

Talane Miedaner

# **Coach dich selbst zu einer neuen Karriere**

In 7 Schritten zum beruflichen Erfolg

Übersetzung aus dem Englischen  
von Marion Zerbst

**REDLINE** | VERLAG

© des Titels »COACH DICH SELBST ZU EINER NEUEN KARRIERE« (ISBN 978-3-86881-348-7)  
2012 by redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redlineverlag.de>

# Einführung

Sitzen Sie in einem Job fest, der Ihnen widerstrebt, den Sie jedoch nicht zu kündigen wagen, weil Sie Angst haben, keinen besseren zu finden? Vielleicht ist Ihre jetzige Arbeit aber auch ganz okay, aber auch nicht mehr, denn Sie haben nicht das Gefühl, dabei Ihr volles Potenzial entfalten zu können. Oder Ihr Beruf ermöglicht es Ihnen nicht, Ihre Träume zu leben. Vielleicht sehnen Sie sich auch danach, Ihren Job an den Nagel zu hängen und sich selbstständig zu machen, trauen sich jedoch den Sprung in die Selbstständigkeit nicht zu oder haben keine Ahnung, wie Sie das anstellen sollen. Treten Sie zurzeit auf der Stelle und warten Sie darauf, dass sich in Ihrem Leben etwas verändert oder sich die wirtschaftliche Situation verbessert? Oder hatten Sie Erziehungsurlaub und möchten jetzt wieder arbeiten, wissen aber nicht, wie Ihnen die Rückkehr ins Berufsleben gelingen könnte oder welche Joboptionen Ihnen als Elternteil, der nach wie vor viel für seine Kinder da ist, offenstehen? Ist Ihre Stelle dem Personalabbau zum Opfer gefallen, und Ihnen bietet sich in Ihrer Branche keine Alternative? Vielleicht freuen Sie sich ja auch schon auf den Ruhestand, um das Leben endlich in vollen Zügen genießen zu können.

Egal, ob Sie gerade Ihr Studium abgeschlossen haben und sich fragen, welche Richtung Sie jetzt beruflich einschlagen sollen, ob Sie entlassen wurden, Ihren jetzigen Job satt haben oder kurz vor der Pensionierung stehen und sich eine Aufgabe wünschen, die Ihnen Spaß macht und Körper und Geist jung hält – dieses Buch ist in jedem Fall genau das Richtige für Sie. Ich stelle Ihnen darin ein einfaches Sieben-Schritte-Programm vor, mit dem Sie Ihre Traumkarriere finden und anziehen können.

Unabhängig davon, an welchem Punkt Ihrer beruflichen Laufbahn Sie gerade stehen – Sie befinden sich in guter Gesellschaft. Obwohl die Zahl der Arbeitslosen inzwischen auf Rekordhöhe gestiegen ist,

haben über 50 Prozent aller Amerikaner keine Freude an ihrem Job. Wenn Arbeit keinen Spaß mehr macht oder jemand arbeitslos ist, kann das das ganze Leben beeinträchtigen. Es ist schwierig, sich tagtäglich acht oder mehr Stunden mit etwas abzuquälen, das einem nicht gefällt, und trotzdem mit sich, seinem Leben und seinen zwischenmenschlichen Beziehungen im Reinen zu sein. Dann ist es höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Es hat keinen Sinn, sein Leben mit einer Arbeit zu vergeuden, die einem nicht gefällt, obwohl es doch so viele andere Möglichkeiten gibt. Dank unserer modernen Technologien und dem Internet haben Sie heutzutage mehr Möglichkeiten, etwas zu finden, das genau zu Ihren angeborenen Talenten und Fähigkeiten, Ihrem Charakter, Ihren Interessen und Leidenschaften passt, als jemals zuvor. Und wenn sich für Sie tatsächlich kein adäquater Job finden sollte, erfinden Sie ihn doch einfach! Ob sich das finanziell für Sie lohnt, ist eine andere Frage, doch auch auf dieses Thema kommen wir später noch zu sprechen. Ideal wäre es natürlich, wenn Ihre besonderen Fähigkeiten, Interessen und Leidenschaften sich mit einer Karriere verbinden ließen, wo Sie so viel Geld verdienen, wie Sie brauchen.

