

SANDRA TISSOT

Hochsensibilität und die berufliche Selbstständigkeit

Wie sich ein Sensibelchen selbstständig machte und
eine Lösung für das hochsensible Berufsleben fand



Hochsensibilität und die berufliche Selbstständigkeit, Sandra Tissot
2. Auflage, Inhalt unverändert

© 2021 dielus edition Leipzig. Impressum siehe: www.dielus.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch wird von einem unabhängigen Buchverlag verlegt. Es wird versichert, dass keine Beteiligungen durch internationale Investorengruppen, Großverlage oder sonstige Konzerne bestehen. Der Inhalt dieses Ratgebers folgt ausschließlich unabhängigen und fachlich orientierten Gesichtspunkten.

Des Weiteren ist dieses Werk urheberrechtlich geschützt. Dadurch begründete Rechte, insbesondere der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Vervielfältigungen des Werkes oder von Teilen des Werkes sind auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie sind grundsätzlich vergütungspflichtig.

Einbandgestaltung: dielus edition
Buchsatz dielus edition
Foto Cover/Innenteil: ©iStock.com/Yuri_Arcurs
Buchsatz: dielus edition
ISBN: 978-3-9817975-6-5

Made and printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <https://portal.d-nb.de>

INHALTSVERZEICHNIS



VORWORT	7
1 DIE UNERTRÄGLICHE SINNLOSIGKEIT	11
1.1 Suggestierte Sicherheit	14
1.2 Vordefiniertes Arbeitsumfeld	19
1.3 Fremdgesteuerter Leistungsdruck	22
1.4 Stille Abhängigkeit	26
1.5 Körperliche Grenzen	36
1.6 Systematische Selbstaufgabe	43
1.7 Fazit	47
2 DER BEFREIUNGSSCHLAG	49
2.1 Innere Kündigung	51
2.2 Tatsächliche Kündigung	54
2.3 Bewusstes Loslassen	58
2.4 Vorbereitung der Existenzgründung	62
2.5 Verworrene Behördengänge	65
2.6 Eigenes Unternehmen	76
2.7 Erste selbstständige Schritte	78
2.8 Fazit	86
3 DIE UNTERNEHMERISCHE REALITÄT	89
3.1 Gelebte Selbstständigkeit	91
3.2 Aufkeimende Zweifel	100
3.3 Erkenntnisreiche Hochsensibilität	105
3.4 Regelmäßige Neuanpassung	112
3.5 Gesundheitliches Bewusstsein	123
3.6 Familiäre Vereinbarkeit	132
3.7 Heißgeliebter Schlaf	143
3.8 Persönliche Komfortzone	150
3.9 Individuelles Glück	157
3.10 Fazit	181

VORWORT

.....

Vielleicht kennen Sie die quälenden Gedanken rund um die Sinnhaftigkeit des Berufslebens. Ich habe mir einige Jahre immer wieder die gleiche Frage gestellt:

- „WIE SCHAFFE ICH ES, DASS MICH MEIN JOB MIT
- ECHTER LEBENSFREUDE ERFÜLLT?“

Ich verrate Ihnen gleich hier am Anfang des Buches, dass ich die Antwort auf diese Frage gefunden habe. Allerdings möchte ich Sie vorwarnen, denn ich habe die Lösung für MICH gefunden und bin der festen Überzeugung, dass jeder seinen eigenen Weg entdecken und Schritt für Schritt gehen muss. Es handelt sich also bei diesem Buch keineswegs um ein Patentrezept. Vielmehr möchte ich Sie gern mitnehmen auf meinem Weg als Sensibelchen in die Selbstständigkeit und Ihnen davon erzählen, wie ich darin mein volles berufliches Potenzial entfalten konnte.

Sie wurden vielleicht in Ihrer Kindheit, Jugend oder sogar als Erwachsener schon des Öfteren als „Sensibelchen“ betitelt? Dann ist Ihnen wahrscheinlich bereits vertraut, was Ihr Umfeld damit zum Ausdruck bringen wollte. Seit meiner frühesten Kindheit wurde ich immer wieder als Sensibelchen bezeichnet. Wie oft habe ich mich darüber geärgert, weil ich doch viel lieber richtig stark sein wollte. Immer dann, wenn ich besonders schüchtern war, stärkere Außenreize mich schnell überfordert haben oder ich meinem ausgeprägten Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf nachgegangen bin, hieß es schnell:

„Ach, unser kleines Sensibelchen ...“ oder „reagiere doch nicht gleich so sensibel ...“

Von dem Begriff der „Hochsensibilität“ oder „HSP“ (Highly Sensitive Person) habe ich erst viel später gehört. Aus diesem Grund spreche ich zunächst vom umgangssprachlichen „Sensibelchen“. Beim Lesen meines Buches werden Sie eine Vielzahl von Facetten einer hochsensiblen Persönlichkeit entdecken und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch sich selbst wiedererkennen.

Mir war sehr zeitig bewusst, dass ich besonders feine Antennen habe und über eine ausgeprägte Intuition verfüge. Diese macht es mir möglich, oft bereits beim Betreten eines Raumes die Stimmung der anwesenden Personen wahrzunehmen, ohne auch nur ein einziges Wort mit ihnen gewechselt zu haben. Solche Situationen haben es mir von der Schulzeit an bis in mein Berufsleben oft schwer gemacht und häufig den Wunsch nach „Flucht“ geweckt.

In meinem Berufsalltag habe ich immer wieder unzählige innere Kämpfe ausgefochten, weil meine hochsensiblen Bedürfnisse so gar nicht in die heutige Berufswelt passen wollten. Lange Zeit habe ich an mir selbst gezweifelt und wusste nicht, warum ich mich nie wirklich von meinem Job erfüllt fühlte.

Ich möchte Ihnen mit meinem Buch gerne Mut machen. Mut, die quälenden Fragen zuzulassen und systematisch für sich selbst die Antworten zu finden. Heute werde ich immer wieder von den unterschiedlichsten Menschen aus meinem Arbeits- und Privatumfeld gefragt, ob ich keine Angst hatte, mich selbstständig zu machen, oder ob mir die Sicherheit des Angestelltenverhältnisses nicht

fehlt. Ebenso häufig kommen die Fragen danach auf, an welchem Punkt ich für mich die Entscheidung getroffen habe, die Fesseln der festen Anstellung abzulegen, und ob ich den Schritt irgendwann bereut habe. In diesem Buch beantworte ich alle diese Fragen.

Ich bin überzeugt davon, dass Sie das Buch gerade nicht zufällig in den Händen halten. Vielmehr haben Sie sich wahrscheinlich längst auf den Weg gemacht. Vielleicht sogar bewusst oder unbewusst bereits die ersten Schritte in Richtung Selbstständigkeit getan oder Sie sind bereits selbstständig und haben ganz ähnliche Erfahrungen gesammelt ...

Ihre
Sandra Tissot

1

DIE UNERTRÄGLICHE SINNLOSIGKEIT

.....

*„Arbeit um der Arbeit willen
ist gegen die menschliche Natur.“*

(John Locke)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum alle Berufsausbildungen oder Studiengänge uns gezielt in ein Angestelltenverhältnis führen, obwohl die aktuelle Marktsituation längst nicht mehr nach altbekannten Mechanismen funktioniert? Gut ausgebildete Nachwuchskräfte drängen auf den Markt und haben aufgrund ihrer Ausbildung oft verzerrte Vorstellungen von einem erfüllenden Job (vgl. Studienreihe „Fachkraft 2030“, Stand 2020), der ihnen neben anspruchsvollen Aufgaben ein stetig wachsendes Gehalt, Komfort und Sicherheit bieten soll. Selbstverständlich gepaart mit dem Wunsch, die „Karriereleiter“ systematisch nach oben zu klettern und die notwendige Anerkennung sowie den Ruhm für die getane Arbeit ernten zu können.

- DIE REALITÄT DER ARBEITNEHMERWELT
- SIEHT LEIDER OFT TRIST AUS.

Unternehmen sind immer mehr von flachen Hierarchien geprägt, die eine herkömmliche Karriere fast unmöglich machen (vgl. Bös, flache Hierarchien, 2020). Tagein, tagaus folgt eine breite Masse den vorgeschriebenen Regeln der Arbeit ohne greifbares Ziel, um der Arbeit willen. Das Arbeitnehmerleben dominiert unser gesamtes Dasein. Alle Menschen fahren nahezu zur gleichen Zeit auf Arbeit, stehen in der Rushhour oder im Reiseverkehr der alljährlich lang ersehnten Urlaubszeit im Stau ...

