

INTERVIEW **KATRIN BUSCH-HOLFELDER**

Im Traumjob - und dennoch unzufrieden

Immer mehr Menschen fühlen sich von der Zeit getrieben. Eigene Werte, Stärken und Ziele bleiben auf der Strecke. Ein Gespräch darüber, wie wir trotzdem unser Potenzial entfalten können - und vor allem Leichtigkeit zurückgewinnen.

Man ist in einem Job, den man eigentlich gerne macht, und trotzdem ist man unglücklich oder zumindest unzufrieden. Wie kann das sein?

KATRIN BUSCH-HOLFELDER Das kann viele Ursachen haben. Liegt die Unzufriedenheit an der beruflichen Situation, können etwa die eigenen Erwartungen oder Bedingungen, die nicht erfüllt werden, überdacht und angesprochen werden, um auf die Suche nach Lösungen zu gehen. Vielleicht können die eigenen Stärken nicht so auf die Straße gebracht werden und es fehlt die Selbstwirksamkeit - auch darüber lohnt es sich, in den Dialog zu treten. Dialog bietet die Möglichkeit für die Verbesserung oder Vertiefung der Beziehungen. Ein gutes Teamgefühl ist für viele Menschen wichtig, um sich im Job wohlfühlen zu können.

Ach ja, die eigene Messlatte für Zufriedenheit und Glück ist auch ein guter Indikator. Nimmt man die guten Momente wahr oder sieht man eher das Negative? Wie kann man den eigenen Blick auf das Gute schärfen und trotzdem das vermeintlich Negative als Lernchance nutzen? Dabei geht es nicht immer nur um das Nicht-Glücklichsein im Job. Manchmal liegen die Stellschrauben für das subjektive Wohlbefinden im Privatleben, in der eigenen Beziehungsstruktur oder in der Selbstfürsorge. Es lohnt sich also, aufzuspüren, woher die Unzufriedenheit kommt, die im Job sichtbar wird - und sich dann auf den eigenen Weg zu mehr Zufriedenheit aufzumachen.

Work-Life-Balance und Vier-Tage-Woche sind dann beliebte Schlagworte. Anderer-

seits scheint der Arbeitsdruck in vielen Jobs, das Tempo im Alltag allgemein zuzunehmen.

BUSCH-HOLFELDER Keine Zeit zu haben, ist die Aussage, die ich im Grunde in jedem Coaching höre. Keine Zeit für Work-Life-Balance, keine Zeit für Führung, keine Zeit für Beziehungspflege, keine Zeit für die Familie. Wer Zeit hat, scheint aus dem Raster zu fallen. Kein Wunder, dass die Vier-Tage-Woche Hoffnung verspricht, dass Workations in Mode kommen und Sabbaticals boomen. Fraglich ist nur, ob dann das Zeitgefühl ein anderes wird oder ob wir die freie Zeit sofort wieder mit anderen Dingen füllen - oder ob wir vier Tage lang so intensiv arbeiten, dass wir einen Tag Schlaf nachholen müssen.

Die Frage, ob und warum wir uns getrieben fühlen, wie wir für persönlichen Ausgleich sorgen und wie wir mit uns und unseren Gefühlen umgehen, steht für mich an erster Stelle. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, freundlich und liebevoll uns selbst annehmen, wirkt sich das auch auf unsere Beziehungen aus. Gute Beziehungen sind ein Grundbedürfnis aller Menschen, daher ist es wichtig, hier für Balance zu sorgen. Und zum Thema Stress rate ich meinen Coaching-Kunden, den Energieräubern bewusst Energiespender entgegenzusetzen. Wir tragen eben selbst die Verantwortung, in dieser hektischen Zeit für inneren Ausgleich zu sorgen. Das macht sonst keiner für uns.

Seit Beginn der Corona-Pandemie hängen wir uns quasi von Krise zu Krise, es gibt immer wieder Neues, was



Ständiger Krisenmodus und die Schnellebigkeit können für eine generelle Unzufriedenheit sorgen, die dann auch auf den Joballtag ausstrahlt. FOTO: DPA-TMN

für Unsicherheit sorgt. Wie soll man da überhaupt den Schwung raus aus dem Stimmungstief bekommen?

