheren Situationen und vom Finden von Wegen, wo es scheinbar keine mehr gibt.

In dieser Zeit hatte ich mir aber auch ein „Ich bin ein harter, deutscher Offizier“-Image auferlegt. Sich krankmelden, Schwäche zeigen, Nein-Sagen passten nicht zu meinem Image und in meine Denkmuster. Auch als Disziplinarvorgesetzter leistete ich mir gefühlt keine Minute der Arbeitslosigkeit. Es gab immer etwas zu tun und wenn nicht, suchte ich mir neue Herausforderungen. Immer musste ich besser werden. Immer musste ich auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten sein. Immer musste ich im Sinne der nächsthöheren Führungsebene denken und den Blick auf das Wohl der Einheit richten. Immer wieder ein weiteres Muss. Nichtstun, Müßiggang, Faulenzen existierten nicht.

Schon mein Elternhaus hatte mir Tugenden wie Fleiß, Loyalität gegenüber Personen und Organisationen, Treue, Ordentlichkeit, Zuverlässigkeit nahegebracht. Ich bin meinen Eltern dafür dankbar, denn nicht zuletzt haben mich diese Tugenden beruflich auf eine sehr hohe Führungsebene im Mittelstand gebracht. Natürlich muss jetzt ein Aber kommen, aber nicht nach dem Vertriebsgrundsatz „Alles vor dem Aber ist gelogen“. Die o.a. Tugenden waren und sind mir wichtig, aber sie sind eben nicht alles oder eben nur die eine Seite der Medaille. Es gibt ein Leben ohne diese und das, so habe ich es in den letzten 27 Jahren oft genug erfahren, muss nicht schlechter, weniger erfüllend oder weniger erfolgreich sein. Erfolg ist sowieso Definitionssache und während unser 15jähriger Sohn unter Erfolg die S-Klasse, ein gut gefülltes Bankkonto und Klamotten von Lacoste versteht, hat sich meine Definition von Erfolg in den letzten 10 Jahren drastisch verändert. Vielleicht kommt es daher, dass ich beim

Militär und in der Wirtschaft das erreicht habe, was ich wollte, aber wenn ich auf meinen Bauch höre, dann liegt es wohl eher an zu vielen schlechten Erfahrungen mit karrieregeilen Kollegen, mit umsatzorientierten Vertriebsprofis oder schlichtweg mit Menschen, die aufgrund ihrer Ausbildung den Sinn wirtschaftlichen Handelns eigentlich kennen sollten und dennoch alles Macht und Geld unterordnen. Ich möchte nicht falsch verstanden werden, denn ich durfte mit sehr, sehr vielen kompetenten, lieben und weitsichtigen Kollegen zusammenarbeiten, aber eben auch mit einigen anderen.

Ich bin erfolgreich, wenn es mir und meiner Familie gesundheitlich gut geht, wenn ich nachts gut schlafe und wenn ich sonntags nicht mehr unruhig werde, weil Montag der Meetingtag ist, an dem man doppelt so lange im Berufsverkehr steht und an dem man in der regulären Arbeitszeit nichts geschafft kriegt, weil ein Meeting das nächste jagt.

Mein Learning: Erfolg definiere ich heute über innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Leistungsfreude und ganzheitliche Zufriedenheit.

Druck erzeugt Gegendruck

„Man kann mir nicht mehr Druck machen, als ich mir selber mache.“ Jürgen Klopp, deutscher Fußballtrainer

Was ich gestern bei all den Krankheiten und Beschwerden, die mich behindert hatten oder es immer noch tun, vergessen habe, fiel mir heute Morgen wieder ein. Seit vielen Jahren muss ich eine Kleinigkeit in meine morgendliche Routine einbauen, deren Bedeutung ich Morgen für Morgen wieder zu verdrängen suche.

Alternative Methoden vom Rote Beete-Saft bis zur täglichen Ration Zimt blieben alle erfolglos. Diese Kleinigkeit ist ein weiteres Muss in meinem Leben. Eine kleine Pille namens Viacoram ist das Muss, dass meinen Bluthochdruck in Schranken hält. So wie hunderttausende Andere, leide ich an dieser Krankheit und auch ausgeprägte

Phasen absoluter Disziplin bezüglich Ernährung, Bewegung und Entspannung verminderten den Druck nie. Ich habe weizenfrei gelebt und Weizen ist wirklich in unglaublich vielen Lebensmitteln enthalten. Gleichzeitig auf Alkohol und Milchprodukte verzichtet, 3-5-mal Sport gemacht und jeden Morgen den Sonnengruß absolviert. Blutdruckmäßig verbesserte sich gar nichts.