Seit Jahren hält sich darüber hinaus der Mythos der „Karriere-Mutter“, die höchst erfolgreich im Job ist und zugleich auch noch jede Menge Zeit für ihre Kinder hat. Leider ist in der Praxis oft beides nicht möglich, ohne dass an irgendeiner Stelle Abstriche gemacht werden müssen. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich habe bereits in meiner Jugend immer die Frauen bewundert, die mit beiden Beinen im Leben stehen und ihren Unterhalt erfolgreich selbst verdienen können. Sie hatten für mich immer eine Vorbildfunktion. Über die Jahre hinweg habe ich allerdings wiederholt junge Frauen dabei beobachtet, wie sie verzweifelt versucht haben, während der Elternzeit bereits wieder den Einstieg in den Job zu finden, um den Anschluss nicht zu verlieren. Auch habe ich dabei erlebt, wie die Zeit für die Kleinsten aufgrund vorgeschriebener Arbeitszeiten oder Überstunden oft knapp wurde.

Ich bin selbst Mutter einer kleinen Tochter und weiß, wie schwer es ist, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen. Nicht unter den gesellschaftlich anerkannten Hut der „Karriere-Mutter“, sondern unter den ganz persönlichen Prämissen. Denn jede Mutter und jeder

Vater kennt das ziehende Gefühl in der Magenrube, wenn das Kind fragt: „Warum musst du denn immer so lange arbeiten?“ Oder wie meine Tochter gern zu sagen pflegt: „Mama, kannst du heute bitte husch husch machen und schneller arbeiten, das dauert immer so lange im Kindergarten.“

Wir tun die kindlichen Fragen allzu oft mit einer Handbewegung oder einem müden Lächeln ab.

- WAS BLEIBT, IST EIN LEERES GEFÜHL
- UND DIE UNBEANTWORTETE FRAGE
- NACH DER SINNHAFTHKEIT.

Und so vergehen die Jahre in einem gleichbleibenden alltäglichen Rhythmus ...

Ziele und Träume werden auf eine unbestimmte Zukunft verschoben, in der dann sicher alles besser ist und leichter von der Hand geht ... Wenn die erste finanzielle Absicherung erfolgt ist ... wenn die Kinder älter sind ... wenn die Kinder aus dem Haus sind ...

Viele Menschen bewegen sich in dieser vorgezeichneten Tretmühle, bis sie mit Anfang oder Mitte 50 in ein tiefes Loch fallen. Plötzlich scheinen sie den Ansprüchen der Arbeitgeber nicht mehr zu genügen, werden aus dem Job gemobbt, weil sie für das Unternehmen viel zu teuer werden und der motivierte, um viele Jahre jüngere Nachwuchs für den Aufstieg bereit ist, beträchtliche finanzielle Abstriche zu machen. Der gewohnte Lebensstandard lässt sich nicht mehr halten, und es ergibt sich für viele eine verzweifelte Situation. Die Kräfte lassen nach, Stresssituationen fühlen sich deutlich anstrengender an, und systematisch wirft das Leben tiefschür-

fende Sinnfragen auf. Doch was lässt uns in dieser Arbeitstretmühle verharren?

- GIBT UNS DAS ANGESTELLTENDASEIN
- WIRKLICH DIE ERHOFFTE SICHERHEIT,
- EIGENVERANTWORTUNG, UNABHÄNGIGKEIT
- UND LETZTENDLICH DIE MÖGLICHKEIT ZUR
- SELBSTVERWIRKLICHUNG?

Davon bin ich jahrelang ausgegangen und habe immer wieder bemerkt, dass das, was ich mir als „Sensibelchen“ gewünscht hätte, nur schwer oder überhaupt nicht erfüllt wurde. Direkt nach meinem Studium stieg ich hochmotiviert und mit vollkommen überzogenen Vorstellungen in das Berufsleben und somit in das berüchtigte Hamsterrad der Arbeitswelt ein.

1.1

SUGGERIERTE SICHERHEIT

Seltsamerweise gab mir nur das monotone Tropfen der Kaffeemaschine jeden Morgen das Gefühl der Sicherheit. Ein kurzer Moment der Ruhe inmitten einer unstillen Arbeitswelt, in der ich mich nie zugehörig fühlte. Seit ein paar Monaten hatte ich nun diesen Job als „Marketingleiterin“. Allein dieser Titel spottete jeder Beschreibung.

Nach meinem Abschluss zur Diplom-Kauffrau war ich nun erfolgreiches „Mädchen für alles“ inmitten eines von Männern dominierten Softwareunternehmens.

Dabei hatte ich während des Studiums noch große Pläne und träumte von einer steilen Karriere in einer Werbeagentur. Nach einigen erfolglosen Versuchen in der „Generation Praktikum“ (diese Definition gibt es leider wirklich und bezeichnet junge Akademiker, die potenzielle Lücken im Lebenslauf mit diversen Praktikantenstellen überbrücken, obwohl sie eigentlich auf der Suche nach einer Festanstellung sind), an einen geeigneten Posten zu kommen, entschied ich mich für einen bodenständigen Job in der Softwarebranche. Ab sofort war ich auf der Visitenkarte die Marketingleiterin und beschäftigte mich täglich von 8-17 Uhr mit der Angebotserstellung, der Abwicklung sämtlicher eingehender Telefonate und den Befindlichkeiten meiner Kollegen. Kurzum mit allen Tätigkeiten, die eine gute Sekretärin sicher deutlich besser bewältigt hätte. Einschließlich des Kaffeekochens natürlich, den wenigen Minuten am Tag, die mir in dieser Zeit Ruhe und Sicherheit gaben. An dieser Kaffeemaschine reifte jeden Morgen auch ein wenig mehr die Erkenntnis ...

- AM ZUSTAND DER UNZUFRIEDENHEIT
- MUSS SICH ETWAS ÄNDERN.

Mit meiner ausgeprägten Intuition bemerkte ich recht schnell, dass die suggerierte Sicherheit nur in meiner Fantasie existierte. Immer wieder bewusst machte mir das ausgerechnet mein Chef. Er war nicht nur höchst cholerisch, er erinnerte mich auch bereits in den ersten Wochen meiner Tätigkeit wiederholt daran, wie beliebig austauschbar die Menschen am Arbeitsplatz sind und dass er unbequeme Mitarbeiter scheinbar willkürlich von heute auf morgen ihres Arbeitsplatzes berauben

und ihnen damit jegliche finanzielle Sicherheit nehmen konnte.

Generell verbreitete er gern ein Gefühl der allgemeinen Verunsicherung und äußerte allzu oft seine Zweifel an der Zulänglichkeit seiner Mitarbeiter, am liebsten zur Frühstückspause, vorzugsweise vor der versammelten Belegschaft.

Allein der Gedanke an die morgendliche Pause, die für meine Begriffe alles andere als eine Erholungspause war, trieb mir den Schweiß unter den Achseln hervor. So sehr, dass ich es mir bereits in sehr jungen Jahren zur Gewohnheit machte, meine Oberbekleidung danach auszuwählen, wie sie in derartigen Situationen wohl im nassen Zustand aussehen würde. Dann war es wieder einmal so weit, und mein Chef startete seine „Verunsicherungsoffensive“. Natürlich nicht im Vieraugengespräch, sondern direkt in der berüchtigten Frühstückspause, wenn gerade alle Mitarbeiter zusammensaßen: „Warum hast du hier im Angebot den Aufwand für die Programmierung so niedrig angesetzt? Willst du uns ruinieren? Von der Arbeit, die die Programmierer leisten, müssen schließlich auch dein Gehalt und das des Grafikers bezahlt werden.“ Der Grafiker war zu jener Zeit mein einziger Verbündeter, denn er fiel wie ich in die Kategorie „Nicht-Programmierer“ und war somit für unseren Chef kein vollwertiges Mitglied der Wertschöpfungskette eines Softwareunternehmens.

Ich hatte mich so oft gedanklich auf diese Momente vorbereitet, mir Worte zurechtgelegt, im Geiste Erklärungen und Abhandlungen vorgefertigt, und dann – Blackout und Unsicherheit auf ganzer Linie. In solchen Augenblicken beneidete ich alle Menschen, die der-

artige Aussetzer nicht kennen. Die sich nicht so leicht verunsichern lassen und einfach das ausplaudern, was sie denken. Ebenso wie der Chefprogrammierer im Unternehmen, den ich insgeheim immer als „Nerd“ bezeichnete, da er nur zum Kaffeeholen aus seinem dunklen Versteck hervorkroch und sich für alle Kundentelefonate verleugnen ließ. Er erklärte nun vollkommen selbstsicher, wie lang er für das Vorhaben des Kunden braucht, wie aufwendig die Umsetzung und – vor allem – wie wichtig seine Rolle dabei ist. Hatte er das BWL-Studium mit Marketingfloskeln wie „Tue Gutes und rede darüber“ und Kommunikationsweisheiten wie „Man kann nicht nicht kommunizieren“ absolviert oder ich?