BUSCH-HOLFELDER Von Krise zu Krise zu hangeln, oder mit der sogenannten VUCA-Welt zurechtzukommen. Das V steht für Volatilität, also für die Dynamik und Geschwindigkeit von Veränderungen. Das U für die Unsicherheit, die uns in allen Lebensbereichen umgibt, das C für Complexity, die Komplexität unserer Welt, und das A für die Ambiguität, die Mehrdeutigkeit. Das heißt, eine Frage kann vier Antworten erhalten und alle sind richtig.

Sich in der VUCA-Welt zurechtzufinden, ist wirklich eine Kompetenz. Die schlechte Nachricht: Dass die Welt sich so schnell dreht und Wandel an allen Ecken und Enden stattfindet, wird sich weder in der Arbeitswelt noch in anderen Bereichen ändern. Damit müssen wir lernen, zurechtzukommen. Die gute Nachricht: Wir sind bis ins hohe Alter lernfähig und können dieses Potenzial ausschöpfen. Und sei es, dass wir uns darin üben, zu akzeptieren, dass wir in einer VUCA-Welt leben.

Wir können uns in Akzeptanz üben, wir können uns einbrin-

gen und an Themen arbeiten, bei denen wir einen Beitrag zur Verbesserung leisten. Sei es, indem wir in einer Umweltorganisation aktiv sind oder uns engagieren und spenden für gesellschaftlich relevante Initiativen. Wir können Menschen dabei begleiten, mit Herausforderungen des Lebens leichter zurechtzukommen - im Familienkreis, auf der Arbeit oder in der Nachbarschaft. Aktiv sein hilft, dem Stimmungstief etwas entgegenzusetzen. Auch wenn der eigene Beitrag noch so klein ist: Es fühlt sich besser an, sich den Widrigkeiten des Lebens zu stellen, als passiv in einer Art Opferhaltung zu verharren. Ich empfehle allen den Austausch in der Gemeinschaft und aktiv zu werden - egal in welcher Schrittgröße.

Soziale Medien und damit Nachrichten rund um die Uhr sorgen für eine Reizüberflutung, die eigentlich auch nicht guttun kann.

BUSCH-HOLFELDER Die Informationsflut ist meistens und überfordert die meisten von uns ganz schön. Die Algorithmen wollen ja, dass wir möglichst rund um die Uhr im Medium der Wahl scrollen und kommentieren. Suchtge-

fahr ist in diesem Segment kein Fremdwort mehr. Die eigene Wahlfreiheit zu behalten, wann schalte ich an und ab, ist eine Kompetenz, die viele von uns wieder erlernen müssen. Ein paar Stunden jeden Tag ohne Handy, nachrichtenfrei während Meetings, ungeteilte Aufmerksamkeit in Gesprächen - klingt schwierig, ist es auch. Ich

INFO

Autorin



FOTO: BERNADETT YEHDOU

Person Katrin Busch-Holfelder ist Coachin zum Thema Potenzialentfaltung. Als Transformationscoachin berät sie zudem Führungskräfte in der Industrie.

Buch „Für Coaching habe ich keine Zeit! - 50 Quick-Wins für mehr Leichtigkeit und Energie im Leben“, Campus Verlag

rate dazu, Handy-Pausen aktiv zu planen. Man wird merken, wie schwierig es ist, den Sog nur für ein paar Stunden zu durchbrechen. Und doch ist genau das notwendig.

Wie schaffe ich als Arbeitnehmer - oder als Mensch überhaupt - wieder zu mir selbst finden und alles etwas leichter zu nehmen?

BUSCH-HOLFELDER Der erste Schritt ist, dass ich genau das möchte: zu mir selbst finden und mich selbst immer wieder neu kennenlernen. Und zu akzeptieren, dass ich nicht perfekt bin, dass ich mit manchen Situationen gut und mit anderen weniger gut zu recht komme. Akzeptanz und Selbstannahme sind für mich Schlüsselbegriffe. Es muss nicht alles optimiert werden, es geht nicht darum, immer zu überperformen. Nein, es geht darum, sich selbst mit den eigenen Stärken, Werten, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen anzunehmen und an den Stellen zu arbeiten, wo ich sage: „Hey, da kann ich mal hinschauen, da kann ich einen Schritt zurücktreten und mich selbst beobachten und mein Verhalten ändern.“

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen und natürlich stoße ich dann auch auf ungeliebte Seiten von mir. Darum geht es ja, dass ich mich selbst mit allen Facetten dem Leben stelle. Und daran zu wachsen, wenn ich mit meinen Schattenseiten und den ungeliebten Gefühlen Frieden schließe. Dieser Friede schafft Raum für Leichtigkeit, gibt innere Freiheit und ermöglicht uns wahre Veränderung.

