

N°1-2017

# greta

FACETTENREICH. GESUND.

## IKIGAI

Die Formel  
für ein langes  
Leben

## SPRECH- STUNDE

Impf-Tipps & Co  
vom Frauenarzt

## SICH EINFACH MAL AUSKLINKEN

Aber auf die  
elegante Art

# AERIAL YOGA

SO ENTSCHWEBEN SIE DEM ALLTAG  
PLUS: DIE NEUEN YOGA-TRENDS

IHR  
EXEMPLAR  
ZUM  
MITNEHMEN

# ” Ich mache einen NEUSTART “

*Einen Job anfangen, der mit der alten Tätigkeit gar nichts zu tun hat? Das kann dem Leben eine neue Richtung geben. Wir erklären, wie ein Neuanfang gelingen kann und stellen Menschen vor, die diesen Schritt gewagt haben*

**A**uch wenn es keine offiziellen Zahlen gibt – schon eine kleine Umfrage im Bekanntenkreis genügt: Immer mehr Menschen wagen den beruflichen Neustart. Da ist zum Beispiel die Personalerin, die zur Bestsellerautorin wurde. Oder die Flugbegleiterin, die nach der Geburt ihres Kindes plötzlich Angst vorm Fliegen bekam und nun erfolgreich ihren selbstgemachten Wandschmuck verkauft. Oder der Wissenschaftler, der sich als freier Fotograf etablieren möchte.

Hielt man früher wegen lebenslanger Festanstellungen und erstrebenswerter Renten an dem Job fest, den man nach der Ausbildung oder dem Studium angetreten hatte, scheinen Karrierebrüche und Seiteneinstiege

heute ganz normal zu sein. Vor allem in der Lebensmitte befällt viele Menschen das Gefühl, die wahre Berufung könnte vielleicht doch woanders warten als am aktuellen Arbeitsplatz. „Zwischen 35 und 40 haben die meisten von uns eine finanzielle Absicherung und einige Erfolge im Beruf erreicht – die Grundbedürfnisse sind gesättigt“, sagt Karriereberaterin Bettina Strickhausen. „Dann verstärkt sich der Wunsch nach Selbstverwirklichung.“ Wenn der Beruf, den man seit Jahrzehnten ausübt, seinen Reiz verloren hat, kaum noch Herausforderungen, sondern nur noch Langeweile bietet oder zur Überlastung führt, kann eine Neuorientierung den zweiten Frühling im Arbeitsleben bringen: Endlich darf man

die Talente, die wirklich in einem schlummern, wecken und in einer selbstbestimmten und sinnerfüllten Arbeit aufgehen. Ratgeber wie „Durchstarten zum Traumjob“ oder „Wishcraft. Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben“ haben sich in den vergangenen Jahren dementsprechend erfolgreich verkauft – der Karriereberater „Finde den Job, der dich glücklich macht“ von Coaching-Pionierin Angelika Gulner allein über 75000 Mal. In den USA hat dieses Phänomen inzwischen sogar einen Namen bekommen: encore-career, die Zweit-Karriere.

Aber wie schafft man den beruflichen Neustart? Im Alleingang steht einem, wie gesagt, reichlich Literatur zur Verfügung, mit der man über seine Ideen im





01

## ANDREA CSEH (38)

...WAR FLUGBEGLEITERIN UND HAT JETZT IN BERLIN EIN ATELIER FÜR KUNSTHANDWERK

Zehn Jahre habe ich als Flugbegleiterin gearbeitet, bis ich 2004 meinen Sohn bekam und in Elternzeit ging. Als ich zwei Jahre später in Teilzeit zurück in den Job ging, war das Fliegen für mich irgendwie anders. Ich hatte Angst, dass mir etwas passieren könnte und mein Sohn ohne Mutter aufwächst. Oder dass meinem Sohn etwas passiert und ich nicht da bin für ihn.

Ich war damals bis zu vier Tage lang unterwegs und konnte im Hotel kaum noch schlafen. Ein Jahr lang habe ich mit mir selbst gehadert, aber mit niemandem darüber gesprochen. Ich habe mich so reingesteigert, dass ich 2007 zusammengebrochen bin. Ich ließ mich krankschreiben, fing eine Therapie an und kündigte letztendlich doch. Das war keine leichte Entscheidung. Immerhin musste ich das gute und sichere Geld und die netten Kollegen aufgeben. Und mein Mann war damals noch in der Ausbildung zum Fotografen.