Statt sich mit der Suche nach Ihrem Traumjob abzumühen, empfehle ich Ihnen eine Vorgehensweise, die Ihnen auf den ersten Blick vielleicht gegen den Strich gehen wird: Ziehen Sie die ideale Karriere doch einfach an! Es gibt zwei Möglichkeiten, das zu bekommen, was wir uns im Leben wünschen: (1) Man kann sich ein Ziel setzen, eine Strategie entwickeln, einen Aktionsplan aufstellen und dann auf sein Ziel zusteuern. (2) Man kann das Ziel seiner Wünsche mühelos anziehen. Es stimmt, dass bei der heutigen wirtschaftlichen Lage Jobs schwer zu finden sind. Doch wenn Sie die einfachen Übungen in diesem Buch machen, werden Ihre Chancen, die für Sie optimale Art von Arbeit zu (er)finden, drastisch steigen. Ich werde hier auch auf die wichtigsten Kriterien eingehen, die eine Karriere idealerweise erfüllen sollte, damit Sie auf dieser Basis Ihren optimalen Arbeitsplatz beschreiben können. Denn wenn man genau weiß, was man will, erkennt man die entsprechenden Karrierechancen sehr viel leichter.

Danach werde ich ein paar praktische Methoden erläutern, mit denen Ihnen der Wechsel in Ihre Traumkarriere oder in die Selbstständigkeit, die Sie sich aufbauen möchten, leichtfallen wird.

Um sich darüber klarzuwerden, wie Ihre Berufstätigkeit im Idealfall aussieht und wie Sie den passenden Job finden, müssen Sie erst einmal ein paar grundlegende Fragen für sich beantworten:

1. Was brauche ich? (persönlich und emotional)
2. Was will ich? (Träume, Ziele, Wünsche, den eigenen Vorstellungen entsprechende(s) Leben/Karriere)
3. Was kann ich besonders gut? (angeborene Talente und Fähigkeiten, Qualifikationen, persönlicher Arbeitsstil)
4. Was macht mir Spaß? (Interessen, Werte, Leidenschaften)
5. Wo stehe ich momentan in meinem Leben? Was wäre für mich jetzt das Richtige? (gerade die Schule abgeschlossen, berufliche Veränderung in der Lebensmitte, Pensionierung, Wiedereinstieg ins Berufsleben)
6. Was für Leute kenne ich? (Kontakte, Freunde, Netzwerk, Beziehungen)
7. Wie setze ich die gewünschte berufliche Veränderung in die Praxis um? (zeitliche und finanzielle Reserven, Networking und Aufbau von Kontakten, den richtigen Eindruck machen usw.)

Die einfachen Übungen und Aufgaben meines Sieben-Schritte-Programms werden Ihnen helfen, diese Fragen zu beantworten, damit Sie genau definieren können, was Sie beruflich tun möchten. Dadurch wird es Ihnen viel leichter fallen, die Chancen anzuziehen, die für Sie in dieser Hinsicht am besten geeignet sind. Nie werde ich meinen Besuch des Seminars für persönliche Entwicklung vergessen, um selber die richtige Laufbahn einzuschlagen. Dabei lernte ich einen Mann kennen, der eine sehr erfolgreiche Beratungsfirma in Connecticut leitete. Ich stellte es mir großartig vor, dort zu arbeiten. Doch als er mich fragte, was ich denn gerne machen würde und was ich gut könnte, fiel mir erst mal die Kinnlade herunter, denn ich hatte keine Ahnung, was ich sagen sollte. Ich wusste nur, was mir *keinen* Spaß machte (mein Job in der Bank), was ich mir stattdessen wünschte, konnte ich allerdings nicht in Worte fassen. Ich murmel-

te vage vor mich hin – irgendwas in der Richtung, dass ich sehr kontaktfreudig sei und gern mit Menschen arbeiten würde. Doch eigentlich wusste ich nicht, was ich wollte, dabei war ich schon 29 Jahre alt. Damit hinterließ ich bei ihm einen negativen ersten Eindruck und vermasselte mir die Chance, für sein Unternehmen tätig zu werden.

Nach der Lektüre dieses Buchs werden Sie genau wissen, wie Ihre Traumkarriere aussieht, und dann direkt auf dieses Ziel zusteuern können, ohne Ihre Zeit mit Jobs zu vergeuden, die Sie am liebsten gleich wieder kündigen würden. Wenn Sie Ihre Karrierewünsche nicht in ein bis drei Sätzen klar formulieren können – wenn Sie nicht wissen, was Ihnen am wichtigsten ist oder welche angeborenen Begabungen Sie besitzen –, dann lesen Sie einfach weiter. Sie werden es bald herausfinden!