Derartige kurze Momente am Tag reichten vollkommen aus, um mich zutiefst zu verunsichern. Mir war klar:

- DAS VIELGELOBTE „DICKE FELL“ HABEN
- SENSIBLE MENSCHEN NICHT.

Vielmehr fühlte ich mich wie eine zarte Mimose inmitten einer Gemeinschaft übermächtiger Grizzlybären. Mein sehnsüchtiger Wunsch nach Sicherheit fand keine Erfüllung. Im Gegenteil, je mehr ich mir die scheinbaren Sicherheitsaspekte meines Jobs vor Augen hielt, umso deutlicher erwiesen sie sich als Illusionen.



MIT EINER EINFACHEN
LISTE KÖNNEN SIE
ALLE IHRE EIGENEN
SICHERHEITSASPEKTE
EINMAL SCHRIFTLICH
AUFFÜHREN

1.2

VORDEFINIERTES ARBEITSUMFELD

Da war ich nun. Jeden Morgen kurz nach halb 7 raus, ein schneller Kaffee, ab in den kalten Morgen und rein in die traurige Wirklichkeit. „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ Wie sehr ich diesen Spruch hasste, weil ich vor 9 Uhr morgens nie auch nur einen konstruktiven Gedanken hatte. Ich weiß nicht mehr, wie viele unzählige Male ich nach der Arbeit weinend nach Hause gefahren bin. Diese monotone Welt – tagein, tagaus – gepaart mit etlichen Befindlichkeiten von Kollegen und Vorgesetzten. Vom Schreibtisch über die Mitarbeiter und Kunden bis hin zur Mittagspause – alles war vordefiniert. Die Tage folgten derart gleichen Mechanismen, dass ich oft nicht mehr wusste, welcher Wochentag gerade war. Es war schlimm, und ich musste mir oft eingestehen:

- EINE ENORME REIZÜBERFLUTUNG SORGT
- BEREITS AM FRÜHEN NACHMITTAG FÜR EINE
- ÜBERSCHREITUNG DER BELASTBARKEITSGRENZE.

Der quasselnde Kollege am Telefon, das permanente Dudeln des Radios, der unbequeme Stuhl ... und ständig wurde ich durch das Klingeln des Telefons aus meiner Arbeit gerissen.

Dieses Klingeln versetzte mich jedes Mal in eine Art Panikzustand. Besonders drastisch reagierte mein Körper, wenn das Display der Telefonanlage eine der Nummern anzeigte, die mir bereits bestens vertraut waren. Sie gehörte zu einem Kunden, der nie

anrief, wenn er zufrieden war (war er überhaupt jemals zufrieden?), sondern nur wenn ihm bereits vor Ärger das Blut in den Adern kochte.

Mit freundlicher Stimme sagte ich meinen Telefonspruch auf und hatte ihn noch nicht vollständig beendet, als ich unterbrochen wurde: „Frau Tissot, ich muss dringend mit Ihrem Chefprogrammierer sprechen ...“ Zur Erinnerung: Er sprach gerade von dem Mann, den alle für unverzichtbar im Unternehmen hielten, der sich aber nur in den seltensten Fällen zu einem direkten Telefonat mit einem Kunden herabließ. „Einen kleinen Moment, ich versuche, Sie zu verbinden ...“ Bereits als ich den Kunden zur kurzen Ruhe vor dem Sturm in die Warteschleife legte, war mir klar, was gleich passieren würde. Zu meiner großen Verwunderung hob der Chefprogrammierer im Nachbarzimmer tatsächlich den Hörer ab, um mich mit einem überaus herzlichen „Was gibt’s?“ zu begrüßen. Noch heute frage ich mich, wie Menschen ohne jegliche Empathie überhaupt existieren können. In kurzen und freundlichen Worten schilderte ich ihm, wer in der Warteschleife gern mit ihm sprechen möchte. Die Antwort fiel wie erwartet aus: „Du, für so was habe ich echt keine Zeit, bin gerade mitten über einem Projekt – klär du das mit ihm, sag ihm, er soll mir das Problem in eine Mail packen. Ich antworte dann drauf, wenn es wirklich wichtig ist, und vor allem dann, wenn ich Zeit dafür finde.“

Nach einem tiefen Atemzug beförderte ich den Kunden aus der Warteschleife zurück an mein Ohr.

„Herr Troll, hören Sie? Ich habe ihn gerade nicht erreicht, er sitzt in einer Besprechung. Ist es Ihnen möglich, mir das Problem kurz zu schildern, vielleicht

auch in ein paar Stichpunkten per Mail? Dann spreche ich das mit ihm ab und er meldet sich bei Ihnen.“ Mir war bereits vor dem Ende meines Satzes klar, dass dem Kunden am anderen Ende gerade der Pfeifendeckel abgesprungen war. Die Explosion folgte unausweichlich: „Sagen Sie mal, Frau Tissot, spreche ich so undeutlich? Ich will nicht Ihnen etwas erklären, Sie wissen ja überhaupt nicht, worum es hier geht. Ich will mit dem Chefprogrammierer sprechen. Jedes Mal, wenn ich bei Ihnen anrufe, vertrösten Sie mich. Halten Sie mich eigentlich für bescheuert? Es geht in meinem Onlineshop hier täglich um viel Geld. Wenn Sie nicht in der Lage sind, mich durchzustellen, sollte jemand anderes Ihren Job machen. Ich werde mich bei Ihrem Chef über Sie beschweren.“

Direkt nach dem Telefonat floh ich auf die Toilette – der einzige Ort, an dem ich in diesem Unternehmen ungestört sein konnte. Einfach für ein paar ruhige Atemzüge. Ich machte hier als „Marketingleiterin“ den Job der Telefonistin. „Andere machen nach dem Studium Karriere und du sitzt hier fest.“ Wunderbar, wenn einen das eigene Gehirn so quälte.

Ich hatte das Gefühl, ich müsste gleich ersticken. Zum Glück war es gerade auch Zeit für die Mittagspause.

Wie gern hätte ich jetzt einfach das Haus verlassen und mich für ein paar Minuten auf einer Parkbank niedergelassen oder einen Spaziergang gemacht. Dummerweise tickte mein Umfeld komplett anders. Mein Chef schwärmte ständig von den Vorzügen eines Unternehmensgebäudes in einem Gewerbegebiet. Hier gab es weder Bäume noch Parkbänke. Nur einen kahlen Parkplatz und jede Menge Beton. Es war lähmend, denn:

- DER MANGEL AN REGENERATIONSPHASEN UND
- RÜCKZUGSGELEGENHEITEN BEDEUTET EINE
- STÄNDIGE ZERREISSPROBE.

Ich fühlte mich wie eine seltene Spezies im Zoo, die schon seit vielen Jahren nichts anderes als einengende Gitterstäbe vor sich gesehen hatte und nur noch vor sich dahinvegetierte.



PRÜFEN SIE
IHR AKTUELLES
ARBEITSUMFELD

- *Strengen Sie die tägliche Arbeit sowie die*
- *damit verbundenen Außenreize oft sehr an?*
- *Sind Sie überrascht von Kollegen, denen der*
- *Trubel offenbar weniger ausmacht als Ihnen?*
- *Vergleichen Sie sich zu sehr mit anderen?*

Schaffen Sie sich systematisch ein Arbeitsumfeld, das sich mit Ihrer hochsensiblen Natur vereinbaren lässt.

1.3

FREMDGESTEUERTER LEISTUNGSDRUCK

Den lieben langen Tag war ich so beschäftigt, dass ich kaum zum Aufschauen kam. Pünktlich um 8 begann ich

meine Arbeit, doch der Feierabend rückte immer weiter nach hinten. Eines Nachmittags gegen 16:45 Uhr nahm ich mir fest vor, die aktuelle Aufgabe noch zu erledigen und dann pünktlich Schluss zu machen, um die letzten Sonnenstrahlen des Tages noch etwas genießen zu können. Ich hatte den Gedanken noch nicht richtig zu Ende gedacht, als mein Chef mit einem breiten Grinsen im Türrahmen erschien. Dabei handelte es sich nicht um die Art von Grinsen, bei dem man unwillkürlich mitgrinsen muss, sondern um eines, das den Atem kurz stocken lässt – mit dem sicheren Bewusstsein, dass sich dahinter nichts Gutes verbirgt. Eine häufig auftretende Situation:

- EIN ANDERER MENSCH BESTIMMT DARÜBER, WIE
- WEIT DER EIGENE LEISTUNGSDRUCK ANSTEIGT.

