

Manager über 50 - Hamsterrad oder Sinnerfüllung?

Gefangen im Hamsterrad? Immer noch höher, schneller, weiter? Noch mehr Meetings und Reisen? Noch mehr Druck? Und dass, obwohl es schon seit längerem den Wunsch nach Veränderung gibt, nicht erst seit dem Herzinfarkt des besten Freundes mit Anfang 50.

Doch allein der Gedanke an Veränderung erscheint schon illusorisch. Also besser gar nicht erst über Alternativen nachdenken? Sondern weitermachen wie bisher nach dem Motto „Augen zu und durch“? Das ist keine langfristige Lösung. Wenn Sie stattdessen Ihrem Unbehagen und Frust auf den Grund gehen, besteht die reale Chance, tatsächlich etwas zu verändern.

Die Lebensmitte ist die Zeit, in der wir – manchmal aus eigenem Antrieb, manchmal gezwungenermaßen – unser bisheriges Leben auf den Prüfstand stellen und die künftige Richtung festlegen. Es gezwungenermaßen zu tun – zum Beispiel aufgrund eines Firmenzusammenschlusses oder einer Restrukturierung – ist in der Regel mit zusätzlichem Druck verbunden. Sich aus eigenem Antrieb Zeit für sich selbst zu nehmen, sich mit der eigenen Lebensplanung zu beschäftigen, hat den Vorteil, agieren zu können, statt reagieren zu müssen.

Hier einige Schritte, die Ihnen das Vorgehen erleichtern:

Schritt 1: Abstand gewinnen

Zunächst geht es darum, Abstand zu gewinnen. Was die geeignetste Form dafür ist, können Sie selbst am besten einschätzen. Manchmal reicht schon ein Wochenende in einer Ski-Hütte oder einem Kloster. Manchmal muss es ein „richtiger“ Urlaub sein. Auch das Gespräch mit einem guten Freund oder einem professionellen Coach kann Ihnen helfen, Abstand zur täglichen Hektik zu gewinnen.

Abstand lässt die Dinge in der richtigen Perspektive erscheinen. Man sieht nicht nur einen kleinen Bildausschnitt, sondern das größere Bild. Abstand verhilft zu mehr Gelassenheit. Statt sich einer Situation ausgeliefert zu fühlen, kann man sie von außen betrachten. Darüber hinaus hilft Abstand, Lösungen zu erkennen, die im Problem bereits verborgen liegen.

Schritt 2: Was bedeutet Erfolg für Sie?

Erstmals in der Geschichte der Menschheit haben wir in der Lebensmitte noch fast so viele Jahre vor uns wie hinter uns. Wir sind mindestens 10 Jahre jünger als die Generation vor uns. Wir sind wesentlich fitter. Das Leben endet nicht mit der Pensionsgrenze. Sondern wir können aktiv sein bis ins hohe Alter. Wir können jeden einzelnen Tag mit Sinn und Bedeutung füllen.

(weiter auf nächster Seite)

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088



Voraussetzung dafür ist, dass wir uns darüber klar werden, was Sinn und Bedeutung für uns meinen. Mit dem Älterwerden ändern sich für viele Menschen die Werte. Nicht mehr nur äußere Erfolgssymbole gelten. Sondern Erfolg wird umfassender definiert und bezieht stärker noch als früher andere mit ein.

Peter Drucker sagt dazu im Vorwort zu *Finishing Well*: „Meine Definition von Erfolg hat sich schon vor langer Zeit geändert... Einen Unterschied im Leben einiger Menschen zu machen, ist ein wertvolles Ziel. Einige Menschen dazu befähigt zu haben, das zu tun, was sie wirklich tun wollen – das ist es, für das ich in Erinnerung bleiben möchte“.

Vielfach geht diese innere Umorientierung auch einher mit einer Zunahme spiritueller Werte und Interessen. Im Geschäftsleben scheuen sich viele Manager, darüber zu sprechen. Doch unter vier Augen zeigt sich, dass diese Themen mehr und mehr wichtig werden.

Schritt 3: Die Ziele für Ihr weiteres Leben

Die weitere Lebensplanung dient dazu, Ihre Karriereziele in den Gesamtzusammenhang Ihres weiteren Lebens zu stellen. Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens. Doch Arbeit ist nicht alles.

Die mittleren Lebensjahre sind für viele mit Veränderungen zahlreicher Art verbunden. Im Job kann sich einiges ändern. Die Kinder gehen aus dem Haus. Manche Beziehung überlebt nicht mehr oder will auf eine neue Basis gestellt werden. Kranke Eltern sind zu versorgen. Die Gesundheit erlangt einen anderen Stellenwert. Grund genug, sich bei der Zielsetzung nicht auf die beruflichen Ziele zu beschränken, sondern sich mit allen Lebensbereichen zu befassen.

Hier einige Fragen:

- Was ist Ihnen wichtig in Bezug auf Ihre Gesundheit?
- Wie stellen Sie sich Ihre finanzielle Situation vor?
- Wo, wie und mit wem möchten Sie wohnen?
- Welche sind Ihnen wichtig, was erwarten Sie von diesen Beziehungen? Bereit, darin zu investieren?
- Was, wo, mit wem und für wen möchten Sie arbeiten? Wie lange möchten Sie arbeiten?
- Was möchten Sie noch lernen?
- Wie wichtig ist Ihnen persönliche und spirituelle Weiterentwicklung und was bedeutet das für Sie?

Bei der Beschäftigung mit manchen Themen mag sich ein Unbehagen einschleichen. Was Sie sich erträumen, mag zu weit von der aktuellen Realität entfernt liegen. Doch lassen Sie sich dadurch nicht beirren. Klarheit über die Ziele ist ein wesentlicher Schritt, auch Lösungen zu finden.
(weiter auf nächster Seite)

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088



Schritt 4: Was steht einer Veränderung entgegen?