Im ersten Schritt geht es ums Fensterputzen, wobei wir im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn ein bisschen Hausarbeit erledigen. Denn wenn die Fensterscheiben schmutzig sind, kann man seine Vision vom Leben nicht erkennen. Kratzen Sie also den Dreck ab, dann werden Sie gleich viel klarer sehen. Mein Buch enthält übrigens auch Checklisten, anhand derer Sie feststellen können, ob es in Ihrem Leben Bereiche gibt, um deren Sie sich ein bisschen mehr kümmern sollten. Mir ist es wirklich ernst damit: Putzen Sie bei Bedarf tatsächlich erst mal Ihre Fenster! Wenn wir beruflich einen neuen Weg einschlagen wollen, ist es häufig sinnvoll, zunächst einmal Problembereiche anzugehen, die unserer direkten Kontrolle unterstehen – zum Beispiel die Unordnung zu Hause und im Büro zu beseitigen. Danach werden Sie viel leichter erkennen können, was Sie sich wirklich wünschen. Es ist sehr wichtig, erst mal alle unnötigen Ablenkungen zu unterbinden. Ohne Aufräumaktionen kann es schwierig sein, einen klaren Durchblick zu bekommen.

Außerdem müssen Sie sich über Ihre persönlichen Bedürfnisse klarwerden. Diese Aussage in einem Karriere-Ratgeber überrascht Sie wahrscheinlich. Solange Sie Ihre privaten und beruflichen Bedürfnisse nicht kennen, folgen Sie am Ende womöglich dem falschen Karriereweg und vergeuden Tausende von Dollar und Jahre kostbarer Lebenszeit. Eine meiner Klientinnen studierte Maschinenbau

und wurde Ingenieurin, obwohl sie diesen Beruf hasste, nur um die Anerkennung ihres Vaters zu gewinnen. Wenn Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse nicht kennen, werden Sie vielleicht den gleichen Fehler machen und sich auf eine Ausbildung oder berufliche Laufbahn einlassen, die Ihnen keine Freude macht, nur um Ihre geheimen unerfüllten Bedürfnisse zu befriedigen. Vielleicht halten Sie das für Unsinn, doch unsere persönlichen Bedürfnisse sind sehr mächtige Triebkräfte und können uns zu allem Möglichen verleiten – eventuell sogar zu einem Jurastudium, obwohl wir das eigentlich gar nicht wollen, oder Ingenieur zu werden, obwohl wir in unserem Beruf lieber mit Menschen zu tun hätten. Dabei gibt es viel einfachere Wege, sich Ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

Mit meinem unkomplizierten Quiz, das Sie innerhalb von 20 Minuten durchlaufen haben, mache ich es Ihnen so leicht wie möglich, sich über Ihre vier wichtigsten persönlichen Bedürfnisse klarzuwerden. Diese Übung wird Sie nicht nur davon abhalten, falsche Karriere- und Geschäftsentscheidungen zu treffen – wenn Sie Ihren Bedürfnissen nachkommen, werden Sie auch gleich viel interessanter für potenzielle Arbeitgeber oder Kunden. Einerseits wissen wir alle, dass Bedürftigkeit auf andere Menschen nicht anziehend wirkt, andererseits haben viele Leute keine Ahnung, welche ihre vier wichtigsten persönlichen Bedürfnisse sind. Also sind die 20 Minuten Zeit für das Quiz sehr sinnvoll investiert!

Sobald Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse kennengelernt haben, werden wir uns als Nächstes mit Ihren Träumen und Zielen beschäftigen. Wie würden Ihre Vorstellungen vom idealen Leben und Ihrer Traumkarriere aussehen? Es hat keinen Zweck, eine Laufbahn einzuschlagen, nur um hinterher feststellen zu müssen, dass sie nicht zu Ihrem Bild vom idealen Leben passt.