„Du, ich habe gerade noch alle Hostingverträge inkl. Rechnungen für das Gesamtjahr ausgedruckt. Die müssten heute noch alle eingetütet werden, damit sie pünktlich morgen früh in die Post gehen. Ich denke, wenn du ein bisschen Gas gibst, bist du damit in einer Stunde durch.“ Mit diesen Worten packte er mir einen riesigen Stapel Papier auf den Tisch und fügte beiläufig hinzu: „Dort drüben liegen Umschläge und Briefmarken, natürlich selbstklebend, geht ja heutzutage alles superschnell.“

Noch ehe mein Gehirn jedoch wieder aus der Schockstarre erwachte, war er schon längst mit beschwingten Schritten wieder aus meinem Zimmer verschwunden. „Du musst ihm jetzt sofort sagen, dass das so nicht geht. Warum hast du nicht sofort reagiert? Nicht nur, dass

er dir kurz vor Feierabend einen riesigen Berg Arbeit auf den Tisch knallt und es für selbstverständlich hält, dass du die Arbeit noch erledigst ...‘ Da war sie wieder, meine vorwurfsvolle, innere Stimme. Wenn die sich nur nicht immer im stillen Kämmerlein, sondern einfach mal lautstark äußern würde – nicht überhastet, unsicher und viel zu schnell, sondern klar und deutlich.

Missmutig begann ich, das Papier zu falten und fein säuberlich in die Umschläge zu manövrieren. Mein Unterbewusstsein nahm dabei automatisch die Summen auf, die dort auf dem unscheinbaren Papier schwarz auf weiß zu lesen waren. Die Einnahmen der oft vollkommen brach liegenden Hostingverträge, deren Onlinepräsenzen oft über Monate keiner im Unternehmen angeschaut hatte, überstiegen bei Weitem meine bisherigen Vorstellungen. Mein Ärger über meinen Chef verflog, und unweigerlich musste ich mir eingestehen, dass er durchaus in der Lage war, Kunden so zu binden, dass er ihnen als unverzichtbar erschien. Und das ohne jeglichen Charme. Das muss ich doch auch hinbekommen, so schwer kann das doch nicht sein.

- WARUM ARBEITEST DU EIGENTLICH
- HIER UND NICHT IN DEINEM EIGENEN
- UNTERNEHMEN, FÜR DICH SELBST?

Als ich nach einer guten Stunde endlich mein Werk beendet hatte und sich vor mir zehn große Stapel Briefumschläge türmten, bemerkte ich, dass sich mein Körper seltsam schwach anfühlte.

Am nächsten Morgen bemerkte ich bereits bei meiner Ankunft auf Arbeit, dass heute etwas anders war.

Mehrere Mitarbeiter schwirrten bereits geschäftig hin und her und schauten nur für ein knappes „Guten Morgen“ von ihren Schreibtischen auf. Der Grafiker steckte mir dann in wenigen Worten, dass unser Chef einen Auftrag mit Priorität 1 versehen hatte und alle anderen Aufgaben für heute gestrichen waren. Ich kannte den Inhalt des Auftrags sehr gut, ich hatte schließlich das Angebot erarbeitet und den Zeitplan für die Umsetzung mit den Verantwortlichen besprochen. Mein Chef hatte allerdings die Programmierer über zwei Wochen mit anderen Aufgaben zugepackt, und der Zeitplan für den Arbeitsprozess an besagtem Auftrag hinkte tagelang hinterher. Es war nicht das erste Mal, dass wenige Tage vor Projektende plötzlich das große Rennen begann. Das Klima im Unternehmen war sowieso bereits von Oberflächlichkeit und Rastlosigkeit geprägt, aber in solchen Phasen war es kaum auszuhalten. Ich konnte förmlich die Panik der anderen Mitarbeiter in der Luft spüren. Ich hatte den Projektablauf des Auftrags säuberlich geplant und sogar Pufferzeiten eingetaktet. Umso unerträglicher war es für mich, dass die fremdgesteuerten Mechanismen mir einen unausweichlichen Leistungsdruck auferlegten.

Unter fremdgesteuertem Leistungsdruck konnte ich nur schwer arbeiten, und es kam immer wieder zu vermehrten Fehlern bei der Arbeit. Ich verpackte im Text eines Briefes einen Tippfehler, der aus „Betrag dankend erhalten“ ein „Betrag denkend erhalten“ machte. Sehr zur Belustigung des Kunden, der das Ganze locker sah, und sehr zum Ärger meines Chefs. Ich erspare Ihnen an dieser Stelle die Ausführungen seiner zynischen Bemerkungen.



HINTERFRAGEN SIE DEN
STRESS, DEN SIE IM
JOB EMPFINDEN

- *Entsteht Leistungsdruck durch Ihr*
- *eigenes Verschulden oder ist er häufig*
- *fremdgesteuert? Ihre ausgeprägte*
- *Hilfsbereitschaft bringt Sie oft dazu, sich für*
- *andere besonders verantwortlich zu fühlen.*
- *Auch wenn es zunächst für Sie anmaßend*
- *egoistisch zu sein scheint: Übernehmen Sie nur*
- *noch Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.*
- *Sie können mit Ihrer Arbeit nicht ständig*
- *Fehler anderer ausgleichen.*

Nur so reduzieren Sie den empfundenen Leistungsdruck im Job dauerhaft und schützen sich vor einem Burn-out.

1.4

STILLE ABHÄNGIGKEIT

Ich war noch zeitiger aufgestanden als sonst, um mich für die Arbeit zurechtzumachen und noch vor Arbeitsbeginn die Brötchen beim Bäcker zu holen. Mit dem

Blick in den Kleiderschrank war mir klar, dass es heute nicht das „Kostümchen“ wird, das mein Chef gestern im Nebensatz bei der Absprache zum heutigen Termin erwähnte hatte. Stattdessen wählte ich eine „Uniform“ aus dunkler Hose und hochgeschlossener Bluse. Das Ganze kombinierte ich mit einem streng nach hinten gebundenem Pferdeschwanz und meiner schwarzgerahmten Brille.

Ein Blick in den Badezimmerspiegel verriet mir, dass ich genauso aussah, wie ich wirken wollte. Nicht wie das kleine zarte Marketingblümchen im „Kostümchen“, sondern wie eine junge Frau, die sich heute klar durchsetzen wird. Meine neue Arbeitskleidung fühlte sich an wie ein schützender Schild. Wie ich bereits bei anderen Menschen oft beobachtet hatte:

- DIE ARBEITSKLEIDUNG WIRD ZUM
- SCHUTZSCHILD, DAS ÜBER EINE STILLE
- ABHÄNGIGKEIT HINWEGTÄUSCHEN SOLL.

Pünktlich um 8 Uhr morgens balancierte ich ein großes Tablett mit belegten Brötchen durch die Eingangstür des Unternehmens. Mein Chef betraute mich nur zu gern mit derartigen Aufgaben.

Dieses Tablett positionierte ich fein säuberlich neben die Kaffeemaschine und ging dann direkt an meinen Arbeitsplatz, ohne heute ihrem monotonen Tropfen zu lauschen.

Auf dem Weg zu meinem Schreibtisch begegnete mir Herr Troll auf dem Flur. Falls Sie vergessen haben sollten, wer Herr Troll ist, zur kurzen Erinnerung: Es handelt sich um jenen Sympathieträger, der mir am Telefon regelmäßig die Hölle heiß machte, wenn er

nicht sofort den unverzichtbaren Chefprogrammierer sprechen konnte. Jener Herr Troll schaute kurz auf und verschwand dann wortlos ohne einen Gruß im Zimmer meines Chefs. ‚Was für ein arroganter Idiot‘, schoss es mir voreilig durch den Kopf. ‚Dieser gefühlt ein Meter fünfzig kleine Zwerg mit seinem übersteigerten Ego. Er schafft es nicht einmal, mich zu grüßen, und tut so, als hätte er mich nicht gesehen.‘ In meiner Wut versunken ging ich weiter.

An meinem Arbeitsplatz angekommen, wartete bereits der Grafiker auf mich. Eines der wenigen vertrauenswürdigen Gesichter im Unternehmen. Er schaute mich mit großen Augen über seinen Brillenrand hinweg an und erwiderte mein „Guten Morgen“ gefolgt von dem Satz: „Du siehst heute vollkommen anders aus. Irgendwie streng, aber richtig gut.“

Genau diese Strenge behielt ich auch bei, als ich pünktlich um 10.00 Uhr zum Termin mit Herrn Troll und meinem Chef erschien.

Mein Chef hatte zu diesen Geschäftsterminen die nervige Angewohnheit, so zu tun, als seien wir dicke Freunde. Mit einer aufgesetzten Freundlichkeit begrüßte er mich und verwies mich dann an Herrn Troll. Mir kroch dieses Gefühl von Unbehagen über den Rücken. Diese empfundene Kälte war mir bereits seit meiner Kindheit vertraut.