Allerdings muss ich beim Sport ein Sternchen anfügen, denn ich suchte mir etwas, was ich schon lange wieder aufleben lassen wollte. Kampfsport war immer eine Leidenschaft und so kam ich zu Kali, einer philippinischen Kampfkunst, die mich absolut fasziniert. Zudem gönnte ich mir etwas, was ich schon machen wollte, als ich in meiner Jugend einen Artikel über Elvis Presley gelesen hatte. Der hatte für sein Karatetraining einen Personal Trainer und da sogar mein Englischlehrer sagte, dass ich „In the Ghetto“ nahezu perfekt imitieren konnte, war ein Kampfkunst-Personal Trainer jetzt mein Ziel. Mit Liam fand ich den besten Trainer, den ich mir vorstellen konnte. Er widmete sich mir, meinem Bluthochdruck, meiner Unbeweglichkeit und meinem Übergewicht. Allein das war ein positiver Schock. Wirklich, denn in dieser Lebensphase war ich es als Berater und Beratungsleiter gewohnt, dass ich gebe und andere nehmen. Ich gebe Wissen und meine Gegenüber saugen mich ohne böse Absicht aus. Ich bin die Energietankstelle und externe sowie interne Kunden füllen ihren Tank. Liam kehrte dieses Prinzip zweimal pro Woche für 90 Minuten um und das fühlte sich fantastisch an. Dann erfuhr ich allerdings das, was mein nächstes Muss werden würde. Beim Kali gab es Grade und ab dem dritten Grad hatte man die Möglichkeit, Trainer zu werden. Das musste ich schnellstmöglich erreichen. Wissen aneignen und weitergeben, anderen Menschen helfen. Dieser Treiber war mir bekannt.

Um den dritten Grad zu erreichen, musste ich in Gruppen trainieren und damit erfuhr ich auch in meinem neuen Sport Druck. Gruppentraining wollte ich aus tiefstem Herzen nicht. Meine körperliche Verfassung passte nicht zu dieser Form des Trainings.

Klarstellen möchte ich, dass ich niemand aus dem Club einen Vorwurf mache, denn dieses Ziel hatte ich mir selbst gesteckt.

Sport zu machen, war grundsätzlich eine gute Idee, aber ich merkte zu spät, dass ich es wieder einmal falsch angegangen war. Meine innere Einstellung zum Kali-Gruppentraining glich der Einstellung des Stefan mit 25 Jahren in der Kickboxschule Steko in München. Damals wollte ich durch körperliche Härte und Zähigkeit auffallen. Ich wollte ständig an meine Grenzen gehen. Niemand sollte auch nur denken, dass er den Schwille kaputtkriegen könnte und niemand sollte auf mich warten oder mich bedauern müssen. Diese Art des Drucks baute ich in der Academy wieder auf und setzte mir absurd, nicht mehr meinen körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen entsprechende Ziele. Das Training in der Gruppe erhöhte meinen Stresslevel und daran war einzig und allein ich schuld. Nach einer Trainingseinheit schaffte ich es noch nach Hause, aber die folgende Nacht war von Schweißausbrüchen und Herzrasen geprägt. Ich beschloss mit Kali aufzuhören.

Letztendlich bin ich Hr. Dr. M., Kardiologe in Hamburg, unglaublich dankbar. Er ließ mich nach einer Untersuchung wissen, dass ich nahezu alles umstellen könnte, aber dass der größte Einfluss auf meine Gesundheit durch eine ungesunde Arbeitsumgebung und eine falsche innere Einstellung zum Leistungsbegriff ausgelöst wird. Lügen und Intrigen, unstrukturierte Tagesabläufe, zu hohe Arbeitsbelastungen, Umsatzdruck etc. waren nicht förderlich für die Senkung der Hypertonie. Kurz, ich solle den Job wechseln! Halt! Das liest sich unfair. Lügen, Intrigen etc. sind das eine, aber die Umgebung hatte ich mir selbst ausgesucht und meine Einstellung zur Arbeit, zu Werten und Vorgaben passten einfach nicht zu den Vorstellungen anderer Entscheider.

Dr. M. setzte damit einen sicherlich ungewollten Prozess in Gang, denn relativ schnell wurde mir klar, dass ich das Muss und den Druck als quasi verbeamteter Offizier ebenso wie als Unternehmensgründer, Regional Manager, Director oder Beratungsleiter empfunden habe. Die Organisationsgröße, die Mitarbeiteranzahl