Das Businessmagazin für Ladies mit Drive

LADIES DRIVE

Seit 2007

Jasmine Choi
Die unglaubliche Karriere der koreanischen Weltklasse-Querflötistin

Krise? - Jetzt reicht's!
Wie man lernt immer wieder aufzustehen

Shira Kaplan
Eine israelische Cyberwar-Expertin packt aus

Die Insignien des Erfolgs
Opel-Vorstand Tina Müller und ihr neuster Coup

JUBILÄUMS-JAHRGANG
10 JAHRE
LADIES DRIVE

Schweiz CHF 15.– Europa 11,00 €
01
4 190690 811003

No. 37 . Frühling 2017 . 10. Jahrgang
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich

DAS UNAUSSPRECHLICHE

Karriereknick, Entlassung, Scheidung, Konkurs, Tod, Mobbing, oder einfach falsche Entscheidungen am falschen Ort zur falschen Zeit – die Gründe für ein absolutes Tief sind vielfältig. Wie findet man da wieder raus?

Text: Dörte Welti
Foto: istock.com/kirstyokeeffe

Der Smartphone-Alarm ertönt. Ohne die Augen aufzumachen registriert der Geist die Helligkeit. Wohliges Strecken, nochmals umdrehen, dösen. Geschenkte Sekunden des Glücks. Denn innert kürzester Zeit schiesst die Realität ein. Gleich solltest du aufstehen. Aber warum? Der Job ist doch weg, Konkurs, jemand, dem du vertraut hast, hat ein heissgeliebtes Projekt in Grund und Boden gerissen. Dein Gehalt, dein Honorar, deine Haupteinnahmequelle oder der Lohn – weg, es ist nichts da, die Firma ist pleite. Wovon die nächste Miete bezahlen? Herzrasen. Die Papiere zusammensuchen, damit vielleicht Geld kommt, neue Projekte akquirieren, einen guten Eindruck machen. Jeden Tag wird es ein wenig schlimmer, am liebsten will man die Decke über die Ohren ziehen. Aber das geht nicht. Die Kinder. Sie müssen zur Schule oder in die Ausbildung. Sollen eine positive Mutter erleben, keine Versagerin, keine, die „es nicht schafft". Aufstehen, alles schmerzt, der Nacken, die Schultern, und es dauert, bis man in die Gänge kommt.

Umbringen ist keine Option, obwohl erschreckend viele berühmte und hochrangige Manager keinen anderen Ausweg wussten. Viele Menschen landen heute in einem Burnout, viele sprechen aber nicht darüber, ein Stigma, wer Schwäche zeigt. Klingt bekannt? „Krönchen zurechtrücken und weitermachen", lautet ein lapidarer Spruch, mit dem Betroffene sich und der Welt suggerieren, dass es alles gar nicht so schlimm ist, das Leben geht weiter. „Es könnte sein, dass die Krone vorher zu klein war und deswegen nicht hielt", versucht Susanne Mueller-Zantop einen völlig neuen positiven Denkansatz und weiss, wovon sie redet: Die passionierte Bergsteigerin machte sich 2013 und 2014 auf nach Chile, um mit dem Aconcagua ihren ersten Sechstausender zu bezwingen. Zweimal musste die Mutter eines Sohnes vor Erreichen des Gipfels umdrehen. 2016 bestieg sie erfolgreich den Cho Oyu, ein 8.202 Meter hoher Berg in Tibet. Höhere Ziele setzen, statt aufgeben? Es mit einer grösseren Krone zu versuchen ist ein möglicher Weg, den die Mitbegründerin von CEO Positions auch im Berufsleben anwendet. Ihre Consulting- und Produktionsfirma hat es sich zur Aufgabe gemacht, Topmanagerinnen und Topmanagern mittels neuester Technologien zu vermitteln, wie sie ihre Messages und Prinzipien effizient kommunizieren und somit Wachstum und Produktivität der Firmen erhöhen können. Sie hilft auch bei Rückschlägen, hat konkrete Tipps, wie man sich aus Tiefs heraushelfen kann: „Manche Menschen gehen zum Psychiater, um sich helfen zu lassen, andere schneiden sich die Haare ab. Wir glauben, dass man beides – Aussen- und Innenleben – nicht trennen kann." Analyse steht am Anfang der Massnahmen. Zum Beispiel mittels einer Fieberkurve, die aufzeichnet: Woher kommt man, was waren bisher die Höhen und Tiefen, wohin geht die Reise? „Malen und skizzieren hilft, sich Fakten und Zusammenhänge zu verdeutlichen", erklärt die ehemalige Topmanagerin. In der Folge werden digitale Profile so aufgestellt, dass wieder alle Wege offen sind und man auf dem Markt als interessierter und interessanter Kandidat erscheint. Was hier so kurz beschrieben ist, kann durchaus ein halbes oder Dreivierteljahr dauern.