Wir mussten uns also umstellen und anders leben als vorher. Ich hatte einige neue Projekte, aber Geld habe ich dabei nicht verdient. Geholfen hat mir dann der Rat von Freunden. Ich habe schon immer gern kreativ gestaltet: gewebte Wandteppiche, Mobiles, Blumenampeln und Wandschmuck, den man im Englischen Wall Hangings nennt, was natürlich netter klingt. Freunde haben dann gesagt: „Verkauf das doch!“ Vor fünf Jahren habe ich mich dann tatsächlich getraut, dem Ganzen den Namen „Studio Hammel“ gegeben und mir meinen eigenen Online Shop gebaut ([studiohammel.tictail.com](http://studiohammel.tictail.com)). Inzwischen gibt es meine Sachen auch in zehn Geschäften und fünf anderen Online-Shops. Ich verdiene heute damit besser als damals bei der Fluggesellschaft in Teilzeit.

stillen Kämmerlein brüten kann. Hilfe von Außen bieten Karriereberater. Aber es ist gar nicht so einfach, den richtigen zu finden.

„Ein guter Coach bietet immer ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch an. Und dann muss ich individuell schauen, wer mich anspricht und ob mir der Ansatz des Karriereberaters gefällt“, empfiehlt Bettina Strickhausen. Die 45-jährige Frankfurterin hat sich selbst beruflich neu orientiert. Vor neun Jahren begann sie eine nebenberufliche Coaching-Ausbildung, entwickelte sich von der Ingenieurin zur Referentin im selben Unternehmen. Zudem berät sie Menschen, die an ihrer Job-Situation etwas ändern wollen. Als Karrierecoach arbeitet Bettina Strickhausen vor allem mit »



02

### BRITTA SABBAG (39)

DIE EHEMALIGE PERSONALERIN IST JETZT SCHRIFTSTELLERIN UND LEBT IN BONN

Als Personalerin habe ich mich früher oft gefragt, ob 70 Stunden die Woche und ein schickes Gehalt das Einzige im Leben sind. Es gab sicher auch positive Seiten an der Tätigkeit, aber auch sinnlose Aktenwäzerei. Dass es nicht der richtige Beruf für mich ist, habe ich gemerkt, als meine Chefin zu mir sagte, dass ich zu authentisch sei. Man würde mir immer anmerken, ob ich etwas mochte oder nicht. Mir war klar: Ich bin hier falsch. Die Firma, in der ich arbeitete, wurde dann verkauft und 150 Leute, darunter auch ich, erhielten die Kündigung. Es stellte sich jedoch kein bisschen Trauer über den Jobverlust ein. Da wusste ich: Jetzt beginnt ein neues Kapitel! Ich begann, meinen ersten Roman zu schreiben – heimlich. Nach nur sechs Wochen schickte ich einem Verleger mein Manuskript und der wollte gleich einen Vertrag machen. In sieben Jahren habe ich inzwischen 15 Bücher geschrieben, davon fünf Bestseller. Der Erfolg kam aber nicht einfach so. Es gab viele Nächte mit Existenzangst und viele einsame Entscheidungen. Wenn ich darüber nachdenke, wie viel Mut ich hatte, bin ich immer noch ganz erstaunt. Hinter mir steht nun keiner mehr, der mich kontrolliert oder etwas erwartet. Früher war ich zu authentisch, heute ist genau dies der Grund, warum ich meinen neuen Beruf überhaupt machen kann – und ich bin glücklich.



03

### ANNE POSTRACH (31)

FRÜHER JOURNALISTIN, HEUTE BESITZERIN DES KINDERMODE-LADENS „TINY“ IN BERLIN

Nach einigen Praktika bei Zeitschriften, einem Volontariat bei einem Kindermodemagazin und der Entwicklung eines Online-Portals, habe ich gemerkt, dass mir Modejournalismus doch nicht wirklich gefällt. Geschichten, die mich interessieren, waren selten gefragt, online ging es nur um Klicks.

Ich wollte aber schon immer etwas mit Mode machen. Oder mit Kindern. Da kam mir die Idee: Warum eröffne ich nicht einen Modeladen für Kinder? Zuerst habe ich mit meinem Papa darüber gesprochen, der eignet sich hervorragend zum Herumspinnen. Dann habe ich mir einen Businesscoach gesucht, um alles durchzurechnen.

Die Eröffnung musste dann ganz schnell gehen. Denn in der Zeit, in der ich alles organisiert habe, konnte ich ja kein Geld verdienen. Musste aber viel ausgeben. Im Sommer 2013 habe ich dann einen Laden gefunden und einen Kredit aufgenommen.