Ihr neues Buch trägt den Titel „Für Coaching habe ich keine Zeit!“. Den Titel kann man verschieden verstehen.

BUSCH-HOLFELDER Der Titel könnte auch lauten: Tu es oder lass es - denn das ist mein Credo. Wenn ich Leichtigkeit und Energie suche, sollte ich es angehen. Was tue ich denn dafür,

wo kann ich kleine Schritte unternehmen, um das zu finden, wonach ich suche. Und klar, dafür muss ich mich mit diesen Themen beschäftigen - mit mir, mit meinen Bedürfnissen, mit meinen Beziehungen privat und auf der Arbeit. Und mit vielmehr natürlich. Daher sind es insgesamt 50 Themen, die im Buch ihren Platz gefunden haben. 50 Quick-Wins als Impulse und Anregungen, wie ich die Dinge angehen kann, ohne einen Coach, ohne zeitaufwendige und vielleicht gar nicht so vielversprechende Online-Kurse zu buchen.

Die Idee ist, es anzugehen. Sich hinzusetzen, abends ein Kapitel zu schmökern, ins Nachdenken zu kommen, Fragen zu beantworten und zu realisieren: Es gibt so viele Möglichkeiten, wie ich mein Leben bereichern kann. Doch tun muss ich es schon selbst. Ohne Selbstverantwortung geht es nicht. Es macht keiner für mich, mein Leben zu sortieren, mich selbst kennenzulernen und die Türen zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Gelassenheit zu öffnen.

Eins noch: Wenn ich die Themen nicht angehe, ist das auch okay. Dann entscheide ich mich eben dagegen. Dann brauche ich nicht die Gedankenspirale „Was wäre, hätte, könnte ...“ in Gang setzen, sondern für mich klarstellen: Ich habe mich dagegen entschieden, für den Moment, ich stehe dazu und ärgere mich jetzt nicht auch noch über mich.

STEFAN REINELT STELLTE DIE FRAGEN.

Beruf & Karriere

Verlag: Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH, Zulpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf. Geschäftsführer: Johannes Werle, Hans Peter Bork, Matthias Körner (verantwortl. Anzeigen). Druck: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zulpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf. Anzeigen: Rheinische Post Medien GmbH, Tel. 0211 505-1222, E-Mail: stellenmarkt@rheinische-post.de. Redaktion: Rheinland Presse Service GmbH, Morschauer Straße 1, 40549 Düsseldorf. José Macias (verantwortl.). Stefan Reinelt, Tel. 0211 528018-14, redaktion@rheinland-presse.de

STELLENANGEBOTE

FRANKENHEIM
TRAUERBEGLEITER UND BESTATTER

Quereinsteiger gesucht!

Erfahren Sie mehr unter bestattungshaus-frankenheim.de

Starten Sie in Ihren neuen Beruf ab 1.12. oder später mit unseren internen Trainings und werden Sie (Voll-/Teilzeit)

BeraterIn für trauernde Hinterbliebene

MitarbeiterIn Verstorbenerumsorgung/ BestattungshelferIn (Vollzeit) ab sofort o. später

Bewerbungen bitte mit **Gehaltsangabe** per E-Mail an: bewerbung@bestattungshaus-frankenheim.de
Bestattungshaus Frankenheim GmbH & Co. KG
Fr. Juliane Frankenheim, Fr. Martina Schwedesky-Müller
Münsterstraße 75, 40476 Düsseldorf

VITAMINE
für Ihre Werbung

Positive Einstellung zur Werbung

Geschäfte, die in der Zeitung werben, werden für seriös und glaubwürdig gehalten.

Nutzen Sie diese positive Einstellung zur Werbung mit Anzeigen in der Zeitung.