Der nächste Schritt besteht darin, Ihre natürlichen Begabungen, Stärken und Fähigkeiten zu erkennen, und zwar anhand von ein paar einfachen Aufgaben, die Spaß machen. Das Geheimnis mühelosen Erfolgs besteht darin, sich über Ihre einmaligen angeborenen Talente und Ihre Potenziale im Klaren zu sein. Denn wenn Ihnen eine Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde, werden Sie mit entsprechender

Ausbildung und ein bisschen Übung Aufgaben oder Jobs bald meisterhaft er- und ausfüllen. Und die meisten Menschen empfinden es als persönliche Bereicherung und befriedigend, sich mit Dingen zu beschäftigen, die sie gut können. Das zu beherzigen ist einer der einfachsten Wege, eine Arbeit zu finden, die nicht nur gut bezahlt ist, sondern Ihnen auch Freude macht und Sie erfüllt. Ja, Sie haben richtig gelesen: Arbeit muss nicht unbedingt Plackerei sein, im Gegenteil: Wenn Sie sich in Ihrem Beruf abrackern, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass Sie Ihre wahren Talente und Fähigkeiten noch nicht entdeckt haben.

Als Nächstes werden wir Ihre Interessen, Werte und Leidenschaften unter die Lupe nehmen: das, wofür Sie brennen und worauf Sie sich so sehr freuen würden, dass Sie morgens voller Begeisterung aus dem Bett sprängen, wenn das Ihr Job wäre. Dann können Sie getrost auf die Schlummerfunktion Ihres Weckers und auf die unzähligen Tassen Kaffee verzichten, die Sie bisher immer brauchten, um morgens in Schwung zu kommen. Denn wenn Sie etwas machen, das Sie begeistert, sind Sie von Natur aus motiviert und brauchen nicht mehr die künstlichen Stimulanzien, mit denen Sie Ihren Arbeitstag bisher mühsam überstanden haben.

Anschließend werden wir herausfinden, an welchem Punkt in Ihrem Leben Sie momentan stehen. Wenn Sie gerade erst Ihr Examen in der Tasche haben, macht es Ihnen vielleicht Spaß, 80 Stunden pro Woche zu arbeiten. Sind Sie allerdings schon 65 und wollen allmählich etwas kürzertreten, wird eine derart lange Arbeitswoche für Sie nicht gerade verlockend sein. Darüber hinaus werden Sie einen Lebensplan und ein Karriereprofil für sich erstellen und sich darüber klarwerden, in welche Richtung es beruflich gehen soll.

Und schließlich werden wir uns überlegen, wie Sie die neue Laufbahn einschlagen oder in die Selbstständigkeit starten können. Wie finden Sie den Traumjob, von dem Sie inzwischen eine genaue Vorstellung gewonnen haben? Wie können Sie Ihre Hypotheken abzahlen und gleichzeitig ein eigenes Unternehmen gründen? Wie überwinden Sie Ihre Ängste? Welche praktischen Schritte müssen Sie unternehmen, um Ihre Traumkarriere in die Realität umzuset-

zen? Was für ein Netzwerk sollten Sie sich aufbauen, um Ihren beruflichen Wunschtraum zu verwirklichen? Und als besonderes Sahnehäubchen gibt's im Anschluss an Schritt 7 noch ein Kapitel mit zusätzlichen Tipps, wie Sie den Start in Ihre neue Karriere auf fast schon magische Weise beschleunigen können.

Bei der Lektüre werden Sie feststellen, dass ich an manche Kapitel unter der Überschrift »Erfolgsstorys« ausführliche persönliche Berichte einiger meiner Klientinnen und Klienten angehängt habe. Dort erfahren Sie wichtige Erfolgsgeheimnisse, nämlich wie sie, nachdem sie dieses Programm durchgearbeitet haben, ihre neue Karriere oder neues Geschäftsmodell gefunden beziehungsweise aufgebaut haben, wie sie also anhand meiner sieben Schritte den Sprung in ihre Traumkarriere geschafft oder ein eigenes Unternehmen gegründet haben. Im Anschluss an diese Erfolgsgeschichten finden Sie Interviews, die ich mit diesen Klienten geführt habe. Einige haben mir sogar erlaubt, ihren richtigen Namen zu nennen. Besuchen Sie ruhig auch einmal die Webseiten dieser Leute oder gehen Sie auf meine Homepage [www.lifecoach.com](http://www.lifecoach.com).

