

## 1 »Edeka«

Ich bin sauer. Verbittert. Frustriert und machtlos. Und ziemlich überflüssig.

So fühle ich mich während der letzten Tage meines Arbeitsverhältnisses bei einem internationalem Telekommunikationsunternehmen. Gekündigt nach über einem Jahrzehnt im Unternehmen per Aufhebungsvertrag. Nach Tausenden von unbezahlten Überstunden und einem Burnout ersetzt, noch während der Krankenschreibung. Gewinner vor dem Arbeitsgericht, geschätzt von Kollegen, Lieferanten und Geschäftspartnern – und dennoch ein Loser. Zumindest fühle ich mich so.

»Edeka« hat das mal ein Kollege von mir genannt und meinte mit dieser Formel das »Ende der Karriere«. Ja, so empfinde ich das und kann noch nicht sehen, dass es auch ein Anfang von etwas anderem, etwas Neuem, etwas Besserem sein kann.

Ich werde zu einem Verwaltungsvorgang, zu einer Nummer. Fülle Formulare aus, gebe Autoschlüssel und Firmenausweis ab. Plötzlich sind Vorgesetzte nicht mehr zu sprechen, stattdessen erhalte ich Schreiben von Anwälten, die sich noch nicht einmal in den Fall eingearbeitet haben. Kein nächster Karriereschritt. Keine Abschiedsfeier. Keine Notiz im Intranet. Auf meine Frage, weshalb er mir aus dem Weg gehe, antwortet der Vorgesetzte meines Chefs etwas hilflos mit: »Ich dachte, das Thema wäre schon kommerziell gelöst.« Ich bin also ein »Thema«, das »gelöst« werden soll. Ich bin also kein Mensch mehr, viel eher ein Störfaktor.

Gleichzeitig spüre ich eine große Euphorie: Ich bin frei und mit einem finanziellen Polster ausgestattet. Ich muss keine taktischen Rücksichten mehr nehmen und bekomme Zuspruch von vielen Mitarbeitern, die mich als Chef und Kollegen schätzen. Doch: What's next? Von meiner beruflichen Neuausrichtung habe ich nur eine diffuse Vorstellung: Consulting, Training, Burnout-Prävention, Executive Coaching, Auszeit für Führungskräfte – das und noch viel mehr schwirrt mir durch den Kopf.

Irgendwie alles und für jeden und am besten sofort! Gleichzeitig habe ich wenig Ahnung, wie ich das umsetzen werde nach Jahrzehnten im Angestelltendasein, trotz viel Erfahrung und Führungspositionen im In- und Ausland.

Dazu kommen immer wieder Zweifel, Ängste und auch Alpträume. Mit über 50 Jahren noch mal neu anfangen? Ich verstehe immer mehr, dass ein solcher Abschied aus einem Unternehmen – auch wenn es eine teilweise durchaus toxische Umgebung war – eine tiefe Kränkung darstellt. Und ich kann auf keine positiven Vorbilder zurückgreifen, die eine solche Situation für sich genutzt und ihre Verunsicherung und ihre Zweifel überwunden haben. Ich fühle mich sehr allein und suche mentale Unterstützung. Immer wieder lerne ich über Kollegen, durch Freunde meiner Frau, im eigenen Freundeskreis und per Internet Menschen kennen, die einen Neustart in der Lebensmitte gewagt haben. Einige wurden – wie ich – dazu gezwungen, andere planten diesen Schritt schon lange und bei wieder anderen war es schlicht eine günstige Gelegenheit, die sie beim Schopf ergriffen.

Gerade die ehemaligen Manager und Führungskräfte, die aus relativ gesicherten und angesehenen Positionen kamen, interessieren mich. Ich komme mit ersten ins Gespräch und sie alle erzählen mir, dass ihr Wunsch, sich zu verändern, fast nie spontan in ihr Leben trat, sondern meist schon lange Zeit in ihnen wuchs. Bis durch einen Rausschmiss oder eine andere Chance der entscheidende Moment da war und sie sich für eine Weiterentwicklung Richtung Selbstständigkeit entschieden.

