

Neustart

Persönliche Leadership - Ein Erfahrungsbericht



Teil 1 – Unser Seminarort mit traumhafter Aussicht.

Es fühlt sich gut an, wieder mit der Business tasche unterwegs zu sein. Mehrere Monate lag die schöne Ledertasche im Schrank ganz oben, vergraben unter anderen Taschen. Sie fristete einem ähnlichen Dasein wie ich selbst. Wert- und nutzlos fühlte ich mich. Zwar wurde ich gebraucht, aber nur von 7 bis 8.30 Uhr morgens und dann wieder ab 16 Uhr, wenn die Kinder aus der Schule kommen. Die Stunden dazwischen waren abwechselnd mit Gedankenkarussell oder stumpfe Leere gefüllt. Von Frühling bis Sommer lebte ich antizyklisch zu den Jahreszeiten: Ich verkroch mich immer mehr in meinen eigenen vier Wänden, kam nur raus, wenn ich Einkaufen oder unaufschiebbare Verpflichtungen hatte.

Wie es dazu kam? Darauf habe ich verschiedene Antworten. Die für mich offensichtlichste: Ich habe (fast) alles in einen Job investiert. Meine Zeit, meine Energie, mein Herz. Rückblickend lief ich schon seit einer Weile auf dem Zahnfleisch. War gefühlsmässig am Anschlag. Als mir dann die Geschäftsleitung die kommenden Sparmassnahmen und Personalentscheide mitteilte, schrie und weinte es in mir nur noch. Ich musste da raus. Sofort. Knall auf Fall kündigte ich während des Gesprächs meinen Job. «Ich kann nicht mehr», sagte ich.

TRAUER UND SCHMERZ

Die letzten Monate im Betrieb gestalteten sich wie ein Spiessrutenlauf. Aufatmen konnte ich erst, als ich an meinem letzten Arbeitstag aus dem Bürogebäude lief. Die Last auf meiner Brust war weg. Die ersten Wochen waren fantastisch. Ich genoss es, meine Tage nach Lust und Laune zu gestalten und verdrängte, dass mir meine Arbeit schmerzlich fehlte.

Mein Umfeld spürte meinen Schmerz, merkte wie ich mich immer mehr zurückzog. Freunde und Bekannte motivierten mich, Events zu besuchen. Gaben mir Inputs für neue Hobby wie Porzellan malen oder tägliches Training mit einem Personaltrainer. Sie konnten sagen, was sie wollten, ich nickte nur höflich und wusste, dass ich nichts von all dem machen möchte.

Mitten in den Sommerferien kam die Mail einer Bekannten. In einem Nebensatz erwähnte sie ihre Teilnahme am Leadership-Programm von Christina Weigl. Sie sprach von Tiefe und Intensität und dass sie es sich nicht habe vorstellen können, was es mit ihr machen würde. Und ohne lange darüber nachzudenken, meldete ich mich fürs erste Modul 1 «Persönliche Leadership: Berufung – Führung – Sinn». Ich sah es als Geschenk an mich selbst: Drei Tage weg von der gewohnten Umgebung mit dem Ziel, mich intensiv nur mit mir selbst zu beschäftigen. Das hatte ich mir noch nie gegönnt.

Im ersten Telefon-Coaching mit Christina Weigl klärte ich meine Ausgangslage. Sie erzählte, dass ich nach dem Kurs wieder mehr Klarheit haben werde über den Weg, den ich gehen möchte. Ihre Stimme und ihre Worte taten mir gut. Ich wusste nicht, was mich im Modul erwarten würde. Ich bekam eine Packliste, die Start- und Endzeit und den Treffpunkt. Es fühlte sich wie ein Experiment an und darauf wollte ich mich einlassen.

KLARE GEDANKEN

Gleich bei der Ankunft traf ich zwei Kursteilnehmende. Sie waren offen, erzählten von ihrer Motivation, am Kurs teilzunehmen. Ich hörte zu, wollte aber nicht zu viel von mir preisgeben. Zumal ich meine Beweggründe nicht in der Klarheit formulieren konnte, wie meine Gegenüber. Sie waren in ihrem Berufungsprozess weiter als ich. Zweifel kamen in mir hoch. So wie zu Schulzeiten, wenn ich das Gefühl hatte, alle wüssten es besser. Innerlich zog ich mich zurück. Ich fürchtete nicht in die Gruppe zu passen. Was würden sie von mir denken? Was, wenn ich zu viel von mir preisgebe? Mit diesen Gedanken startete ich im Raum.

Was danach kam, liess mich meine Ängste rasch vergessen: Wir bekamen eine Frage nach der anderen gestellt. Die Auseinandersetzung mit meinen Antworten klärte und schärfte meinen Fokus auf meine Bedürfnisse und was mir wirklich wichtig ist. Welche Art Leader möchte ich sein? Wo möchte ich als Persönlichkeit mit meinen Talenten wirken und einen Unterschied machen? Was ist meine Botschaft? Je mehr ich in den Prozess eintauchte, je mehr wurden meine Gedanken klarer und ich innerlich friedlicher. Es heilte mich von innen und ich begann mich zu entspannen.

Christina führte diesen wirkungsvollen Prozess achtsam und klar. So kamen wir den wichtigen und klärenden Impulsen aus uns näher. Sie gab uns den Raum, stellte präzise Fragen und unterstützte mit ihrer Erfahrung, worauf wir uns konzentrieren könnten und was wir hinterfragen sollten. Am Ende des ersten Kurstages, es war bereits Nacht, waren wir alle müde. Wir waren uns einig: Mit so viel Arbeit hatte niemand von uns gerechnet, doch es tat unglaublich gut.

Der Bericht basiert auf die persönlichen Erfahrungen von M.C.. Die Verfasserin ist in der Medienbranche tätig und hat im Modul 1 «Persönliche Leadership: Berufung – Führung – Sinn» teilgenommen.



Teil 2 und 3 folgen.