Dort finden Sie weitere Erfolgsstorys von Klienten, die sich von mir coachen ließen. Viele Leute wenden sich an mich, weil sie frustriert sind oder beruflich auf der Stelle treten, einen Job ausüben, der sie weder ausfüllt noch befriedigt, auch wenn sie dabei vielleicht eine Menge Geld verdienen. Die Klienten, die in diesem Buch ihre Geschichte erzählen, sind ein gutes Beispiel dafür, auf wie vielfältige Art und Weise sich sehr verschiedene Menschen in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens und ihres beruflichen Werdegangs mithilfe meines Sieben-Schritte-Programms eine für sich stimmige und persönlich befriedigende Karriere aufbauen können. All diese Klienten haben anhand meines Programms ein Tätigkeitsfeld gefunden oder ein Unternehmen gegründet, das zu ihrer Vorstellung von einem idealen Leben genau passt. Sie haben beruflich auch einen Weg eingeschlagen, der ihren wichtigsten Werten und Leidenschaften entspricht. Sie werden feststellen, dass manche meiner Klienten durchaus Wert auf ein gutes Einkommen legen und sich ein rentables Geschäft oder eine profitable Karriere aufbauen konnten. Und sie alle leisten ihren Mitmenschen und der Welt jetzt einen viel bes-

seren Dienst als vorher, weil sie sich mit Dingen beschäftigen, für die sie eine natürliche Begabung und jede Menge Begeisterung mitbringen. Das können Sie auch!

Denken Sie daran, dass das Leben ein wunderbares Experiment ist! Hoffentlich werden die Geschichten dieser Leute, die den Wechsel von einer ungeliebten Arbeit zur Traumkarriere erfolgreich gemeistert haben, Sie dazu motivieren, die praktischen Übungen in diesem Buch zu machen. Dafür muss man sich schon ein bisschen Zeit nehmen, aber es lohnt sich. Es spielt keine Rolle, ob Sie noch ganz am Anfang oder schon ziemlich weit oben auf der Karriereleiter stehen. Denn die Schritte, die Sie auf dem Weg zu Ihrem Traumjob bewältigen müssen, sind im Grunde immer die gleichen. Der Weg zum Erfolg besteht darin, zunächst einmal den ersten Schritt zu tun, auch wenn er Ihnen noch so klein und unbedeutend erscheinen mag – und dann immer weiter herumzuexperimentieren, bis Sie die für Sie richtige Tätigkeit gefunden haben. Also los – packen Sie es an!

## SCHRITT 1

---

# Perfektionieren Sie Ihr jetziges Leben

Wenn Ihr momentanes Leben eine Nummer zu klein für Sie ist, werden Sie es garantiert in den Sand setzen, nur um etwas zu tun zu haben.

*ANONYM*

Wenn Sie mit Ihrer jetzigen Arbeit nicht glücklich sind, kann es durchaus sein, dass Sie die Dinge ein bisschen schleifen lassen, auch wenn Ihnen das vielleicht gar nicht bewusst ist. Es ist völlig normal und verständlich, dieser Versuchung zu erliegen. Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, wie sehr Ihr Engagement nachgelassen hat. Womöglich kommen Sie morgens sichtlich missgestimmt zur Arbeit, oder Ihnen graut es schon beim bloßen Anblick Ihres Büros. Vielleicht sind Sie auch öfters zu spät, melden sich häufiger krank als früher oder achten nicht genügend auf Ihre Garderobe und Ihr äußeres Erscheinungsbild. Oder Sie erledigen Ihren Papierkram erst dann, wenn er sich zu hohen Stapeln aufgetürmt hat, und die Liste Ihrer unbeantworteten E-Mails wird immer länger. Vielleicht rufen Sie Ihre Kunden nicht so schnell zurück, wie Sie eigentlich sollten. All das ist völlig normal, denn es ist schwer, sein Bestes zu geben, wenn die Arbeit keinen Spaß macht. Eigentlich machen Sie mit Ihrem Verhalten nichts anderes, als auf (mehr oder weniger) subtile Weise Ihre Karriere zu sabotieren. Sie haben einfach keinen Bock, und vermutlich merkt man Ihnen das allmählich an. Das kann Sie in eine gefährliche

*Es hat keinen Zweck, dreißig Jahre lang ein schlechter Schweinezüchter zu sein und zu sagen: »Eigentlich hätte ich Balletttänzer werden sollen.« Denn nach dreißig Jahren können Sie über Ihren Schweinezüchterhorizont nicht mehr hinaussehen.*

QUENTIN CRISP

Abwärtsspirale treiben – nicht nur beruflich, sondern auch privat. Wenn Sie immer müde, erschöpft und griesgrämig sind, wird es Ihrem Partner und Ihren Freunden vielleicht schwerfallen, Sie aufzuheitern. Irgendwann haben sie Ihre ständigen Klagen vermutlich satt und beenden die Beziehung oder distanzieren sich ausgerechnet dann von Ihnen, wenn Sie ihre Unterstützung am dringendsten brauchen. Und wenn Sie Ihren Job weiterhin so schlecht machen, werden Sie vielleicht Ihr Leben lang auf derselben Position verharren – oder irgendwann vor die Tür gesetzt

werden. Unbewusst wünschen Sie sich das vielleicht sogar, aber eine Kündigung ist nicht unbedingt der beste Weg, die Arbeit zu finden, die Sie begeistert.

