

SHI(F)T HAPPENS®

Wissenswertes und Provokantes zum beruflichen Umbruch



www.gudrunmiller.de | © 2018

Einvernehmliche Trennung? Von wegen!

Wie Sie sich zu der unabänderlichen Situation einer Kündigung stellen, liegt in Ihrer Macht. Ändern Sie, was wirklich änderbar ist: Ihre Haltung. Von Ihrer Haltung zur Situation hängt es ab, wie souverän Sie unmittelbar handeln und wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie zurückblicken.

Die Beendigung eines Arbeitsvertrages durch den Arbeitgeber gehört für die meisten Menschen ganz sicher zum Repertoire der Katastrophen, auf die man gerne verzichten will. Wenn es uns doch passiert, ist es völlig egal wie öffentlich wir stürzen, wie hoch oder unbedeutend der Gehalts-, Status- und Kontrollverlust gewertet wird. Wir stürzen emotional vom Federbett ins Krisengebiet.

Düstere Gedanken und Gefühlsregungen brechen in Wellen über uns herein. Wir fühlen uns ausgeschlossen und verletzt oder entkoppeln uns voller Wut von jeglicher Beteiligung an der Situation, ohne der Reflexion eine Chance zu geben. In unseren Gedanken ist zwischen ausgemalter Unverwundbarkeit und hoffnungslosem Abgrund alles möglich. Diese in unserem Unterbewusstsein vorhandenen Konzepte sind allerdings völlig irrational. Niemand kann zu hundert Prozent sagen, was morgen, nächste Woche oder in sechs Monaten in seinem Leben geschehen wird. Auch dann nicht, wenn unser Gedächtnisspeicher voller Muster, Geschichten und Bildern uns weismachen will, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Arbeitsplatzverlust und unserem Ende im Glück oder Elend geben muss.

Einzig real ist nur der Aufhebungsvertrag, und der ist bereits im Ordner abgeheftet. Mehr Zukunft ist erst einmal nicht, und die ist unwiderlegbar schon Vergangenheit. Als Albert Einstein Nazi-Deutschland verlassen musste, soll seine Frau sehr verzweifelt gewesen sein, so viele Möbel zurücklassen zu müssen. Sie hänge so daran. Einstein soll

geantwortet haben: „Sicher meine Liebe, aber sie hängen nicht an dir“. Eine ernüchternde und unwiderlegbare Aussage. Auch Ihr ehemaliger Arbeitgeber hängt nicht an Ihnen. Das hat er mit seiner Trennungsvereinbarung klar zum Ausdruck gebracht. Wahrscheinlich werden Sie ihn aber genauso wenig leichtfüßig hinter sich lassen können wie Frau Einstein ihre Möbel.

Lassen Sie los, was unabänderlich ist: Die unterschriebene Trennung.

Neulich sprach ich mit einem Klienten seinen Lebenslauf. Dieser enthielt einen fast vier Jahre zurückliegenden beruflichen Bruch samt damit einhergehender Arbeitslosigkeit von fünf Monaten. Im Gespräch wurde sofort deutlich, dass noch immer tiefe Betroffenheit gegenwärtig ist. „Ich musste von der Klippe springen, als die ‘Regie’ es verlangte, ... aufgrund des sehr guten Kontaktes zur Mannschaft war ich für den Neuen eine nicht steuerbare Bombe, ... über zwölf Jahre war ich nachweislich erfolgreich“. Das ist Alltagssprache zur Beschreibung schmerzender Emotionen mit unbekanntem Verfallsdatum.

Mit Wut auf den oder die gelingt es uns, für kurze Zeit Frustration und Selbstzweifel zu reduzieren und unser Überlegenheitsgefühl zu stärken. Tatsächlich geben wir aber in diesen Gefühlsmomenten unsere Macht ab. Wir trinken Gift und hoffen, dass der stirbt, der uns das angetan hat. Es ist aber unmöglich, eine andere Person verbal oder auch nur imaginär zu verletzen, ohne die Auswirkungen massiv und anhaltend bei sich selbst zu spüren. Diese Mischung eines höchst toxischen Cocktails aus intensiven Gefühlen und körperlichen Begleiterscheinungen vernebelt wie unter Drogen unser Bewusstsein. Wir sind nach dem ‘Schlag in den Magen’ weder ‘Herr der Lage’, noch ‘Herr unserer Sinne’. Glücklicherweise führt nicht jede ausgelebte Emotion nach einer Kündigung zu einem Termin vor dem Strafrichter oder zu einer individuellen Tragödie ohne Raum für Rettung.