- UNHEILVOLLE GESPRÄCHE UND DEREN
- ENTWICKLUNGEN KÖNNEN SENSIBLE MENSCHEN
- BEREITS GERAUME ZEIT VORHER WAHRNEHMEN,
- AUCH WENN SIE DEN GENAUEN HINTERGRUND ZU
- DIESEM ZEITPUNKT NOCH NICHT KENNEN.

Eine unangenehme Stimmung lag dann in der Luft, ohne dass ich in der Lage war, sie genau zu benennen. Diese Intuition versetzte mein Gehirn jedes Mal in einen Ausnahmezustand, ähnlich wie manche Menschen ihre Prüfungsangst und die damit verbundenen „Aussetzer“ beschreiben. Leider empfand ich dieses unsichere Gefühl oft bereits, wenn ich mit einem mir fremden Menschen nur ein Telefonat führen musste. Noch schlimmer wurden die Reaktionen meines Gehirns, wenn ich mich selbst dabei noch gut verkaufen sollte, zum Beispiel bei Geschäftsterminen. Es erschien mir dann, als seien die Augenpaare wie Röntgengeräte auf mich gerichtet. Gleichzeitig konnte ich oft instinktiv Gedanken und Emotionen meines Gegenübers bereits durch seine bloße Anwesenheit spüren. So stark, dass ich immer wieder den Eindruck hatte, es wären meine eigenen. Ich versuchte, die aufkeimende Unsicherheit mit einem Lächeln niederzukämpfen.

Ich begrüßte beide mit einer höflichen Floskel, aber mein geschäftiges Lächeln stattete meinen Ohren keinen Besuch ab. Bereits beim Betreten des Raumes konnte ich die Spannung zwischen den beiden Männern spüren. Wie zwei „Alpha-Höhlenmännchen“, die nicht mehr lange verhandeln, bevor sie sich mit ihren selbstgeschnitzten Keulen die Köpfe einschlugen.

Herr Troll schaute mich mit einem überraschten Gesichtsausdruck an und faselte irgendetwas davon, dass er mich vorhin auf dem Flur gar nicht erkannt hatte. Mir kam das jedoch wie eine willkommene Ausrede vor, denn ich habe noch nie verstanden, wie man ein bekanntes Gesicht aufgrund einer veränderten Frisur oder einer Brille plötzlich nicht mehr erkennen

sollte. Der erstaunte Einwurf von Herrn Troll war aber so schnell vorüber, wie er gekommen war.

Dann begannen die beiden Herren, über technische Inhalte und Optimierungsmöglichkeiten zu diskutieren. Ich hatte zwar im Laufe meiner Arbeit im Unternehmen bereits jede Menge rund um Softwareentwicklung, Programmiersprachen und Umsetzung dazugelernt, konnte mich aber einfach nicht dafür begeistern.

Umso interessanter fand ich es, wie die beiden non-verbal miteinander agierten.

- KÖRPERHALTUNG, MIMIK UND GESTIK ANDERER
- WERDEN VON SENSIBLEN ANTENNEN BESONDERS
- GENAU AUFGENOMMEN UND VERARBEITET.

Die beiden schienen das aber nicht zu bemerken und schaukelten sich nun auch verbal systematisch gegenseitig hoch. Mit großer Mühe versuchte ich, den sachlichen Grundlagen und dem eigentlichen Inhalt des Gesprächs zu folgen. Aber das war kaum noch möglich, denn es ging hier zwischen zwei erwachsenen Männern, die immer betont auf jegliche Gefühlsregung verzichteten, ganz klar um persönliche Befindlichkeiten. Herr Troll fühlte sich durch überteuerte Monatskosten und die Unerreichbarkeit des zuständigen Programmierers schlecht behandelt. Mein Chef hingegen war offenbar der Ansicht, dass sein Gegenüber nach der Helikopter-methode ständig viel zu viel Wirbel um nichts machte. „Schließlich haben wir auch noch andere Kunden, die wir betreuen müssen ...“ Nein, das hatte ich hoffentlich gerade falsch verstanden, und er hatte es nicht laut gesagt. Aber das plötzlich blutunterlaufene Gesicht

des Kunden deutete darauf hin, dass er es ebenso wie ich klar und deutlich verstanden hatte. Eine Explosion stand kurz bevor in drei, zwei ...

Plötzlich war da noch eine Stimme im Raum, die recht vernünftig argumentierte: „Herr Troll, wenn ich Sie richtig verstanden habe, wünschen Sie sich, dass Sie für ihre monatlichen Aufwendungen entsprechend auch einen persönlichen Ansprechpartner im Unternehmen haben. Vielleicht besteht die Möglichkeit, dass wir einmal im Monat einen festen Termin vereinbaren und Sie im persönlichen Gespräch alle Ihre Anliegen schildern. So erreichen Sie garantiert die richtige Person. Unser Programmierer hat in seinen Arbeitsstunden die Zeit, sich an die Umsetzung zu machen, und fühlt sich nicht durch unvorhergesehene Anrufe in seiner Arbeit unterbrochen.“ Ich hatte diesen Gedankengang laut ausgesprochen, noch ehe mir wirklich bewusst wurde, dass ich mich zu diesem Zeitpunkt überhaupt in das Gespräch einschalten wollte.

Kaum hatte ich mit meinen Ausführungen geendet, bemerkte ich auch schon, wie mir die Röte unaufhaltsam über den Hals ins Gesicht kroch. Für mich vollkommen unerwartet entspannte sich das Gesicht von Herrn Troll plötzlich, und er meinte: „Frau Tissot, das ist der erste sinnvolle Vorschlag, den ich heute in diesem Gespräch gehört habe. Was meinen Sie, wann wäre es für den Programmierer realistisch, sich im Tagesgeschäft einmal im Monat zwei Stunden freizuhalten?“ Sein Zorn war verflogen, und er war ganz offensichtlich an einer konstruktiven Lösung interessiert. Dieser Moment erfüllte mich, denn:

- DAS BEDÜRFNIS NACH HARMONIE UND
- GEGENSEITIGEM VERSTÄNDNIS IST BEI
- „SENSIBELCHEN“ BESONDERS AUSGEPRÄGT.

Die blanke Wut kam jetzt aus einer anderen Ecke. Doch mein Chef unterdrückte scheinbar seinen Wunsch danach, unkontrolliert auszurasen, weil er wusste, welche monatlichen Summen für sein Unternehmen auf dem Spiel standen. Beide Männer einigten sich recht schnell, und Herr Troll verabschiedete sich sichtlich beruhigt mit den Worten: „Das war sehr gut, dass Sie heute bei dem Gespräch dabei gewesen sind. Ich würde mich freuen, wenn auch Sie es einrichten könnten, bei unseren monatlichen Terminen dabei zu sein. Ich bin auf der Suche nach ein paar Vermarktungsideen für meinen Onlineshop. Leider ist der bisher sehr technokratisch. Sie sind mit Sicherheit die richtige Ansprechpartnerin dafür.“

Diesmal war ich diejenige, die mit einem breiten Grinsen an den Schreibtisch zurückkehrte. Ich freute mich, dass ich die richtigen Worte gefunden hatte und der Kunde offenbar mit dem Ausgang des Gesprächs zufrieden war.

Ich wollte gerade meine To-do-Liste abarbeiten, als die Tür aufflog und mein Chef wutschäumend das Zimmer betrat. „Was hast du dir bloß dabei gedacht, mich derart vor dem Kunden bloßzustellen? Ich stand da wie der letzte Idiot. Nicht nur dass der Troll seinen inneren Reichsparteitag hatte, nein, jetzt kommt auch noch jede Menge mehr Arbeit auf uns zu. Monatliches, persönliches Gespräch – was für ein Schwachsinn ...“ Er tobte und wütete. Ich weiß nicht, ob es daran lag, dass ich seine Ausbrüche schon zu genau kannte oder

heute einfach ein besonderer Tag war, aber ich unterbrach seine Hasstiraden und fiel ihm, entgegen meiner bisherigen Gewohnheit, ziemlich rau ins Wort. „Ist dir eigentlich bewusst, dass du den Kunden heute verloren hättest? Er hat seine Wünsche klar zum Ausdruck gebracht. Es ist im Grunde nur allzu verständlich, dass er unzufrieden ist. Wie oft wurde er einfach abgebügelt? Für mich ist ab heute Schluss mit deinen persönlichen Angriffen. Ist dir überhaupt klar, dass du immer wieder vollkommen unsachlich und beleidigend wirst? Wenn du eine konstruktive Kritik an meiner Arbeit hast, dann höre ich sie mir jederzeit gerne an. Solltest du aber wieder persönlich und ausfallend werden, beende ich wie jetzt das Gespräch.“

Mit diesen Worten ließ ich ihn stehen und rauschte aus dem Zimmer.

- UNANGENEHME SITUATIONEN WECKEN DEN
- URINSTINKT NACH FLUCHT.

