

Einkehr- und Rückzugsorte vorgestellt werden. Besonders geeignet sind Seminarhäuser, die geistliche Begleiter beschäftigen und Ihnen den Austausch zu Ihren Fragen ermöglichen. Denn Ihnen wird in diesem Buch empfohlen, den Austausch mit einem zuhörenden Menschen zu suchen. Das Auszeitangebot der Klöster ist deshalb besonders effektiv, weil Sie dort in der Regel auf aufgeschlossene Gesprächspartner treffen. Deshalb sollten Sie erfragen, ob Ihnen zum angegebenen Zeitpunkt stundenweise eine Begleitperson zur Verfügung stehen kann. Falls das nicht möglich ist, bemühen Sie sich im Vorfeld um eine Begleitperson, die mit Ihnen telefonisch in Verbindung stehen wird.

Auch wenn sich der praktische Teil in diesem Buch nur auf drei Tage konzentriert, berücksichtigen Sie bitte zusätzliche Tage für An- und Abreise sowie für das „Chillen“. Reisen Sie am besten montags an. Viele Klöster sind während des Wochenendes mit Seminargästen gut ausgebucht und können Ihnen während der Arbeitswoche auch kurzfristig günstige Angebote unterbreiten.

An wen richtet sich das Buch?

Im Erstkontakt begegnen mir oft folgende Sätze: „Ich fühle mich in einer Sinnkrise, ich stehe mit dem Rücken zur Wand. Etwas fühlt sich schon lange leer an. Das passende Wort dafür ist „Sackgasse“, in die ich mich selbst hineinmanövriert habe. Im Beruf stramble ich zwar mit gewissem Erfolg; mein Herz scheint daran aber nicht beteiligt zu sein. Wenn ich am Wochenende zur Ruhe komme, fühle ich mich frustriert und krank. Bisher habe ich keinen Ausweg aus der Sinnleere gefunden. Mein Verantwortungsgefühl verbietet es mir, meiner Sehnsucht zu folgen und einfach auszusteigen. Jetzt ist ein unerwartetes Ereignis eingetreten, und die Frage nach einer sinnhaften Neuorientierung brennt mir erneut unter den Nägeln.“ Ein nicht zu erwartender Umstand bricht von außen herein und lässt den Blick auf die Sinnfrage zu. Manchmal ist eine eigene Erkrankung oder die eines Angehörigen der drängende Anlass zur Veränderung. Wir sprechen von

Anstoß oder Wendepunkt, wenn die Arbeitslosigkeit, der missglückte berufliche Wechsel oder das Scheitern einer Unternehmensgründung den Sinn der beruflichen Existenz komplett auf den Prüfstand stellt.

Die Krise wächst in der Folge oft über die Grenzen der Arbeitswelt hinaus, erfasst die persönlichen Beziehungen, beeinflusst die Gesundheit und mündet in die Frage nach dem Urgrund des Seins. Viele meiner Kunden betrachten einen Schicksalsschlag oder einen Karriereknick als Chance, auf die sie insgeheim lange gewartet haben. Sie beschäftigen sich in ihrer Freizeit mit neuen Themen, erlernen eine fernöstliche Meditationspraxis, lesen Bücher über die Achtsamkeit, besuchen spirituell ausgerichtete Seminare oder nehmen an Einkehrangeboten in einem Kloster teil. Ihr Bild von einer ethischen Lebensführung drückt sich in einer gewachsenen Nachdenklichkeit und oft auch in einer bewussteren Ernährung aus. Bisher haben sie sich aber nicht getraut, die veränderte innere Haltung auf ihr Berufsleben zu übertragen. Nun verschafft die persönliche Krise die Möglichkeit, der eigenen Berufung auf den Grund zu gehen und das zu klären, was so lange im Herzen verborgen lag.

Dieses Buch entstand in einer Zeit, in der die Menschen die Folgen von Pandemie, Finanz- und Währungskrisen bewältigen mussten. Die Krisen im neuen Jahrtausend verursachen ein wachsendes Misstrauen gegenüber der Demokratie und machen überwunden geglaubtes Nationalstaatsdenken wieder hoffähig. Doch obwohl jeder durch das gesellschaftliche Umfeld beeinflusst wird, konzentriert sich dieser Ratgeber auf die individuellen Auswirkungen großer Krisen.