Das Thema fasziniert mich so sehr, dass ich überlege, ein Buch dazu zu schreiben. Für dieses beginne ich »Spurwechsler«, wie ich sie bald nenne, zu interviewen. Diejenigen, die aus meinem bisherigen Umfeld kommen, lerne ich dabei noch einmal ganz neu kennen. Als sehr sympathische Menschen, denen Geld und Statussymbole mit der Zeit nicht mehr so wichtig waren. Ihre Position im Unternehmen und das damit verbundene Ansehen tauschten sie gegen innere und äußere Freiheit und eine deutlich

höhere Lebensqualität. Und auch wenn sie sich immer wieder kleinen und großen Herausforderungen gegenübersehen, sind sie alle glücklicher als zuvor in der Corporate World. Etwa Lars Schepp, ein ehemaliger Marketing Direktor eines internationalen Konzerns. Er vertreibt heute gesundes Convenience-Essen. Bal Dobe, früher Finanzvorstand eines britischen Bankhauses, ist heute Meditationslehrer und Petr Štajner, ein bekannter tschechischer Telekommunikationsmanager, führt neben seinem Job ein Boutiquehotel in der süd-mährischen Weinegend. Alex Edwards, der ehemalige COO einer innovativen Internetplattform, hat sein Glück in Neuseeland gefunden. Er bietet dort Touren mit Pferden für Besucher und Touristen an. Und Werner Aigner, vorher zwei Jahrzehnte lang im Textil-Einzelhandel aktiv, arbeitet heute als Holzbildhauer.

Insgesamt habe ich über 20 Spurwechsler interviewt und mich dabei ganz bewusst auf Männer fokussiert. Denn während viele Frauen ab etwa 40 Jahren noch mal richtig Gas geben und neu durchstarten, weil ihnen die mittlerweile fast erwachsenen Kinder neue Freiheiten gewähren, resignieren Männer oft und gehen in die innere Emigration. Sie bleiben in der Rolle des Versorgers und teilweise auch des Opfers stecken. Oftmals fehlt ihnen der Mut, in der Lebensmitte etwas Neues zu wagen und altbekanntes Terrain zu verlassen. Sie fürchten bei einem Neustart insbesondere, ihren Status zu verlieren und sozial abzustiegen. Sind sich unsicher, ob ihre Partnerin und die Familie ihre Entscheidung mittragen würde. Gleichzeitig blockieren sie finanzielle Verpflichtungen. Etwa abzuzahlende Hypotheken für das Haus oder die zusätzlichen Kosten für die Ausbildung der Kinder. Der selbstgeschaffene goldene Käfig.

Es gibt viele Programme und Netzwerke speziell für Frauen. Das ist gut und richtig. Immer noch sind Frauen in Führungspositionen und auch in technischen (MINT-)Bereichen deutlich unterrepräsentiert. Aber sie holen auf, sie vernetzen und unterstützen sich gegenseitig, während Männer oft als einzelkämpferische Alpha-Tiere unterwegs sind. Von außen betrachtet

sicher und entscheidungsstark, innerlich aber oftmals verzweifelt und erstarrt. Eingeschnürt in ein Korsett aus Verpflichtungen und gefühlten Verantwortungen, haben sie nicht gelernt, Hilfe zu suchen oder anzunehmen. Läuft es dann einmal nicht mehr ganz rund, weil die Karriere ins Stocken gerät oder familiäre Probleme auftauchen, ist es oft nur ein kleiner Schritt, der zu einem Absturz oder einer Erkrankung führt.