Mein Herz pochte bis in den Hals. Ich konnte jede einzelne Sehne bis zum Äußersten gespannt in meinem Körper spüren, das Blut rauschte in meinen Ohren. Ich unterdrückte aufkommende Tränen der Wut und der Anspannung. „Nein, DU wirst jetzt nicht heulen. Du hast keinen Grund dazu. DU hast endlich Deine Meinung gesagt. Laut, klar und deutlich. Okay, wahrscheinlich wieder ein bisschen zu schnell und zu hektisch“, fügte ich in Gedanken mit einem Schmunzeln hinzu, „aber das macht rein gar nichts.“ Kurz überlegte ich mir, welche Konsequenzen mein Ausbruch haben könnte. Eine Kündigung wäre gar nicht so schlimm und würde mir meine Entscheidung abnehmen.

Als ich mich wieder gesammelt hatte und das ohrenbetäubende Rauschen meines Körpers verebbt war, kehrte ich an meinen Arbeitsplatz zurück.

Wie immer nach außergewöhnlichen Ereignissen wie diesem verspürte ich plötzlich einen fast übermächtigen Wunsch nach Schlaf.

- NACH ENTLADUNG VON EMOTIONEN
- UND GEISTIGER ÜBERANSTRENGUNG
- FOLGT EINE TIEFE MÜDIGKEIT.

Am liebsten wäre ich sofort nach Hause gefahren und hätte ein Power-Napping gemacht – etwa zwei Wochen lang, ohne jeglichen Kontakt zur Außenwelt.

Stattdessen versuchte ich, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren. Angebotserstellung – für potenzielle Kunden, die wieder ordentlich dafür zahlen würden, dass sich scheinbar eine Heerschar an unersetzlichen Programmierern um ihre Webshops kümmerte. Die es aber in Wirklichkeit vorzogen, sich wichtig zu tun, und nur bei Ausfällen oder einem zwingend notwendigen Update überhaupt einen Finger krumm machten. Das musste doch auch anders gehen:

- GUTE ARBEIT LEISTEN, DIE DIE MENSCHEN EIN
- STÜCK ZUFRIEDENER MACHT UND FÜR DIE SIE
- AUCH GERNE BEREIT SIND, GELD AUSZUGEBEN.
- PERSÖNLICH, FREUNDLICH UND KOMPETENT!

Diese quälende Abhängigkeit, in der ich mich befand, verabscheute ich zutiefst. Im Grunde meines Herzens war ich ein Freigeist. Ich fühlte mich hier eingeeengt. Jede unternehmerische Fehlleistung meines Chefs musste ich indirekt mittragen – auch mit diversen unbezahlten

Überstunden. Wenn ich hingegen einen Fehler beging, wurde er mir immer wieder vorgehalten, selbst Kleinigkeiten wurden wiederholt thematisiert.

Ganz im Gegenteil zu Erfolgen. Die waren selbstverständlich. Lob oder Anerkennung gab es keine. Schließlich war diese Form der Leistung Standard.

Mein Chef ließ sich an diesem Tag nicht mehr blicken und war scheinbar in Endlostelefonaten und seine innig geliebten Excel-Tabellen vertieft. Und ich? War ihm irgendwie dankbar dafür. Allerdings fühlte ich mich, wie so oft, in mir selbst gefangen:

- DIE GEDANKEN KREISEN UM DEN VERGANGENEN
- TAG IN EINER SCHEINBAREN ENDLOSSCHLEIFE.

Auch in der Nacht kam ich nicht zur Ruhe. Immer wieder ging ich jedes Detail der Gespräche durch.

Vollkommen übermüdet fuhr ich am folgenden Tag wieder ins Büro. Ich hatte bereits in der Nacht alle möglichen Reaktionen und Konsequenzen im Geiste durchgespielt. Und es passierte nichts, rein gar nichts.

Es war, als ob das Streitgespräch zwischen meinem Chef und mir gestern nie stattgefunden hätte. Zumindest nach außen hin. Allerdings beobachtete ich ihn dabei, wie er mich während der Frühstückspause immer wieder argwöhnisch aus den Augenwinkeln betrachtete. Er glaubte, ich bemerkte es nicht, allerdings konnte ich oft sogar Blicke, die hinter meinem Rücken stattfanden, so spüren, als würden sie meine Haut versengen.

In der darauffolgenden Sitzung agierte er sachlich und formell, erteilte mir meine Aufgaben präzise, aber ohne auch nur einen Anflug von persönlichem Angriff. Ich

antwortete ihm sachlich, aber für meine Verhältnisse recht kühl. Mir nahestehende Menschen hatten mir schon reflektiert, dass ich in diesen Momenten arrogant wirkte, aber das war ich nicht. Ich hatte einfach die Fassade satt. Wozu das ganze Streben nach Harmonie, wenn sie an dieser Stelle sowieso unerreichbar schien und das tägliche Katz- und Mausspiel immer wieder die allgegenwärtige stille Abhängigkeit verdeutlichte. Wie sollte er bemerken, wie ich mich wirklich fühlte, wenn ich immer den Sonnenschein mimte?



FALLS IHNEN DIE
BESCHRIEBENE
SITUATION DER
STILLEN ABHÄNGIGKEIT
BEKANNT VORKOMMT ...

- Nehmen Sie sich bewusst vor, an geeigneter
- Stelle Ihre Meinung zu einem bestimmten
- Thema sachlich zu äußern.
- Tun Sie das immer wieder.

Sie werden bemerken, wie befreit Sie sich fühlen, und sich damit Schritt für Schritt aus der Abhängigkeit lösen.

1.5

KÖRPERLICHE GRENZEN

Mein Gehirn schien ständig auf Hochtouren zu laufen, jeden Abend fühlte ich mich tief erschöpft. Die stupide

Arbeit, der verzweifelte Wunsch nach Veränderung und die kreisenden Gedanken nach Alternativen. Dazu kam noch die Ablenkung mit durchfeierten Nächten, die mir wenigstens ein Stück das Gefühl geben sollten, das tun zu können, was ich will.

- VIELLEICHT WÄRE ETWAS RUHE ANGEBRACHT?
- VIELLEICHT SOLLTEN WIR ALLE ACHTSAMER MIT
- UNSEREM KÖRPER UMGEHEN?

Aber ich bin jung, was soll mir schon passieren? Das dachte ich bis zu dem Tag, als ich gemeinsam mit meiner Mutter bei meiner Großmutter in einer nachmittäglichen Kaffeerunde saß. Ich spürte bereits länger ihren Blick auf mir ruhen, bevor sie sagte: „Irgendetwas stimmt mit deinem Hals nicht, von der Seite betrachtet wirkt er dick. Als hättest du einen Kropf. Du bist in letzter Zeit auch immer so gereizt, vielleicht stimmt etwas mit deiner Schilddrüse nicht. Das solltest du mal untersuchen lassen ...“ Ich spürte wieder diese aufkommende Wut, schließlich war ich schon seit Jahren kein Kind mehr. Warum sich Mütter immer solche Gedanken um ihre Kinder machen müssen ... (diesen Umstand habe ich erst verstanden, nachdem ich selbst Mutter geworden bin). Mit einer harschen Bemerkung tat ich schließlich ihre Bedenken ab.

Am Abend stand ich im Badezimmer und erinnerte mich an ihre Worte. Der Blick auf mein Spiegelbild zeigte tatsächlich eine unschöne Beule am Hals. War die schon immer dort?

In den darauffolgenden Wochen spürte ich häufiger, dass mein Herzschlag plötzlich sehr schnell ging. Die kleinste Anstrengung versetzte meinen Körper in den

Ausnahmезustand. Ich hörte immer wieder, wie mein Herz laut und angestrengt schlug, als wäre ich gerade den ganzen Weg von der Arbeit nach Hause gerannt. Gegen meine eigentliche Überzeugung besuchte ich irgendwann meine Hausärztin.

Nach einem kurzen Gespräch beruhigte sie mich und meinte, ich litt sicher wie viele junge Frauen an einer Unterfunktion der Schilddrüse.

Sie zapfte mir ein paar Röhrchen Blut ab und verschrieb mir bis zum endgültigen Untersuchungsergebnis vorsorglich ein Medikament, das meine Schilddrüsenfunktion etwas ankurbeln sollte. Die kurze intuitive Eingebung, dass sie nach Schema F vorging und in Wirklichkeit überhaupt keine Ahnung hatte, schob ich weit von mir. Schließlich gehörte sie zur Gattung der „Halbgötter in Weiß“. Sie wird schon wissen, was sie tut.