Ich erinnere mich noch gut an meine eigenen sinnenleerten Erfahrungen als damaliger Referent in der Bankenwelt, die bei mir schließlich innere Veränderungsprozesse anstießen und die ich mit Ihnen teilen möchte, damit wir uns auf Ihrem Weg zur sinnstiftenden Berufsperspektive auf Augenhöhe begegnen. Ich gehe mit meinem eigenen Burn-out als ehemaliger Bankmanager sehr offen um. Wir sind miteinander auf dem Weg und es wird sich abzeichnen, dass wahrhaft erfüllte Menschen Krisen annehmen, offen für Neues sind und sich auf heilsame Veränderungen einlassen.

Es ist aber auch ein Buch für Existenzgründer, die sich mit der Möglichkeit

der Selbstständigkeit beschäftigen und im Begriff sind, eine Idee weiterzuentwickeln. Ich möchte Ihnen helfen, Ihren persönlichen Umbruch als Schritt in Richtung der Hoffnung und der Wiedergeburt eines verlorengegangenen Traums zu verstehen. Der rote Faden zur Idee führt über das Loslassen alter Muster, das Erkennen eigener Stärken und der Entdeckung von neuem Mut für das „eigene Ding“. Geglückte Positionierung und Markenbildung resultiert nicht selten aus einer geglückten Entfaltung der eigenen Berufung.

Weshalb ist eine Auszeitwoche so effektiv?

Menschen ziehen sich in der Regel zurück, wenn Sie eine Entscheidung überdenken oder vorbereiten wollen. Sie nehmen ein ausgiebiges Bad, tauchen in den Wald ein und erleben in der Stille eine Möglichkeit, auf intuitive Weise zu denken und sich über plötzliche Einfälle zu freuen. Schon früh haben Menschen erkannt, dass bestimmte Orte in der Natur besondere Kraft verleihen und eine fast schon „überirdische“ Intuition freisetzen. Ich erlebe das besonders oft in den von mir geleiteten Auszeiten in Klöstern. Die Teilnehmer berichten mir regelmäßig, dass sie sich nach einer solchen Woche innerlich gereinigt, erfrischt und „fast erleuchtet“ fühlen.

Heute wissen daher viele Teams in der Wirtschaft oder Politik die inspirierende Atmosphäre im Kloster für den kreativen Ideenfindungsprozess zu nutzen. Oft gehen solche Arbeitsgruppen auch in Klausur, um sich ihrer Solidarität und Einheit neu und tiefer bewusst zu werden. Dort wird der Stand der gemeinsamen Arbeitsziele kritisch beleuchtet und die Prioritäten für die neue Periode werden festgelegt.

Der einzelne gestresste Berufstätige hingegen kennt schon länger diese Möglichkeiten, und gerade Klöster gewinnen als Rückzugsort mit ihren Angeboten an Bedeutung. Ich bin fest davon überzeugt, dass solche freiwillig gewählten Rückzugsräume den kreativen Wandel begünstigen. Hier wird es Ihnen möglich werden, sich mit Ihrem Schatten zu versöhnen und das Menschsein in den Vordergrund zu rücken. Sie schenken sich eine Auszeit und

werden dazu eingeladen, ganz neu auf den Ruf Ihrer Seele zu hören. Sie erfassen und sammeln sozusagen in einer gestalteten Auszeit Ihre Seelendaten, die Sie danach für Ihre berufliche Neuorientierung auswerten und gezielt umsetzen.

Welches Ziel setzen wir uns in der Auszeitwoche?

Wir richten den Fokus auf das Hinhören und auf eine sinnstiftende berufliche Perspektive. Eine Auszeit an einem ruhigen Ort kann Ihnen die Kraft schenken, mit dieser leisen Stimme in Ihnen in Kontakt zu kommen, die Sie sonst so oft überhören und die doch für Ihr Glück so wichtig ist. Zum Glücklich-sein im Beruf gehört neben einem ausreichenden Einkommen und einem Arbeiten in ethischen und gesundheitsfördernden Strukturen auch schöpferisches Wirken.