Natürlich hatte ich auch Bedenken: Verdammt, ich bin 27 Jahre alt, mit einem eigenen Geschäft binde ich mir einen Klotz ans Bein, schlage Wurzeln – eigentlich bin ich dafür doch viel zu jung. Ich hatte damals aber auch die Hoffnung, dass ich mehr unterwegs sein würde. Am Anfang war ich auf vielen Messen präsent, heute schaffe ich nur eine pro Saison. Nachdem der Laden anfänglich bombastisch lief, ist es heute schwer, weiter zu wachsen. Gerade konzentriere ich mich auf meinen Onlineshop [www.tinystore.de](http://www.tinystore.de) und hoffe, so noch ein größeres Publikum zu erreichen. Allerdings will ich auch nicht mehr all meine Zeit im Laden verbringen, denn ich bin jetzt nicht mehr Single und möchte auch mal mit meinem Freund in den Urlaub fahren.

Fragen, etwa nach dem idealen Tag, den Kindheitsträumen, Lieblingsinteressen und mit Übungen, um die eigenen Stärken zu erkennen. „Ich rate den Leuten nicht, was sie tun sollen, sie finden die Lösungen für ihre Probleme in sich selbst.“ Viele Menschen wüssten zwar sehr genau, was sie nicht wollen, aber nur die wenigsten haben vor Augen, was sie wirklich erreichen möchten. Ein Coach unterstütze darin, das herauszufinden. Und es sei erst einmal egal, wie verrückt die Visionen sind, die dabei herauskommen. „Man sollte seine Wünsche und Träume ernst nehmen“, meint Bettina Strickhausen. „Sonst kann es passieren, dass man sich den

Werten, die durch die Familie oder die Gesellschaft eingeprägt sind, unterwirft und nicht sein wirkliches Potential auslebt.“ Erlaube dir, das wirklich Große zu träumen, ist darum Strickhausens Motto.

Trotzdem sollte man seine Vision überprüfen, bevor man alle Brücken hinter sich abreißt – vor allem wenn der neue Job nicht in einem großen Unternehmen ist, sondern Selbstständigkeit bedeutet. „Ich rate niemandem, sofort seine Festanstellung aufzugeben, um sich dann mit handgebatikten Blusen selbstständig zu machen. So etwas muss man parallel aufbauen“, sagt Strickhausen, die selbst irgendwann ein Seminarhaus am

Meer leiten möchte und ihrem Ziel Schritt für Schritt entgegenarbeitet.

Für viele ist ein radikaler Berufswechsel aber gar nicht die Lösung für ihre Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Ein verbesserter Aufgabenzuschnitt, eine andere Abteilung, ein neuer Arbeitgeber, das alles kann schon viel bewirken. „Und manchmal treten bei einem Karriere-Coaching ganz andere Lebensthemen zu Tage“, weiß Bettina Strickhausen. Dann geht es vielleicht gar nicht um den Job, sondern darum, dass man den Mann fürs Leben sucht, sich ein Kind wünscht oder einfach nur mehr Zeit in der Natur verbringen möchte. ④



04

## THOMAS WIELAND (49)

DER EHEMALIGE WISSENSCHAFTLER ARBEITET ALS FOTOGRAF IN MÜNCHEN

Nach meiner Promotion als Wissenschaftshistoriker bin ich an der Uni geblieben und habe dort eine Projektlaufbahn eingeschlagen, die mir lange Zeit viel Spaß gemacht hat. Aber irgendwann brachte mir der Beruf keine Herausforderungen mehr: Ich wusste, wie man einen Antrag für ein wissenschaftliches Projekt schreibt, sich Forschungsfragen überlegt und sie abarbeitet. Die Unzufriedenheit wurde so groß, dass ich mir überlegen musste: Halte ich bis zur Rente durch oder fange ich etwas anderes an? Nach 16 Jahren an der Uni bin ich 2015 gegangen. Ich wollte etwas mit Fotografie machen, wusste aber noch nicht was. Ich habe hobbymäßig immer schon Bilder von meinem Sohn geschossen – und dann schnell gemerkt, dass man mit einer Kamera

noch ganz andere tolle Sachen machen kann, als lückenlos das Leben seines Kindes zu dokumentieren. Ich begann also mit kleinen fotografischen Projekten. Irgendwann fragte mich eine Kollegin von der Uni, ob ich Bewerbungsfotos für sie machen könnte. Das hatte ich noch nie probiert, also recherchierte ich im Internet und die Kollegin war nach der Sitzung von dem Ergebnis begeistert. Ich habe mich dann auf diese Arbeit spezialisiert und mache jetzt Fotos von Menschen, die für sich Werbung machen möchten. In Amerika nennt man diese Art von Fotografie Headshots. Ursprünglich waren das die Bilder, die Schauspieler für ihre Setcards brauchten. Mein Job ist es auch, die Kunden vor der Kamera zu coachen und die richtigen Posen zu finden. Ich müsste lügen, wenn ich behauptete, dass ich nicht auch mal Durchhänger habe. Aber wenn ich eines an der Uni gelernt habe, dann ist es, mich selbst zu motivieren.