Wenn eine Veränderung einfach wäre, hätten Sie diese im Zweifel längst vollzogen. Es gibt Hindernisse, sowohl äußere Hindernisse wie auch solche, die sich eher in Ihrem Kopf befinden. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt: Ihre finanziellen Verpflichtungen für das Haus, das Studium der Kinder, die berufstätige Ehefrau, die kranken Eltern und was sonst noch eine Rolle spielt. Schreiben Sie auch alle Ihre Befürchtungen auf: Die Sorge vor dem Unverständnis Ihrer Kollegen. Vor einem finanziellen Fehlschlag. Die Befürchtung, dass es schief gehen könnte und es keinen Weg zurückgibt. Und alles, was Sie sonst noch bewegt.

Auch die Vorteile der aktuellen Situation können eine Rolle spielen: Sicherheit, Ansehen, Macht, Einfluss, äußere Insignien des Erfolges, ein Netzwerk an Kontakten, das sich im Falle einer Veränderung als brüchig erweisen könnte, finanzielle Vorteile und vieles mehr. Der berühmte „goldene Käfig“. Das „schriftliche Nachdenken“ ist bereits der erste Schritt zur Überwindung dieser Hindernisse. Auf Papier wirken manche von ihnen wesentlich weniger beeindruckend als im Kopf.

Schritt 5: Die Grundsatzentscheidung

Irgendwann steht eine Grundsatzentscheidung an: Will ich eine Veränderung oder will ich alles beim Alten lassen? Um diese Fragen beantworten zu können, ist eine Abwägung nötig: Was ist der Preis der Veränderung? Und was kostet die Aufrechterhaltung des Status quo?

Der Begriff Preis sollte nicht dazu verführen, nur die materiellen Werte zu betrachten. Auch immaterielle Aspekte haben ihren Preis. Sich selbst etwas vorzumachen, hilft nur kurzfristig. Sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, schafft die Plattform für sinnvolle und machbare Veränderungen. Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und anderen – zum Beispiel Ihrer Partnerin – setzt Energie für Veränderungen frei.

Schritt 6: Aktionsplan

Wenn das grundsätzliche Kommitment für eine Veränderung vorhanden ist, wird es Zeit für einen langfristigen Aktionsplan. Anders als bei vielen Pläne im Management, müssen bei diesem Plan noch nicht alle Details feststehen. Es reicht, wenn die ersten Schritte festgelegt sind. Selbst das Ziel muss noch nicht vollkommen konkret und präzise sein. Die Zielrichtung reicht aus. Das Weitere klärt sich im Laufe des Prozesses.

Das ist für viele Manager eine ungewohnte Vorstellung. Gehört zu ihrem Lebensmodell doch eher die Vorstellung von Machbarkeit und Kontrollierbarkeit.

Doch auch dieses Modell kann sich in der Lebensmitte ändern. Das Unerwartete zuzulassen und Vertrauen zu entwickeln, kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein. Manchmal äußert (weiter auf nächster Seite)

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088



sie sich tatsächlich in materieller Form, zum Beispiel in Gestalt unerwarteter Geldzuflüsse. Andere erleben die unglaublichsten Zufälle und Fügungen. Man ist „zufällig“ zur rechten Zeit am rechten Ort. Lernt wichtige neue Geschäftspartner kennen. Bekommt die Informationen, die man gerade braucht.

Schritt 7: Testen

Wenn die ersten Maßnahmen des Aktionsplanes festgelegt sind, beginnt die Testphase. Diese dient dazu, sich über die Zielrichtung weiter zu vergewissern. Außerdem hilft sie, die Wirksamkeit der eingeleiteten Aktionen zu überprüfen.

Das Testen kann verschiedene Form annehmen. Peter J. hatte eigentlich Freude an seinem Job als Personalleiter, aber war die Hektik des operativen Geschäftes leid. Schritt für Schritt probierte er aus, wie er seine Mitarbeiter qualifizieren und mit der Abwicklung des Tagesgeschäftes betreuen konnte. Für sich selbst fand er Perspektiven in einem länderübergreifenden Konzernprojekt.

Alexandra B. suchte nach Möglichkeiten, außerhalb ihrer Tätigkeit als Projektleiterin ihre sozialen Ambitionen zu verwirklichen. Sie absolvierte eine Coaching-Ausbildung, reduzierte ihre wöchentliche Arbeitszeit und erprobt in der gewonnenen Zeit die Selbständigkeit.

Oft besteht der erste Schritt in Informationssammlung. Ludwig J. verfügt aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit als Vertriebsmanager über zahlreiche Kontakte. Er dachte daran, diese für eine Personalberatertätigkeit zu nutzen. Im Gespräch mit einem Headhunter zeigte sich allerdings, dass Ludwig J. sich über diesen Beruf falsche Vorstellungen gemacht hatte. Im nächsten Schritt denkt er darüber nach, wie er seine Kontakte und vor allem auch seine vertriebliche Erfahrung anderen Unternehmen zur Verfügung stellen, dabei seine Zeit freier einteilen und mehr Zeit seiner Familie widmen kann, die unter seiner ausgedehnten Reisetätigkeit gelitten hatte.

Neue berufliche Perspektiven sind in jedem Alter möglich. Gerade die Lebensmitte bietet sich dazu an. Manche gehen den Weg alleine. Andere empfinden die professionelle Begleitung durch ein Coaching als unterstützend.

Wie auch immer Sie sich entscheiden – Ihre Zukunft ist das, was Sie daraus machen.

Autor: Monika Birkner, business-wissen.de

Mit besten Grüßen



Rainer Flamm

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088