Wenn Sie alleinstehend sind, wäre ein Kündigungsschreiben vielleicht keine Katastrophe, wenn Sie jedoch eine Familie zu versorgen haben, kann der Verlust Ihres Jobs Sie in ernsthafte finanzielle Schwierigkeiten bringen. Versuchen Sie also lieber, eine Entlassung zu vermeiden, denn es ist immer einfacher, eine neue Karriere anzuziehen, wenn man in Lohn und Brot steht – selbst wenn man eine Tätigkeit nur als vorübergehende Notlösung betrachtet. Ein Job ist normalerweise besser als kein Job, denn potenzielle neue Arbeitgeber werden sich natürlich fragen, warum Sie arbeitslos sind. Wenn Sie hingegen eine feste Anstellung haben, deutet das zumindest darauf hin, dass Sie beruflich kompatibel sind.

Und dennoch gibt es keinen Grund, in Panik zu verfallen, wenn Sie Ihren Job verloren haben. Zurzeit gibt es so viele Arbeitslose, dass einer mehr oder weniger kaum auffällt. Es bietet sich eine Reihe von Möglichkeiten, für künftige Arbeitgeber attraktiv zu bleiben, worauf wir später noch zu sprechen kommen. Egal, was Sie derzeit machen: Sie sollten zunächst einmal versuchen, Ihre jetzige Situation so perfekt wie möglich zu gestalten. Eine schnellere Methode, um bessere berufliche Chancen und potenziell nützliche Kontakte anzuziehen, gibt es nicht.

## Schaffen Sie Ordnung

Sie können am besten Platz für neue Karrierechancen schaffen, indem Sie sich von all dem alten Kram befreien, der nicht mehr zu Ihnen passt. Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, damit Sie startklar sind, wenn der erhsehnte neue Job kommt. Werfen Sie alte Aktenordner weg, packen Sie wichtige Papiere und Dokumente zusammen und schicken Sie sie ins Archiv Ihres Unternehmens, falls sie aufbewahrt werden müssen. Entfernen Sie alle persönlichen Habseligkeiten aus Ihrem Schreibtisch. Leeren Sie die Eingangsbox Ihres E-Mail-Programms und löschen Sie alle Nachrichten, die Sie nicht mehr brauchen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schreibtisch jeden Abend, wenn Sie das Büro verlassen, makellos sauber ist. Damit signalisieren Sie Ihrem Chef, dass Sie Ihre Arbeit im Griff haben und für eine verantwortungsvollere Aufgabe bereit sind.

Aufräumen ist die perfekte Methode, neue und bessere Chancen anzuziehen, sodass Sie am besten auch gleich die Unordnung bei sich zu Hause beseitigen sollten. Einige meiner Klienten machten die Erfahrung, dass sich wie von selbst fantastische neue Möglichkeiten einstellten, sobald sie anfangen, sich von ihrem alten Gerümpel zu befreien. Vielleicht sieht es nicht unbedingt danach aus, dass Sie auf der Suche nach einem neuen Job sind, wenn Sie am Wochenende Ihre Garage aufräumen. Es ist jedoch tatsächlich einer der sinnvollsten Schritte auf Ihrem Weg zum beruflichen Neustart.

*Meine Lebensphilosophie lautet: Sie sind nicht nur für Ihr Leben verantwortlich, sondern indem Sie jetzt, in diesem Augenblick Ihr Bestes geben, schaffen Sie auch die besten Voraussetzungen für den nächsten Augenblick.*