In den nächsten Tagen verspürte ich immer wieder Heißhunger, doch selbst große Mengen an Nahrung konnten mich nur für kurze Zeit zufriedenstellen. Bei meinem Kalorienumsatz hätte ich unweigerlich zunehmen müssen, aber mein Körper wurde immer schmäler. Am unerträglichsten war aber mein Gemütszustand. Ich war auf der Arbeit ständig nahe am Wasser gebaut, die kleinsten Probleme erschienen mir plötzlich unlösbar. Wenn mir nicht nach Weinen zumute war, hegte ich ein Gefühl der Ruhelosigkeit und Gereiztheit. Bis endlich das Untersuchungsergebnis da war: massive Überfunktion der Schilddrüse.

- ⋮ MASSIVE, DAUERHAFTE ÜBERLASTUNG FORDERT
- ⋮ IRGENDWANN EINEN GESUNDHEITLICHEN TRIBUT.

Die Ärzteodyssee begann. Kein Arzt in meinem Umfeld wusste so recht, woher die Überfunktion kam. Der Ultraschall zeigte nur deutlich, dass meine Schilddrüse wie ein heiß gelaufener Motor sich scheinbar selbst zerstörte ...

Nach einigen, verzweifelten Bemühungen und vielen Stunden in stickigen Wartezimmern folgte endlich ein Termin, der Hoffnung weckte. Ich schaute in das intelligente und offene Gesicht einer Ärztin mittleren Alters. Sie blickte mich mit einer Mischung aus ärztlicher Neugier und mütterlichem Wohlwollen an. Intuitiv hatte ich bereits nach wenigen Minuten Gespräch das Gefühl, dass sie mir weiterhelfen konnte. Sie setzte, wie bereits diverse ihrer Amtskollegen vor ihr, das Ultraschallgerät an meinem Hals an, und ich erkannte die Verblüffung, die sich in ihrem Gesicht abzeichnete.

Sie bat mich um einen kurzen Moment Geduld und darum, meine Schilddrüse zwei jungen Kollegen zeigen zu dürfen, die so etwas mit Sicherheit bisher nur aus dem Lehrbuch kannten. Wie ein seltsames Laborwesen beäugten mich sechs Augen. „Frau Tissot, Sie haben da eine Autoimmunerkrankung entwickelt, die wahrscheinlich vor 800 Jahren bereits das erste Mal beschrieben wurde und später den medizinischen Begriff Morbus Basedow bzw. Graves' Disease erhalten hat. Dabei richtet sich das Immunsystem ihres Körpers gegen die Schilddrüse. In ihrem Fall so stark, dass sich bereits eine Struma entwickelt hat und ihre Augen offenbar ebenfalls betroffen sind. Hierbei handelt es sich um eine sogenannte endokrine Orbitopathie.“

Was dann folgte, habe ich bei einem Arzt bisher nie wieder erlebt. Mitfühlend beendete sie ihre Ausführungen.

rungen: „Sie müssen in den letzten Monaten viel durchgemacht haben.“

Sie erklärte mir weitere Details der Autoimmunerkrankung und auch, dass der Auslöser noch weitgehend unerforscht ist, Studien aber darauf hinweisen, dass eine genetische Veranlagung oder eine starke psychische Belastung die Ursachen sein können. Aufgrund der enormen Durchblutung und der extremen entzündlichen Prozesse in meiner Schilddrüse sowie meiner erweiterten Augen riet sie mir zu einer OP. Allerdings verbunden mit der Bitte, einen weiteren Spezialisten aufzusuchen, um nicht vorzeitig ein wichtiges Organ zu entfernen.

- DIE ERKENNTNIS ÜBER EINE CHRONISCHE
- ERKRANKUNG FÜHRT ZU EINER
- GEDANKLICHEN LÄHMUNG.

Nach Verlassen der Praxis fuhr ich wie gelähmt nach Hause. Es gab also einen Zusammenhang zwischen meiner Schilddrüse und den hervorstehenden Augen, die mein Vater erst ein paar Tage zuvor bemerkt hatte. Zu Hause angekommen setzte ich mich sofort vor meinen Rechner und begann, alles rund um die Erkrankung in Erfahrung zu bringen. Demzufolge wurde die Basedowsche Krankheit auch als Glotzaugen-Krankheit bezeichnet. Mit schnellen Klicks hangelte ich mich durch das Bildarchiv bei Google. Der Anblick, der sich mir dort bot, erschütterte mich zutiefst. Ich war den wenigen Fachseiten zum Thema Morbus Basedow dankbar, die mir alle medizinischen Hintergrundinfos erörterten, die aber vor allen in ihren Foren Trost spendeten. Hier erfuhr ich auch, dass aufgrund der Über-

flutung von Hormonen meine Psyche vollkommen aus dem Gleichgewicht geraten war und alle Lebensbereiche extrem beeinflusste.

- KANN EINE FEINFÜHLIGE ADER DAZU FÜHREN, DASS
- DER KÖRPER TÄGLICH VOLLKOMMEN ÜBERFORDERT
- UND AN SEINE GRENZEN GEBRACHT WIRD?

Ich hatte mich bisher nie gefragt, warum Menschen wie Marty Feldman so auffällige Augen haben oder Heino immer eine Sonnenbrille trägt. Bis heute bin ich jedoch in der Lage, ebendiese Erscheinung der Augen auch in viel geringerer Ausprägung zu erkennen, weil mich meine Augen im akuten Stadium der Krankheit immer wieder starr und erweitert aus dem Spiegel angeschaut haben.

„Sandra, es ist so weit, du musst dringend etwas ändern.“
Lange hatte ich weit über die Verhältnisse meines Körpers gelebt, jetzt wurde das ganze Ausmaß der Belastung deutlich. Nach diversen Fachgesprächen und einer Bedenkzeit von mehreren Wochen entschied ich mich für eine OP an der Schilddrüse. Ein geübter Strich mit einem Faserstift durch den Chefarzt der Chirurgie besiegelte ihr endgültiges Schicksal. Sie wurde vollständig und unwiederbringlich entfernt.

Entgegen meinen Erwartungen fühlte ich mich bereits wenige Tage nach der OP erstaunlich befreit. Nicht nur von den körperlichen Symptomen, sondern auch im Kopf. Mir wurde klar, was ich aufgrund meiner Jugend bisher nicht erkannt hatte. Eine tiefgreifende Erkenntnis ergriff Besitz von mir:

- DAS LEBEN IST ENDLICH.

Wenn ich so wie bisher weitermache, würde mein Körper früher oder später wieder krank. Ich musste mich erholen und neue Kraft schöpfen.

Unvermutet bildeten sich entgegen allen Prognosen der Ärzte meine „Glotzaugen“ recht schnell zurück. Mein Äußeres war zwar nicht mehr das Gleiche wie vorher, aber wie die feine Narbe, die nach und nach an meinem Hals verblasste, erinnern mich auch meine Augen immer daran, dass ich achtsam mit mir selbst umgehen muss.

Die ständige Reizüberflutung und der fremdgesteuerte Leistungsdruck ließen mein Gehirn andauernd auf Hochtouren laufen. Ich fühlte mich körperlich und geistig extrem erschöpft. Es war mir im derzeitigen Job einfach nicht möglich, mich ausreichend und nach meinen Bedürfnissen zurückzuziehen, um mir Erholungspausen zu gönnen. Selbst die Regenerationsphasen waren durch fest definierte Mittagspausen oder den Feierabend fest vorgeschrieben. Wenn ich in den Pausen etwas Ruhe tanken wollte, war scheinbar nirgendwo ein einsamer Platz zu finden, und plappernde Arbeitskollegen sorgten für zusätzliche Reizüberflutung. Selten fand ich das richtige Maß. Kein Wunder, dass ich davon irgendwann krank wurde.

„Sandra, es muss sich etwas ändern“ lautete mein guter Vorsatz für die Zukunft in meinem Job.



*BURNOUT DURCH
LEISTUNGSDRUCK ODER BOREOUT
DURCH UNTERFORDERUNG
MACHEN AUF DAUER
UNZUFRIEDEN UND KRANK*

- Spüren Sie immer wieder Ihre
- körperlichen Grenzen?
- Hören Sie auf Ihren Körper!
- Ihre Intuition oder das vielbeschriebene
- „Bauchgefühl“ warnen Sie bereits früh.

1.6

SYSTEMATISCHE SELBSTAUFGABE

Zurück im Arbeitsalltag kam wieder die Ernüchterung. Alles folgte wieder der altbekannten Regel:

- „GUTE VORSÄTZE“ SCHWINDEN MIT JEDEM
- TAG, AN DEM WIR IN UNSEREM GEWOHNTEN
- HAMSTERRAD AUF DER ARBEIT ROTIEREN.

Mein Chef heuchelte kurzes Interesse an meinem Krankheitsverlauf, den ich ihm in knappen Worten schilderte. Mit versteinerner Miene und verschränkten Armen saß er mir am Schreibtisch gegenüber. Man muss kein Studium der Psychologie absolviert haben, um seine Körperhaltung mit all ihrer Ablehnung nicht sofort zu erkennen.

