

## **Das Eigene finden**

Interview mit Mag. Irmgard Schrems, Coach, Veränderungs-Expertin und Mitautorin des Buches „Veränderungen umsetzen und gestalten. Reflexionen, Methoden, Beispiele“.

### **Welche Sehnsüchte stecken hinter beruflichen Veränderungen bei Frauen in der Lebensmitte?**

Das hängt davon ab, was die Frauen bis zur Lebensmitte gemacht haben. Standen eher Familie und Kinder im Mittelpunkt, kommt in der Lebensmitte oft die Lust auf etwas Eigenes, auch im beruflichen Bereich, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Sie wollen noch einmal richtig loslegen, nachdem sie sich lange auf die Bedürfnisse anderer eingestellt haben.

### **Und jene, die sich bis zur Lebensmitte auf den Beruf konzentriert haben?**

Da geht es auch darum, mehr dem Eigenen zu folgen. Sie misten aus, fragen sich, was ihnen wirklich wichtig ist und suchen Wege, selbstbestimmter zu arbeiten. In dem Alter lässt die Anpassungsbereitschaft nach und das Bedürfnis nach Gestaltungsfreiheit wird größer. Das kann zur Folge haben, dass sie etwas Neues beginnen, das mehr Ihres ist.

Es gibt auch die Tendenz, dass Frauen – insbesondere mit zunehmendem Alter – nicht so bereit sind, sich für eine Karriere zu verkaufen. Ihre Lebensprioritäten sind breiter, sie finden auch in anderen Bereichen, etwa in Freundschaften oder in der Familie, Bestätigung. Das ist möglicherweise auch ein Grund, warum es viele Ein-Frau-Unternehmen gibt. Sie brauchen nicht so viel Applaus und keine Angestellten für ihre Bestätigung.

### **Wie erklären Sie sich, dass die Lust auf etwas Eigenes in der Lebensmitte so stark wird?**

In dem Alter hat man einfach schon viele Erfahrungen gemacht und weiß besser als mit 20 oder 30, was das Eigene ist. Manche Dinge stellt man sich ja auch ganz anders vor, als sie dann in der Wirklichkeit sind. Daher muss man Manches einfach ausprobieren.

Außerdem denkt man bis 40 eher: Das kann ich ja dann und dann noch lernen oder machen. Ab ca. 40 aber wird einem mehr die Endlichkeit des Lebens bewusst, dass nicht mehr ewig Zeit ist, etwas Neues zu beginnen. Man ist dann weniger bereit, Energie und Zeit zu verschwenden und will es stattdessen genau jetzt wissen und das Eigene umsetzen.

### **Welche Wege bieten sich an, um das Eigene umzusetzen?**

Sich selbstständig zu machen hat natürlich ein hohes Potenzial für etwas Eigenes. Aber man kann auch im Job versuchen, mehr das Eigene zu finden, im Hinblick auf Inhalte ebenso wie auf Herangehensweisen oder Arbeitsqualität. Ebenso wären Hobby oder Ehrenamt ein Weg, das Eigene nun vermehrt zu leben. Voraussetzung ist aber immer, dass ich das Eigene kenne.

### **Viele träumen von einer Veränderung in der Lebensmitte, viele aber setzen diese Träume nie um. Woran liegt das Ihrer Meinung nach?**

Es ist ein Phänomen, dass man offenbar tendenziell lieber in den vertrauten Qualen bleibt, als ungeahnte Höhenflüge zu wagen. Im beruflichen Zusammenhang sprechen oft auch materielle Sorgen

gegen eine Veränderung. Dahinter verstecken sich aber oft andere Ängste wie die Angst vorm Scheitern oder auch die Angst vor dem Erfolg.

### **Was können Menschen tun, die sich zwar sehr nach Veränderung sehnen, aber Angst davor haben?**

Es kann hilfreich sein, durch kleine Veränderungen etwas Neues auszuprobieren. Dann bleibt man beweglicher und gewöhnt sich an Neues. Das kann ein neuer Frühstückstisch genauso sein wie ein neuer Weg in die Arbeit oder in bestimmten Situationen einmal anders als gewohnt zu reagieren.

### **Wie wichtig ist es, einen genauen Plan für Veränderungen zu haben?**

Es ist gut, einen Plan zu haben. Es ist aber genauso wichtig, ihn wieder loslassen zu können. Das mag paradox klingen, ist aber genau die Kunst bei Veränderungen. Man sollte alles gut planen, um es dann dem Zufall überlassen zu können.

Und man sollte auch vertrauen, dass die Veränderungssaat aufgehen und wachsen wird anstatt jeden Tag zu graben und zu schauen, ob sie schon gewurzelt hat.