**OPRAH WINFREY**

Ich hänge ziemlich an meinem alten Kram, denn ich bin Teil einer langen Ahnenreihe unverbesserlicher Messies. Doch zum Glück gibt es ein paar

sehr wirksame Heilmittel gegen dieses Laster: Erstens stellen sich die meisten Leute die falsche Frage, wenn es darum geht, ob sie etwas behalten oder wegwerfen sollen. Sie wollen wissen: »Könnte ich dieses Ding irgendwann noch einmal brauchen?« Das Problem dabei ist, dass man diese Frage immer mit Ja beantworten kann. Sie haben zwar keine Ahnung, wozu Sie den betreffenden Gegenstand vielleicht eines Tages benötigen könnten, aber man weiß ja ... Also räumen Sie ihn von einer Ecke in die andere, statt ihn zu entsorgen. Eine viel sinnvollere Frage wäre: »Habe ich dieses Teil in den letzten sechs Monaten irgendwann einmal benutzt?« Wenn nicht (Weihnachtsschmuck oder ein Paar Skier ausgenommen) – weg damit! Handelt es sich um einen Gegenstand zu Dekorationszwecken wie beispielsweise ein Gemälde, können Sie sich fragen: »Habe ich Freude daran, es anzuschauen?« Wenn nicht, wird es ebenfalls ausrangiert. Mithilfe dieser beiden Fragen kann ein durchschnittlicher Messie problemlos etwa 50 Prozent seines Gerümpels entsorgen. Wenn es Ihnen immer noch schwerfallen sollte, sich von Ihren Habseligkeiten zu trennen, und Sie sich Sorgen machen, dass Sie sie

vielleicht irgendwann wieder brauchen könnten, packen Sie sie in Kartons, schreiben Sie das heutige Datum darauf und verstauen Sie sie im Keller oder in der Garage. Dann tragen Sie in Ihrem Terminkalender ein, dass Sie den Kram ein halbes Jahr später dem Roten Kreuz oder irgendeiner anderen Wohltätigkeitsorganisation spenden werden – und halten sich dann auch daran. Geben Sie nicht – bitte nicht – der Versuchung nach, die Schachtel zu öffnen. Wenn Sie es sechs Monate lang ohne dieses Zeug ausgehalten haben, brauchen Sie es nicht mehr. Aber wenn Sie den Deckel aufmachen, werden Sie garantiert Dinge herausziehen, die Sie lieber doch noch behalten möchten – und fangen wieder an, Ihr Leben zuzumüllen.

Eine andere sehr hilfreiche Strategie besteht darin, Ihre Sachen zahlenmäßig zu begrenzen oder von allem nur ein bis zwei Ersatzstücke zu haben. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, nicht mehr als 20 Paar Schuhe zu besitzen. Wenn Sie sich ein neues Paar kaufen, müssen Sie dafür ein altes wegwerfen. Es ist einfacher, etwas Altes zu entsorgen, wenn Sie sich beim Kauf eines neuen Teils grundsätzlich fragen: »Stellt es eine Verbesserung dar?« Wenn nicht, warum kaufen Sie es dann? Bei Bettwäsche und Handtüchern können Sie die Zwei-Ersatzstücke-Regel anwenden. Ich habe für jedes Bett eine Garnitur Bettwäsche und zwei weitere zum Wechseln. Sie können überzählige Wäsche leicht aussortieren, indem Sie Ihre drei Lieblingsgarnituren auswählen. Alles, was zerrissen, beschädigt, fleckig oder zerschissen ist, sollten Sie entweder entsorgen, ausbessern oder recyceln.

Im Feng-Shui – jener uralten Kunst, unser Zuhause und unser Büro so zu gestalten, wie es für uns am günstigsten ist – steht Gerümpel für stagnierende Energie. Jede Unordnung in Ihrem Leben behindert den Energiefluss. Beseitigen Sie also das Chaos bei sich zu Hause und am Arbeitsplatz, und ich garantiere Ihnen, dass etwas Neues in Ihr Leben treten wird – vielleicht die Aussicht auf einen neuen Job oder ein neues Geschäft.

Immer wenn ich denke, dass es an der Zeit ist, neue Klienten zu finden, brauche ich nur meine Aktenordner auszumisten und alte E-Mails zu löschen – und siehe da: Schon ruft ein potenzieller neuer Kunde an oder schickt mir eine Nachricht. Ich weiß, das klingt

nach Hokuspokus – aber es funktioniert. Der Natur widerstrebt Leere, wenn Sie also für ein Vakuum sorgen, werden Sie neue Dinge, Menschen und Möglichkeiten fast mühelos anziehen. Solange Sie sich immer im gleichen Trott bewegen, sollten Sie damit anfangen, Ihr Leben auszumisten, dann wird sich an Ihrer Situation bald etwas ändern.