Basis: WLK Zeitungen ab 14 Jahren
Quelle: Ifak Bevölkerungsumfrage 2017

Ihre Zeitung

treutlein
FLAGSHIPSTORE AN DER KÖ

Für unseren Standort Düsseldorf suchen wir ab sofort in leitender Position einen qualifizierten, motivierten

Küchenfachplaner (m/w/d)

Unsere Anforderungen:

- abgeschlossene Berufsausbildung als Einrichtungsberater/-in, Schwerpunkt Küchenplanung und/oder Innenarchitekten
- mehrjähr. Verkaufserfahrung, insbes. von Küchen in gehobenem stationärem Handel
- prof. Umgang mit Küchen-Planungstools (Winner, KPS, Carat etc.)
- Beratungskompetenz und Servicebereitschaft
- Kreativität, Planungs- und Organisationstalent
- Teamfähigkeit, Struktur, Engagement

Wir bieten Ihnen

- einen unbefristeten Arbeitsvertrag in Festanstellung
- leistungsgerechte Bezahlung, Dienstfahrzeug
- ein abwechslungsreiches, spannendes Aufgabengebiet
- Zusammenarbeit in einem professionellen, kreativen Team

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an Verwaltung@patrick-treutlein.de

Bundesanstalt für Immobilienaufgaben

Labore
Gewerbeflächen
Bibliotheken
Kasernen
Museen
Wälder
Schlösser
Truppenübungsplätze
Leuchttürme
Ministerien

Bundesimmobilien

und vieles mehr auf www.bundesimmobilien.de

Die Bundesanstalt für Immobilienaufgaben - Anstalt des öffentlichen Rechts - Direktion Dortmund sucht im Geschäftsbereich Facility Management Bonn am Arbeitsort Sankt Augustin zum nächstmöglichen Zeitpunkt unbefristet eine/einen:

Baumanagerin / Baumanager (w/m/d)
(EG 11 TVöD Bund/A 11 BBesG, Kennung DOFB1281)

Zur vollständigen Stellenausschreibung gelangen Sie über unsere Homepage in der Rubrik Karriere.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich online bis zum 5. Oktober 2023 auf www.interamt.de unter der Stellen-ID 1011849.

www.bundesimmobilien.de

WIR SUCHEN SIE

- > **Kanzleimanagement** - Kaufmann für Büromanagement (m/w/d)
- > **Buchhaltungsfachkraft** - Steuerfachangestellter/Finanzbuchhalter/ Bilanzbuchhalter (m/w/d)

Totzek & Partner steht für Vertrauen, Verantwortung und Wertschätzung. Unser kleines, engagiertes Team sucht für eine langfristige Zusammenarbeit in Festanstellung, Vollzeit ab 01.10.2023/01.01.2024.

Wir bieten Ihnen:

- attraktives Gehaltspaket, 30-Tage-Urlaub
- Flexibles Arbeiten mit der Option auf Gleitzeit & 4-Tage Woche
- Fortbildung und Weiterqualifizierungen
- Einen modernen Arbeitsplatz in attraktiven Kanzleiräumen
- Sehr gute Anbindung per ÖPNV

Klingt interessant? Dann **bewerben Sie sich jetzt einfach und bequem** unter 01 71/83005 04 oder per E-Mail an h.h.soest@totzek-partner.de
Absolute Verschwiegenheit ist bei uns eine Selbstverständlichkeit!

totzek partner
Düsseldorfer-Stockum
TOTZEK & PARTNER GMBH

Wir suchen für unsere Hauptverwaltung eine/-n

einsatzfreudige/-n **Malermeister (m/w/d)**

Aufgabenschwerpunkte: Angebotserstellung und Kalkulation, Betreuung von Kunden und Baustellen, Einteilung und Besetzung der Baustellen, Erstellung von Rechnungen und Aufmaße

Unsere Anforderungen: Vertrauenswürdig, Belastbar sowie unternehmerisches und gewinnorientiertes denken und handeln

Wir bieten: Flexibilität innerhalb der Arbeitszeit, Erfolgsbeteiligung, PKW mit Privatnutzung, nach erfolgreicher Einarbeitung eine unbefristete Anstellung

Haben Sie Interesse? Dann bewerben Sie sich:

Jaensch GmbH
Bataverstr. 103
41462 Neuss
s.kueppers@jaensch.de

Telefonistin (m/w/d) gesucht

mit gewinnender, sympathischer Art zur Terminvereinbarung für führendes Unternehmen in der Innenraumbegrünung.

Kein Verkauf!

Arbeitszeit täglich von 09.00 bis 12.30 Uhr in Düsseldorf-Oberbilk Festgehalt plus Provision.

Bewerbungen an Firma Hydro-Plan
Tel.: 02 11/55 61 10