

Macht das alles noch Sinn?

Jeden Tag dasselbe: Sie zählen nur die Stunden bis zum Feierabend und Wochenende. Und gehen jeden Abend mit dem Gefühl ins Bett, dass das nicht alles sein kann. Kennen Sie auch? Dann lesen Sie die Geschichten dieser 5 Frauen: Sie sind aus dem System ausgebrochen und haben für sich etwas viel Wertvolleres entdeckt als ein gutes Gehalt: Glück

Text: Anna-Lena Koopmann

Sie haben in Ihrem Bekanntenkreis sicher auch eine dieser Frauen, die nach Feierabend neuerdings fleißig an Rezepten für ein Kochbuch tüftelt oder am Wochenende eine Yoga-Ausbildung macht. Oder vielleicht sogar noch krasser: eine Frau, die kurzerhand ihren Job gekündigt hat, um sich in Zukunft in sozialen Organisationen für Flüchtlingskinder statt in Großraumbüros zu engagieren. Was in der Jugend unserer Eltern oft noch undenkbar gewesen wäre – eine gute Festanstellung oder regelmäßiges Einkommen einfach über Bord zu werfen –, lockt heute niemanden mehr hinter dem Ofen hervor. Im Gegenteil: Es mutet beinahe wie ein Trend an, sich für eine Beschäftigung zu entscheiden, die zwar nicht unbedingt das Konto füllt, dafür aber das Herz. Die Sinnhaftigkeit eines Jobs ist Kindern der 80er- und 90er-Jahre so wichtig wie keiner anderen Generation zuvor, das bestätigen Studien immer wieder. Was auffällig ist: Frauen sind besonders konsequent und zielstrebig, wenn es darum geht, den Beruf zu wechseln,

um mehr gefordert und erfüllt zu werden. Doch was bedeutet „Erfüllung“ eigentlich konkret?

„Erfüllung ist ein ganz individuelles, subjektives Gefühl, so wie Liebe. Es hängt von unseren inneren Einstellungen, persönlichen Werten, Zielen und unserem Empfinden von Sinnhaftigkeit ab“, erklärt Diplom-Soziologin Birgit M. Begus. Das heißt: Die persönliche Erfüllung bedeutet für jeden etwas anderes. Was alle verbindet, ist die Tatsache, dass man nicht erwarten kann, Erfüllung von außen zu bekommen und einem einfach alles so zufliegt. Man muss sie immer aus dem eigenen Inneren generieren.

Darum wird die Erfüllung im Job zunehmend wichtiger

Passion vor Profit – woher kommt diese gesellschaftliche Entwicklung? „Heute haben die Menschen mehr Mut, nach dem persönlichen Glück und der Selbstverwirklichung zu suchen. Es gibt eine wachsende Bereitschaft, die Verantwor-

DIESE SINNSUCHER HABEN DEN JOBWECHSEL GEWAGT:



JANA TOEPFER, 36,
YOGA- UND MEDITATIONSLEHRERIN
www.oceanandyoga.com

VORHERIGER JOB:

„Für ein amerikanisches Unternehmen habe ich mit internationalen Filmrechten gehandelt.“

WIE KAM'S ZUM WECHSEL:

„Während einer Bali-Reise lernte ich inspirierende Menschen und Communities kennen. Daraufhin machte ich nebenbei eine Yogalehrer-Ausbildung und spürte, dass es das Richtige ist.“

DER SINN-GEWINN:

„Ich leite Retreats in Portugal, bin sehr frei und muss nicht immer nur funktionieren. Durch die Jobveränderung habe ich Vertrauen ins Leben und meine Intuition gefunden.“

Immer nur von etwas anderem zu träumen, bedeutet nicht, dass da nicht auch ein Weg hinführt



**JANINE KECSKES, 42,
MÖBELGESTALTERIN**
www.buntstueck-hamburg.de

VORHERIGER JOB:

„Zuletzt hatte ich mich mit pharmazeutischer Marktforschung selbstständig gemacht.“

SO KAM'S ZUM WECHSEL:

„Kreatives Arbeiten kam immer viel zu kurz. Als ich nachts happy eine Kommode anmalte, wusste ich, dass ich aufs Bauchgefühl hören muss.“

DER SINN-GEWINN:

„Ich kann jeden Tag das tun, was mir etwas bedeutet. Wenn man eine Sache aus voller Überzeugung tut, öffnen sich plötzlich unerwartete Türen.“



**MANUELA MAURER, 46,
SOZIALARBEITERIN**
www.hundebande.org

VORHERIGER JOB:

„Ich bin studierte Sozialarbeiterin, habe aber im Projektmanagement einer Firma gearbeitet.“

SO KAM'S ZUM WECHSEL:

„Obwohl ich ein tolles Gehalt hatte, haben mir wertvolle Inhalte gefehlt.“

DER SINN-GEWINN:

„Gerade gründe ich ein Catering-Unternehmen mit Flüchtlingsfrauen. Bei meiner täglichen Arbeit in sozialen Projekten mit Strafgefangenen oder Flüchtlingen bleiben die Ergebnisse nicht auf einer Metaebene abstrakt, man spürt unmittelbar, dass die eigene Arbeit wirklich etwas bewirkt.“

tung für das eigene Tun zu übernehmen und Risiken einzugehen, um Überzeugungen zu leben“, so Expertin Begus, die darauf hinweist, dass auch die Glücksforschung erst seit den Achtzigern von Wissenschaftlern in Deutschland intensiv betrieben wird. Erst damals sorgte bei vielen ein gewisser Wohlstand überhaupt dafür, dass man sich so stark auf sich selbst und seine (Glücks-)Gefühle fokussieren konnte und nicht nur ans Überleben dachte. Laut der Soziologin ist das Streben nach der individuellen Erfüllung nämlich der Inbegriff des absoluten Luxus. Erst wenn eine Grundsicherung gegeben ist, streben Menschen die höchste Stufe an: die Selbstverwirklichung. Warum nur vom Auswandern träumen? Das Leben ist doch zu kurz zum Zögern, just do it – oder um es im Sprech der Jugend zu sagen: YOLO – you only live once.

Und obwohl wir in dieser Hinsicht tatsächlich egoistischer werden, denn oft müssen Familie und Freunde auf dem Weg zur Selbstverwirklichung zurückstecken, wächst laut der Expertin gleichzeitig sogar ein weltweites Wir-Gefühl. Viele haben das dringende Bedürfnis, sich für die Gemeinschaft zu engagieren und etwas zurückzugeben. „Den Menschen wird immer stärker bewusst, dass wir alle zusammenhängen. Es gibt keinen Sieger, entweder gewinnen alle oder es verlieren alle“, so Begus. „Deshalb entwickeln immer mehr Menschen neue Werte und finden einen Sinn darin, ihre bisherigen Jobs zu kündigen, um sich stattdessen für Dinge wie Umweltschutz, neue Energien und Fairtrade zu engagieren.“ Denn sie sind sich bewusst: Jeder Einzelne kann mit seinem Handeln Einfluss auf die Welt haben.

**Noch nie war ein
Neuanfang so einfach
wie heute**

Ob die persönliche Erfüllung und der Wunsch nach mehr Einflussnahme nun darin mündet, die Backleidenschaft zum Beruf zu machen, am Ende der Welt einen Surfshop zu eröffnen oder sich für den Klimaschutz starkzumachen – die Möglichkeiten und die Chancen auf Unterstützung waren nie so groß wie heute. Durch

die Globalisierung und die soziale Vernetzung ist es mittlerweile leicht, sich weltweit mit Menschen zusammenzuschließen und auszutauschen, die ähnliche Interessen haben. Eigene Ideen lassen sich unkonventionell durch Crowdfunding finanzieren, und auch vom Arbeitsamt gibt es unzählige Coaching-Angebote und zum Teil sogar finanziellen Support – eine Sicherheit, die die Entscheidung durchaus beflügeln kann, etwas anderes zu machen. Auch das sei laut Soziologin Begus ein wichtiger Mutmacher und ein Ansporn, sich von den Alltagsfesseln zu befreien.

**Jeder muss erst für
sich selbst definieren,
was Erfüllung heißt**

Vom Beruf zur Berufung: Die Vorstellung, sich tagtäglich nur mit Dingen zu beschäftigen, die einen wirklich interessieren, klingt verlockend. Und Studien belegen tatsächlich, dass Menschen, die Glück und Erfüllung in ihrem Job finden, weniger gesundheitliche Probleme und dadurch eine höhere Lebenserwartung haben.

Das klingt ja alles ganz nett – doch wie findet man heraus, was dem eigenen Leben mehr Sinn verleihen würde? Nicht jeder hat seine Berufung schon gefunden, manche spüren vielmehr eine unkonkrete Sehnsucht nach Veränderung.

„Schauen Sie sich an, welche Werte Ihnen wichtig sind. Dann überlegen Sie sich ganz realistisch, welche Fähigkeiten, Stärken und Schwächen Sie haben“, rät Diplomsoziologin Birgit M. Begus, die Menschen coacht, die sich beruflich verändern wollen. „Wenn die eigenen Ideale mit den Aufgaben übereinstimmen, werden Sie darin einen Sinn sehen.“ Für mehr Erfüllung im Arbeitsumfeld muss man übrigens nicht zwangsläufig seinen Job kündigen und sich selbstständig machen: Mit der richtigen Einstellung und kleinen Veränderun-

FOTOS: JÖRG GREUEL/GETTYIMAGES, JANA TOLLE, ABBI WENSYEL



Wenn man den Job in Gedanken schon oft gewechselt hat, ist es vielleicht an der Zeit, den mutigen Schritt in eine neue Richtung zu wagen



MILENA GLIMBOVSKI, 27,
GESCHÄFTSFÜHRERIN DES
ERSTEN VERPACKUNGSFREIEN
SUPERMARKTS IN BERLIN
www.original-unverpackt.de