In meiner Arbeit mit Workshop-Teilnehmern und als Personaldienstleister wurde mir in den Jahren immer klarer, dass nur eine (individuell unterschiedlich ausgeprägte) Ausgewogenheit aller drei Komponenten nachhaltiges Glück zu schenken vermag. Dem Sinn als Torweg zu einem ausgewogenen Leben wird im berufsberatenden Kontext heute noch wenig Raum geschenkt. Um persönliches Glück zu finden, suchen die meisten von uns Rettungsanker in der äußeren Welt. Eine klassische Karriereberatung wird aber die Auseinandersetzung mit den eigenen Schattenseiten eher scheuen und auf eine Therapie verweisen. Ergänzend gibt es Angebote für mehr Resilienz und Achtsamkeit – den neuen Modewörtern unserer Zeit. Nicht selten werden Auszeiten im Kloster dieser Richtung zugeordnet. Doch zum „Ruf“ im Wort „Berufung“ gehört als Antwort eine Entscheidung zur Veränderung, zur Hinwendung zu einem tieferen Sinn. Nicht zuletzt die Krisen in unserer neueren Zeit haben gezeigt, dass Menschen einen inneren Halt brauchen, der auch dann trägt, wenn die reinen Techniken zum Erfolgreich- und Gesundsein nicht mehr greifen: Die Bereitschaft, einer höheren Kraft zu vertrauen. Somit kann die Krise zu einem Eckstein oder Katalysator für eine Neuausrichtung werden.

Wie wollen wir das Ziel der Auszeitwoche erreichen?

Dieser Ratgeber setzt nicht bei der gängigen reinen erfolgs- und gesundheitsorientierten Betrachtung der Neuorientierung an. Mit dem ganzheitlichen Ansatz „Work-Life-Sense“ wollen wir ein Verständnis für das „Sowohl-als-auch“ der wesentlichen Komponenten entwickeln. Anders als in meinem anderen Buch¹ geht es hier nicht in erster Linie um die praktische Findung des Berufsziels. Vielmehr möchte ich Sie zur Rückkehr in eine innere Haltung motivieren, die die schmerzhaften Aspekte der eigenen Vita mit einschließt. Daraus entstehen Freude und Mut, die beide den Weg zur beruflichen Idee ebnen.

Im ersten Teil des Buches stelle ich grundlegende Gedanken zur Sinnsuche vor. Diesen Teil sollten Sie im Alltag und zur Vorbereitung auf Ihre Auszeit nutzen. Mitunter stelle ich bildhaft Ereignisse vor, die Ihr Herz für die innere Veränderungsarbeit öffnen sollen. Meine persönlichen Erfahrungen, verbunden mit Erkenntnissen aus der Begleitung von berufstätigen Menschen in einer Sinnkrise, fließen in den Ansatz des Work-Life-Sense ein. Sie sind sehr gut auf Ihre Auszeitwoche vorbereitet, wenn Sie sich am Ende eines Absatzes auf die Impulsfragen einlassen können und erste Einfälle notieren.

Im zweiten Teil des Buches werde ich zu Ihrem Sinn-Lotsen und begleite Sie auf Ihrem praktischen Auszeitweg. Der Praxisteil enthält drei mal vier Arbeitsschritte auf dem Weg zur Sinnfindung. Die erste Wegetappe ermutigt Sie dazu, sich mit Ihren Schattenanteilen auseinanderzusetzen. Auf der Basis von Work-Life-Sense inspiriere ich Sie zur Reflektion, dem Finden und Verwirklichen Ihres ganz persönlichen Sinns im Beruf. Mit der zweiten Wegetappe entdecken Sie das Wesen Ihrer Berufung. Alle Arbeitsschritte haben zum Ziel, Ihnen neue Freude zu vermitteln. In der dritten Wegetappe werden Sie dann hoffentlich immer kraftvoller die Verbundenheit mit Ihrer Berufung spüren.

Im dritten Teil wird Ihr Bedürfnis wachsen, aus Ihren Erkenntnissen ein berufliches Veränderungsziel zu formulieren und es in konkrete Schritte zu übersetzen. Mit Hilfe der Ergebnisse der Auszeit kann Ihre neue Idee bis hin