Allein sein Anblick erweckte in mir wieder den tiefen Wunsch, sofort die Flucht zu ergreifen, mich in mein Auto zu setzen und mich zu Hause mindestens für ein Jahr einzuschließen.

Als ich mit meinen Ausführungen fertig war, schaute er mich mit unverändertem Gesichtsausdruck an: „Sandra, wir brauchen hier in unserem Tagesgeschäft 100 Prozent Einsatzbereitschaft. Ausfälle durch Krankheit können wir uns nicht leisten. Was bedeutet das mit der Autoimmunerkrankung? Wann bist Du wieder komplett hergestellt?“ Wie ich sein empathisches Wesen liebte.

- DER WUNSCH NACH EMPATHIE IST GROSS, UND
- DIE SUCHE DANACH BLEIBT OFT UNERFÜLLT.

Was genau hatte er an meinen Ausführungen nicht verstanden? Immer wieder passierte es mir, dass ich den Eindruck nicht los wurde, die Menschen um mich herum verstünden mich nicht. Lag es an meiner Wortwahl oder daran, dass ich immer ein bisschen zu schnell redete?

Mein Immunsystem erkannte körpereigenes Gewebe als Fremdkörper an. Ließ man sich allein diese Worte einmal auf der Zunge zergehen, bedeutete das, dass mein mir innewohnendes Schutzsystem die eigenen Kollegen als Feinde betrachtete und ständig attackierte. Unweigerlich musste ich grinsen. Ähnlich behandelte mein Chef auch seine unternehmenseigenen Mitarbeiter. Wie sollte er dann verstehen, dass der Prozess nicht einfach durch eine veränderte Arbeitsmaßnahme oder eben eine Pille umkehrbar war? Geduldig erklärte ich ihm, dass die genaue Entstehung einer Autoimmunerkrankung nach wie vor nicht geklärt war und es sich scheinbar um komplexe Prozesse handelte. „Eine Heilung, wie du sie gerade ansprichst, ist nicht möglich. Es gibt Hunderte von Autoimmunerkrankungen, aber bei allen werden nur die Symptome behandelt.“

Vollkommenes Unverständnis zeichnete sich auf seinem

fahlen Gesicht ab. Ich hätte ihm genauso gut erklären können, dass Einsteins Frage nach einer einheitlichen Feldtheorie aller Naturkräfte auf Grundlage seiner allgemeinen Relativitätstheorie ein Unterfangen war, das bis heute nicht gelöst wurde. Bei seinem übersteigerten Ego hätte er mir hierfür wahrscheinlich schneller einen Lösungsansatz versprochen.

Resignierend versicherte ich ihm stattdessen: „Es gibt für mich persönlich keine vollständige Heilung durch Medikamente, aber im Berufsalltag wird es sicher keine großen Beeinträchtigungen geben.“ Kaum hatte ich diesen Satz herausgebracht, hellte sich sein Gesicht deutlich auf, übrigens das erste Mal in unserem knapp 10-minütigen Gespräch über meinen Gesundheitszustand. Mit diesem Satz war auch das Gespräch beendet, und er fragte mich nie wieder danach. Ganz so, als ob er mit dem Schweigen darüber kein schlechtes Karma heraufbeschwören wollte. Er ging zum gewohnten Alltag über. Selbstverständlich verbunden mit allen kleinen Schikanen und unkontrollierten Wutausbrüchen, die ich bis dahin bereits von ihm gewohnt war. Nach außen hin schien alles wie zuvor.

Nach zwei Wochen war ich wieder vollständig in meinem Berufsalltag aus Angebotserstellung und weiteren tiefeschürfenden Assistenzaufgaben gefangen. Kurz gesagt, mein Chef schaufelte wieder alle unliebsamen Tätigkeiten, die sonst keiner machen wollte, auf meinen Schreibtisch.

- DAS INDIVIDUUM ZÄHLT IN DER TRADITIONELLEN
- ARBEITSWELT NICHTS, JEDER VERSCHWINDET
- IN EINER GRAUEN MASSE AUS UNZÄHLIGEN,
- JEDERZEIT BELIEBIG AUSTAUSCHBAREN RÄDCHEN.

Es ging jeglicher Sinn verloren, ich arbeitete nur noch um der Arbeit willen. Die Zeit schien nie auszureichen, weder bei der Arbeit mit all ihren Meetings, Projektterminen etc. noch bei meiner Familie. Ich sah meine Tochter immer noch viel zu selten. Ich fühlte mich um meine Unabhängigkeit betrogen. Die fehlende Anerkennung meiner Arbeit, verbunden mit der mangelnden Eigenverantwortung, empfand ich nur noch als erstickend. Immer häufiger ergriffen depressive Empfindungen Besitz von mir. Wer war ich eigentlich? Gab es mich überhaupt noch, oder hatte ich mich längst systematisch selbst aufgegeben?



HINTERFRAGEN
SIE SICH SELBST

- *Vertrösten Sie sich im Job oder im*
- *Privatleben häufig auf später, weil Sie*
- *scheinbar nie Zeit haben?*
- *Arbeiten Sie nur um der Arbeit willen und*
- *nicht mehr für sich selbst?*
- *Versinken Sie nicht in endlosen*
- *Gedankenschleifen und Selbstmitleid.*
- *Es gibt nur einen einzigen Menschen,*
- *der diesen Kreislauf durchbrechen*
- *kann – Sie selbst.*

1.7

FAZIT

Mir wurde bewusst, dass es die suggerierte Sicherheit des Arbeitnehmerverhältnisses nicht gibt.

Die vordefinierte Arbeitsatmosphäre, der fremdgesteuerte Leistungsdruck und alle Abhängigkeiten hatten bei meinem sensiblen Wesen zu gesundheitlichen Problemen und letztendlich zur Selbstaufgabe geführt.

Ich passte einfach nicht in diese Arbeitnehmerwelt. So sehr ich mich auch bemühte – ich fühlte mich zu sensibel, zu empfindsam, zu eingengt, zu fremdbestimmt ...

Ich fragte mich nun bereits seit einigen Jahren immer wieder nach dem Sinn des Arbeitslebens. Im tiefsten Inneren wollte ich einfach damit aufhören, täglich zur Arbeit zu fahren, nur weil es irgendwie von mir erwartet wurde.

Aber Moment mal:

- WER SETZT EIGENTLICH DIE HOHEN
- ERWARTUNGEN IN UNS? SIND WIR ES AM ENDE
- NICHT SELBST, DIE GLAUBEN, EINER SUBJEKTIVEN
- GESELLSCHAFTSNORM ENTSPRECHEN ZU
- MÜSSEN?

Was würde mir passieren, wenn ich den Ausstieg aus der Tretmühle meines Angestelltendaseins wagen würde? Folgte dann der soziale Absturz?

Zweifel nagten an mir: Vielleicht sollte ich mich nur um einen anderen Job bewerben, und dort würde alles

besser werden. Wäre die Selbstständigkeit wirklich ein so großes Risiko?



ERSTELLEN SIE EINE
LISTE MIT ALLEN VOR-
UND NACHTEILEN, DIE
DER SCHRITT IN DIE
SELBSTSTÄNDIGKEIT
FÜR SIE MIT SICH
BRINGT

- Legen Sie sich diese Liste zu Hause an einen zentralen Ort, und ergänzen Sie sie, wenn Ihnen weitere Punkte einfallen.
- Können Sie eine deutliche Tendenz erkennen?
- Sobald Sie diese Frage mit einem klaren „Ja“ beantworten können, erstellen Sie einen konkreten Zeitplan, und fokussieren Sie alle Ihre Kräfte auf Ihr Vorhaben.

Ganz gleich, ob es sich dabei zunächst um eine Änderung Ihrer Arbeitsbedingungen im Angestellten-dasein oder um die Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit handelt.

2

DER BEFREIUNGSSCHLAG

.....

*„Du bist heute,
wo deine Gedanken dich hingebraucht haben,
du wirst morgen dort sein,
wo deine Gedanken dich hinbringen werden.“*
(James Allen)

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Ihre Gedanken enorme Kräfte besitzen?

- RICHTEN SIE IHREN FOKUS AUF ETWAS AUS,
- FÜHRT DER GEDANKE DARAN SIE SYSTEMATISCH
- GENAU AN DIESE STELLE.

Das Phänomen lässt sich sowohl in positiver als auch in negativer Entwicklung beobachten.

Ich kann Ihnen heute nicht mehr genau sagen, an welchem Punkt die Entscheidung fiel. Ich glaube, es war die Summe aus erlebten Situationen und der wiederkehrende Gedanke an die Selbstständigkeit.

Anfänglich war dieser Gedanke nur flüchtig und zumeist eine innere Trotzreaktion auf nervenaufreibende Situationen in meinem Job. Er flackerte kurz auf und löste