Nicht immer gelingt der Turnaround ohne ärztliche Hilfe. Erkennt man in solchen Situationen selbst die Notwendigkeit? „Der Leidensdruck ist ein Gradmesser. Wenn der Leidensdruck sich psychosomatisch oder somatopsychisch äussert, sollte fachliche Hilfe in Anspruch genommen werden", rät Dr. med. Thomas Gähwiler, der sich in seiner

Foto: istock.com/Klubovy

Praxis oft um Burnout-Patienten kümmert. Typisch können reale körperliche Schmerzen sein (die somatische Auswirkung) oder psychische und damit nicht minder gegenwärtige Beschwerden wie Traurigkeit, ein Gefühl von Ausweglosigkeit, Antriebsarmut und Schlaflosigkeit. Dabei ist individuell unterschiedlich, wer was wann nicht mehr aushält. Dr. Gähwiler kennt einen möglichen Weg, um sich selbst oder mit therapeutischer Begleitung zu analysieren: „Ein weisses Blatt Papier, einen Stift nehmen und aufschreiben oder zeichnen, wo man steht, welche Faktoren auf welche Zustände positiv oder negativ einwirken." Und man müsse dem Körper und Geist Zeit geben, sich an Gegebenheiten zu gewöhnen, mit einer Situation zurechtzukommen und dann erst reagieren zu müssen. Misserfolge wollen verarbeitet werden.

Jacqueline „Jay" Fuchs kann davon ein Lied singen. Die Schweizerin ist aktuell amtierende Bodybuilding-Weltmeisterin im Schwergewicht. Ein Sieg, den sie 2016 errang und den sie sich vor zehn Jahren nicht hätte vorstellen können. Als Mittdreissigerin erlebte sie, für ihren heissgeliebten Kampfsport Thaiboxen für die Wettkämpfe (sie ist Thaibox-Weltmeisterin von 2004) zu alt geworden zu sein. Eine für sie im Nachhinein schwere Zeit begann, in der sie nicht wusste, wohin die Reise geht. Mithilfe eines Kollegen, der im gleichen Metier arbeitet, griff die heute 45-Jährige dann aber einen Traum auf, den sie als junges Mädchen begonnen hatte, zu träumen: so zu sein wie die Profi-Bodybuilderinnen, die man damals noch nur aus dem Fernsehen kannte. Sie beginnt, sich auf das Ziel zu konzentrieren. „Alles entsorgen, was nicht gut tut, darunter auch Beziehungen zu Menschen, die eher Energiefresser als Freunde sind", lautet eine Massnahme, die sie anwendete. Existenzängste überwand sie: „Ich habe alles abgeschafft, was ich nicht brauchte, bis hin zum Auto." Der Coach unterstützt und stützt sie, hilft, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Ein Rezept, das Jay heute als Personal Trainer an Klientinnen weitergibt: viel Ruhe, Konzentration aufs Wesentliche, dann tun sich mit der Zeit neue Möglichkeiten auf.

„Die Zeit heilt alle Wunden", hat meine Grossmutter gewusst, zwei Weltkriege überlebt und einfach immer weitergemacht. Eine notwendige Einstellung, um nicht verrückt zu werden. Wunden jedoch hinterlassen Narben, die nicht immer offensichtlich sind, das gilt besonders für die der emotionalen Sorte. „Mein damaliger Mann und ich liessen uns scheiden, und die Company, für die ich arbeitete, wurde verkauft", rekapituliert eine Kaderfrau, die namentlich nicht genannt werden möchte, „in der Folge musste ich regelrecht Trauerarbeit leisten, in beiden Sparten." Ihre Tochter war Antrieb, nie ganz aufzugeben, der Austausch mit Freunden wichtig. Ein Masterplan reifte während einer Auszeit: „Man muss erkennen, dass man auf Hilfe angewiesen ist. Ich organisierte, dass sich jemand um meine Tochter kümmert, während ich eine ganze Woche für mich allein war, mich wieder mit mir selbst versöhnte und einen Plan schmiedete." Fazit: neuer Job in der Schweiz. Der Satz „Du hast ja nur den Weg nach vorn" wurde zu ihrem Lebensmotto.

Leichter gesagt als getan, wenn man am liebsten den Tag ausblenden und vor der Wirklichkeit fliehen möchte. Mir persönlich hat die Erkenntnis einen Schub gegeben, nicht völlig allein dazustehen. Ganz abgesehen davon, dass es den eigenen Kindern – ich habe drei – nicht gut geht, wenn man sich selbst mies fühlt. Im Berufsleben oder privat zu scheitern ist heute kein Stigma mehr. Lassen Sie sich beraten. Die offiziellen Stellen wie beispielsweise die Berufsberatungen in den Gemeinden sind hilfreich, um finanzielle Angelegenheiten zu sortieren und ganz rationale Dinge wie die Frage nach Anrecht auf Arbeitslosengeld oder Insolvenzentschädigung anzuschieben. Anonym kann man sich beim Notruf Burnout helfen lassen, unter 0900 000 118 bekommt man 24/7 Beistand. Es gibt kein Patentrezept, um wieder aufzustehen; aber vergessen wir eines nicht: Damit wir überhaupt Laufen lernen konnten, mussten wir Tausende Male hinfallen. Erfolg durch Misserfolg – eine Option, die wir uns nicht nehmen lassen sollten.

Weiterführende Informationen:
ceo-positions.net

VERSCHENKEN SIE DRIVE

... ALS GESCHENK FÜR EINE ANDERE LADY
MIT DRIVE ODER BESCHENKEN SIE SICH
DOCH EINFACH WIEDER MAL SELBST!

WWW.SWISSLADIESDRIVE.COM

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT: ABO@LADIESDRIVE.TV
ODER WWW.LADIESDRIVE.TV/SHOP