Meinem Klienten reichte das Erkennen seiner automatisierten, eingeschliffenen Gedanken und deren Wirkung schon aus, um wieder Selbstkontrolle übernehmen zu können. Ihm wurde bewusst, dass er – bildlich gesprochen – immer wieder die Hand in das Loch des Zaunes steckt, hinter dem der Hund des Nachbarn beharrlich zubeißen wird. Für ihn machte das sofort keinen Sinn mehr.

Es fällt uns in schweren Zeiten nicht leicht, Klarheit herzustellen – erst recht nicht sie zu bewahren, wenn die ersten Absagen auf Bewerbungen folgen. Dafür gibt es mittlerweile gut erforschte Gründe. Der rationale Teil unseres Gehirns tut sich einfach schwer damit, dem emotionalen Teil seine Sicht der Dinge ‘auszureden’. Sie kennen vermutlich das Gefühl, dass ein offensichtlich vernünftiger Gedanke eines Freundes nicht zu Ihnen durchdringen kann, wenn die Angelegenheit für Sie sehr emotional ist. Dieser gute Freund mit dem vernünftigen Gedanken könnten auch Sie für einen anderen Freund in der gleichen Belastungssituation sein. Unterschiedliche Reaktionen, aber ein und derselbe Verstand – wie ist das möglich? Ihr Gehirn interpretiert die gleiche Angelegenheit einfach anders und hält Sie entweder in der leidvollen Betroffenheit oder schenkt Ihnen wertvolle Klarheit.

Unser Gehirn versucht zwar stets in unserem Interesse zu agieren, es macht aber offensichtlich nicht immer die besten Vorschläge.

Seien Sie Ihr Rettungssanitäter für Ihre Gedanken und Gefühle.

Haben Sie schon erlebt, wie Rettungssanitäter und Notärzte in Krisensituationen agieren? Sie erledigen ihre Aufgabe großartig: besonnen, liebevoll, mit gezielter und geteilter Aufmerksamkeit. Mitarbeiter der Rettungsdienste sind professionelle Stressbeherrscher in Krisensituationen. Zwar sind sie nicht selbst betroffen, die traumatische Wirkung mancher Einsätze dürfte aber wohl niemand anzweifeln. Rettungskräfte bleiben mit den Gedanken nicht in der persönlichen Betroffenheit, sondern bei dem was ist, was getan werden muss. Wir alle haben diese Fähigkeit und können sie aktivieren und entwickeln.

Jetzt fragen Sie sich sicherlich wie das gehen soll, wenn Sie es sind, der angeschlagen am Boden liegt.

Es geht! Beachten Sie in einem aufkommenden Stressmoment genau was Sie denken, so als würden Sie ein Gewitter durch die Fensterscheibe betrachten. Nehmen Sie wahr, wie häufig und bereitwillig Sie Ihre Energie den Emotionen (Wut, Angst, Scham, Genugtuung) schenken, die sie am Boden halten. Schreiben Sie am besten auf, was Sie an sich beobachten.

Stabilisieren Sie Ihre Gedanken.

Wenn Sie – laut mit sich selbst redend – die Straße entlanggehen, können Sie sich der mitleidvollen Blicke der Passanten sicher sein. Das machen Sie natürlich nie. Oder? Die Ironie ist, dass wir tatsächlich den ganzen Tag mit uns selbst sprechen (nur eben nicht hörbar). Bei starken Turbulenzen (und ein unfreiwilliger Arbeitsplatzverlust gehört definitiv dazu) feuern unsere Gedanken verstärkt, und zunehmend lauter wird unser Wunsch nach Verteidigung, Überlegenheit und Sicherheit: „Ja, aber ..., dann muss ich..., wie kann der nur!! ..., warum passiert mir ..., niemand wird mich...“.