Viele sind auch unzufrieden mit ihrem Job und durch den sich permanent erhöhenden Anforderungsdruck Burnout-gefährdet. Denn das Rad dreht sich immer schneller. Wir stehen erst am Anfang der vierten industriellen Revolution: Gekennzeichnet durch Digitalisierung, Automatisierung und künstliche Intelligenz, nimmt ein immer agiler und globaler werdender Wettbewerb gerade erst richtig Fahrt auf. Die Folgen sind zunehmende Verunsicherung und die Angst um den eigenen Arbeitsplatz, wenn Produktionsstätten in Billiglohnländer und neue Absatzmärkte verlagert werden, es zu Verschlankung und zu Stellenabbau kommt. Viele bislang sehr erfolgreiche Player werden gezwungen, sich komplett neu zu erfinden. Daher stellt sich für viele Führungskräfte drängender denn je die Frage nach einer Alternative: Würde nicht ein Wechsel in die Selbständigkeit mehr Sinn und Erfüllung bieten?

Nach meiner Erfahrung sind es eher Ausnahmen, vielleicht fünf bis zehn Prozent aller Manager, die irgendwann diesen Weg einschlagen. Dennoch sollte jede Führungskraft, ob in Umbruch-Situationen oder nicht, sich mit ihren Zielen und Möglichkeiten auseinandersetzen und sich nicht zum Opfer der Umstände machen. Selbst, wenn sie darüber »nur« ihre grundsätzlichen Haltungen und Werte hinterfragt und gegebenenfalls ändert, aber weiter im Unternehmen bleibt. Dann aber noch mehr aus der Überzeugung heraus, derzeit dort am richtigen Platz zu sein. Auch dafür gibt es einige Beispiele in den folgenden Kapiteln.

Grundsätzlich möchte ich mit diesem Buch jeden unterstützen, der sein derzeitiges Leben auf den Prüfstand stellen möchte und überlegt, ihm eine neue Richtung zu geben. Ein sehr persönlicher Prozess, deswegen auch die Du-Anrede in diesem Buch. Das heißt, auch wenn Du sozusagen als Amateur beginnst, der bestimmt nicht alles im Griff hat, und es Mut braucht, die vertraute Corporate Culture hinter sich zu lassen, lautet mein Appell: Trau dich! Nutze die Anregungen dieses Buchs, dich inspirieren zu lassen und frisch zu denken. Nutze die Hilfen, die praktischen Tipps und Erfahrungen anderer. Lass dich von ihren Geschichten begeistern und prüfe, ob du ein »Spurwechsler-Gen« in dir trägst und es ausbauen möchtest. Finde heraus, was Du alternativ machen und mit welcher Strategie Du am besten ins Abenteuer »Spurwechsel« starten kannst. In diesem Buch findest Du nicht nur Mut-Macher, sondern auch Inspirationen und Tools für diesen Schritt, bei dem ich aus verschiedenen Perspektiven auf das Thema blicke.

Die Tipps und Beispiele sollen dich unterstützen, deinen eigenen Weg zu finden. Welcher das sein wird, welcher zu dir und deinem Leben passt, entscheidest Du! Es gibt keinen Königsweg und kein allgemein gültiges Rezept für diesen Prozess. Demzufolge sind alle Übungen, alle Konzepte, Beispiele und Lebensgeschichten nur Anregungen. Auf jeden Fall kannst Du viel von anderen lernen und Dir dadurch einige Umwege und Kosten ersparen.

Wie der französische Schriftsteller und Maler Francis Picabia (1879-1953) so treffend formulierte: »Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.« Und es ist sehr bereichernd, genau dies zu tun und einmal über den Konzern-Tellerrand zu sehen! Ich möchte meine Unabhängigkeit gegen keine Unternehmens-Karriere der Welt mehr eintauschen. Denn sie bietet mir nicht nur viel Freiheit, sondern ich konnte damit auch mein Herzensthema »Bewegung, Kreativität und Natur« in meinen beruflichen Alltag integrieren. Das ist ein

großes Geschenk, und die größte Motivation für mich sind die glücklichen Gesichter meiner Kunden, wenn ich sie nach einigen Monaten wieder treffe.

In diesem Sinne wünsche ich Dir Spaß beim Lesen und viel Inspiration für deine weitere berufliche Zukunft, vielleicht sogar als Spurwechsler.