VORHERIGER JOB:

„Ich bin ausgebildete Grafikerin.“

SO KAM'S ZUM WECHSEL:

„Umweltschutz war mir immer wichtig, ich wollte eine Alternative zur steigenden Müllproduktion schaffen.“

DER SINN-GEWINN:

„Den ganzen Tag beschäftige ich mich mit Themen, die mich interessieren. Jetzt fahre ich nicht mehr in den Urlaub, weil ich mich erholen muss, sondern einfach nur, weil ich gerne reise.“



NATALIE VIAUX, 44,
COACH & PAARTHERAPEUTIN
www.imagotherapyberlin.de

VORHERIGER JOB:

„Ich war TV-Journalistin, Creative Conceptionist und Consultant – unter anderem für den Sender MTV.“

SO KAM'S ZUM WECHSEL:

„Lange dachte ich, ich müsse meinem Selbst durch Kreativität Ausdruck verleihen – bis ich erkannt habe, dass mein Selbstwert in mir liegt.“

DER SINN-GEWINN:

„Die tägliche Freude und Hoffnung zu sehen, wenn ein Paar durch den ganz tiefen Schmerz, durch das dunkle Tal hindurchgegangen ist und wieder Hoffnung spürt – das ist wunderbar.“

gen kann man sich auch in seine bisherigen Tätigkeiten neu verlieben. „Machen Sie sich die Abläufe und Zusammenhänge in Ihrer Firma bewusst und versuchen Sie, die Bedeutung Ihrer Tätigkeit zu erkennen. So entdecken Sie auch einen möglichen Gestaltungsspielraum. Wenn Sie ein wenig an den Stellschrauben drehen, sodass Ihre Aufgaben besser Ihren inneren Werten entsprechen, werden Sie auch hier Erfüllung verspüren.“

Was man niemals tun sollte: einfach eine drastische und vorschnelle Entscheidung treffen und erwarten, dass das Leben ab diesem Zeitpunkt nur noch rosarot und besser ist. Denn man sollte sich unbedingt klarmachen: „Auch wer sein Hobby zum Beruf machen möchte, kann nicht erwarten, dass er pausenlos glücklich und erfüllt sein wird. Das ist eine Illusion! Es wird auch dann immer unangenehme Dinge geben, über die man sich Gedanken machen muss, wie etwa die langfristige Finanzierung“, so Begus. Erfüllung sei zwar erstrebenswert, sollte jedoch nicht die einzige Währung sein, in der man rechnet. „Man muss unbedingt realistisch und weitsichtig denken. Denn auch, wenn materielle Sicherheit im Moment unwichtig erscheinen mag – im Hinblick auf die

eigene Zukunft oder eine mögliche Familie ist sie es eben nicht.“ Den Gedanken sollte man zumindest im Hinterkopf behalten.

Selbst wenn Profit nicht das Ziel ist, kann man wirtschaftlich punkten

Doch wer Durchhaltevermögen, Ehrgeiz und vor allem Leidenschaft mitbringt, wird feststellen, dass sich Erfüllung und ein gefülltes Konto keinesfalls ausschließen. Im Gegenteil: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Firmen, dessen Gründer und Mitarbeiter hoch motiviert und zufrieden sind, schneller wachsen und profitabler sind als andere.

Also los! Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und Ihr Bauchgefühl. Denn nur, wer sich traut, aus dem sicheren Nest zu springen, hat auch die Chance zu fliegen!

SO GELINGT IHNEN DIE VERÄNDERUNG

Sie wünschen sich auch mehr Sinnhaftigkeit in Ihrem Job oder haben vielleicht sogar schon eine Idee, mit der Sie sich selbstständig machen wollen? Diese Expertentipps helfen Ihnen dabei:

REALISTISCH SEIN

... aber nicht pessimistisch, das erstickt jedes Potenzial. Wer sich zu genau damit beschäftigt, was alles schiefgehen könnte, wird am Ende vor lauter Angst kneifen.

NICHT SOFORT KÜNDIGEN

Machen Sie nach Feierabend oder an den Wochenenden Workshops und Fortbildungen, so können Sie in

Ruhe Ihren Businessplan ausarbeiten und haben bis zum Start ein Einkommen.

AUSTAUSCH SUCHEN

Umgeben Sie sich mit Mentoren: Menschen, die Sie motivieren, Ihre Ideen beflügeln oder bereits etwas Ähnliches machen, wie Sie es planen. Und: Lassen Sie sich bei der Bank beraten und machen einen Buchhaltungskurs.

NICHT MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND

Der Weg in die Selbstständigkeit bedeutet oft sehr viel Arbeit und führt nicht selten zum Burn-out. Um das zu vermeiden: Holen Sie sich fachliche Unterstützung für einzelne Bereiche und geben Sie die Aufgaben ab, die Ihnen nicht liegen. Denn sonst geht der erhoffte Sinn in Planlosigkeit unter.