Zum Schluss noch ein kleiner Tipp: Wenn Sie von Natur aus eher Messie als Minimalist sind, empfehle ich Ihnen dringend, einen Freund oder Professional Organizer um Hilfe zu bitten – dann geht die Entrümpelungsaktion viel schneller vonstatten und ist auch weniger schmerzhaft.

## Meistern Sie alle Aspekte Ihres Berufslebens

Das Erfolgsgeheimnis zur Anziehung besserer Chancen im Beruf besteht darin, erst einmal Ihren *jetzigen* Job zu perfektionieren. Das heißt, dass Sie ihn zu 100 Prozent erfüllen sollten. Auch wenn es noch so paradox klingt: der schnellste Weg aus Ihrer jetzigen Tätigkeit besteht darin, alles zu geben, die Herausforderung zu meistern. Solange Sie sich nicht erklären können, warum Sie in Ihrem Job auf der Stelle treten, gibt es dabei vielleicht einen Aspekt, den Sie noch nicht richtig im Griff haben. Besteht womöglich ein Problem mit einem Kollegen oder Vorgesetzten? Vielleicht sind Sie immer noch in diesem Job, um etwas zu lernen: mit einem pedantischen Chef, einem ätzenden Kollegen oder den Tücken einer bestimmten Firmenpolitik umzugehen. Wenn Sie diese Herausforderung nicht meistern, nützt es Ihnen gar nichts, eine andere Stelle zu finden, denn dort werden Sie bald die gleichen Schwierigkeiten haben – der pedantische Boss hat dann eben nur einen anderen Namen. Doch sobald Sie das Problem an Ihrem Arbeitsplatz, vor dem Sie davonlaufen oder den Kopf in den Sand stecken wollten, gelöst haben, wird sich die nächste Jobmöglichkeit wie von selbst ergeben – weil Sie sie mit Ihrem neuen Verhalten *anziehen*. Das geht normalerweise sehr schnell. Manchmal müssen meine Klienten nur diesen ersten Schritt vollziehen (ihr jetziges Leben perfektionieren), und schon werden sie befördert – denn plötzlich sieht der Chef, dass sie mit neuer Ener-

gie und bisher ungekanntem Engagement an ihre Arbeit gehen. Natürlich weiß er nicht, dass sie diese Energie nur entfalten, um sich beruflich zu verändern. Also befördert er den fleißigen Mitarbeiter oder gibt ihm interessantere Aufgaben. Oder aber der Mann weckt mit seinem Arbeitseifer das Interesse der Konkurrenz oder wird von einem der Kunden eingestellt.

Das gibt es tatsächlich: Als ich noch bei der Chase Bank arbeitete, machte ein Kundenberater seine Sache so gut und mit solch einer Begeisterung, dass einer seiner Kunden ihm kurzentschlossen einen Job anbot und ihn mit einem viel höheren Gehalt von seinem alten Arbeitgeber weglockte! Hätte er seinen Job lustlos erledigt oder sich ständig darüber beklagt, so hätte er gewiss nicht das Interesse seines neuen Chefs geweckt. Tatsächlich könnte Ihre nächste berufliche Chance durchaus von einem Ihrer jetzigen Klienten oder Kunden an Sie herangetragen werden. Oder Sie stellen fest, dass Ihr jetziger Job Ihnen nun, da Sie ihn perfektioniert haben, plötzlich Freude bereitet, und beschließen, ihn nicht aufzugeben.

*Ich will den Käse gar nicht haben, ich will nur aus dieser Falle raus.*

SPANISCHES SPRICHWORT

Wenn meine Klienten mit einer Liste von Zielen zu mir kommen, die sie im laufenden Jahr erreichen möchten, enthält sie häufig nicht das, was ihre Lebensqualität am meisten verbessern würde. Wir neigen nämlich dazu, falsche Ziele zu setzen – wir streben nach Dingen, die wir unserer Meinung nach haben *sollten*, und nicht nach denen, die wir wirklich brauchen oder wollen. Womöglich glauben Sie, dass Ihr Leben perfekt wäre, wenn Sie einen fantastischen Job hätten, dabei sollten Sie vielleicht lieber erst mal für ausreichend Elan und Lebensenergie sorgen. Die optimale Vorgehensweise ist nicht immer leicht zu erkennen, also nehmen Sie sich Zeit, die einfachen Quizfragen auf den nächsten Seiten zu beantworten. Damit erfahren Sie, worauf Sie Ihr Augenmerk richten müssen, um den Weg zur für Sie idealen Berufs- oder Karrierechance zu finden.