Wenn Sie dazu neigen worst-case-Szenarien zu entwickeln oder in einer düsteren Vergangenheit und Zukunft zu schwelgen, kümmern Sie sich um diese Gedanken, wenn Sie keine Narben behalten wollen. Holen Sie sich in die Gegenwart und betrachten Sie Ihre Projektionen rational und kritisch. Schreiben Sie jeden Gedanken auf der Sie stresst und hinterfragen Sie dessen Wahrheitsgehalt. Glauben Sie ihm nicht bedingungslos, auch wenn er immer wieder auftaucht! Sollte es mit der Stabilisierung nicht gut klappen, holen Sie sich eine „Nachversorgung“ durch einen Profi oder einen wertschätzenden und aufgeräumten Freund.

Leisten Sie Ihren Gefühlen Erste Hilfe.

Nur wenn Sie Ihren Gedanken glauben, kommt die Angst – die Angst versagt zu haben, vor dem Verlust von Kontrolle, Orientierung und Status, ja gar um die eigene Identität. Probieren Sie bei nächster Gelegenheit, wenn Sie unter einer Welle von Emotion zu ertrinken drohen, einfach mal bewusst zu stoppen und Distanz zu schaffen. Keine Emotion ist

dadurch weg. Aber die Stärke verändert sich und zwar zugunsten einer geringeren Belastung. Tatsächlich setzen wir etwas Vergleichbares fast automatisch z. B. bei auftretender Wut ein: wir gehen vor eine Tür bevor uns der Kragen platzt und nehmen damit die Wucht aus der Wut. Wir entspannen uns und die Wut zieht vorbei wie ein Regenguss.

Starke Emotionen und ungeprüfte Gedanken sind zufällige Ereignisse, die in unserem Bewusstsein auftauchen und wieder verschwinden. Wir haben Einfluss darauf wie sie unser Wohlbefinden schützen und ob sie die Klarheit hervorbringen, die wir für die berufliche Neuorientierung brauchen. Die Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns (die neuronale Plastizität) eröffnet uns diese großartige Möglichkeit unsere 'Hardware' anzupassen und umzugestalten. Verschiedenste Studien im Bereich der Neurowissenschaften und im Zusammenhang mit Meditation und Yoga, belegen dies eindrücklich. Sportler, Rettungskräfte und andere, die auch einen kühlen Kopf brauchen, nutzen diese Erkenntnisse. Sie beruhigen ihre Gedanken und entspannen ihren Körper für den entscheidenden Moment. Jeder besitzt diese Fähigkeit, die Nervenzellen in seinem Gehirn neu zu verschalten und daraus eine Standardeinstellung entstehen zu lassen, die zu souveränem Handeln führt.

FAZIT

Eine einvernehmliche Trennung wird erst dann einvernehmlich, wenn wir loslassen und unser Selbstwert wieder den Wert bekommt, den wir uns selbst geben. Eine Kündigung kann jeden treffen, jedem eine neue, schmerzhaft Sinnfindung abverlangen oder zum allerbesten Job des Lebens führen. Sie muss für niemanden die Katastrophe im Leben werden, mit der man nicht umgehen kann. Wir können nichts gegen die Wellen eines aufgewühlten Meeres tun, aber wir können lernen auf Ihnen zu surfen. Eine Trennung kann eine perfekte Möglichkeit sein, genau dies zu tun.

ÜBER DIE AUTORIN

Gudrun Miller ist Beraterin und Coach für Führungskräfte und Spezialisten, die sich beruflich neu orientieren müssen oder wollen. Mit den Veröffentlichungen in ihrer Reihe SHI(F)T HAPPENS will sie einer Kultur der 2. Chance eine Stimme geben, das immer noch unsinnigerweise weit verbreitete Stigma des Jobverlustes überwinden, Krisen zu Erfolgen machen und die Kraft zum Unternehmer in eigener Sache, als eine wichtige strategische und tragfähige Option vermitteln.