

Huffingtonpost 12/2015

Sie war erfolgreiche Karrierefrau, doch dann veränderte sich alles!



Früher war ich immer in Eile, heute nehme ich wahr...

Früher bin ich an einem älteren Herrn vorbeigelaufen, dem die Zeitung aus der Hand gefallen ist. Heute halte ich an, hebe die Zeitung auf und reiche sie dem älteren Herren mit einem Lächeln. Früher habe ich den freundlichen Menschen an meiner Seite an der Käsetheke gar nicht wahrgenommen. Heute freue ich mich über ein gegenseitiges Lächeln und ein paar nette Worte, die ausgetauscht werden.

Was ist passiert?

Nach dem Abitur ging es für 1 Jahr als Aupair nach USA, danach zielstrebig zum BWL-Studium mit Schwerpunkt Personal, Praktika und Diplomarbeit im Bereich Personal, zügig ein gutes Diplom hingelegt und der berufliche Einstieg mit einem Traineeprogramm für den zukünftigen Management-Nachwuchs. Verantwortungsvolle Managerjobs im Bereich Human Resources, fachliche Weiterentwicklung, Führungsverantwortung, sodann die Chance in einem Unternehmen eine effiziente und effektive Personalabteilung auf- und auszubauen, der Titel des HR Directors, verantwortlich für 4 Länderorganisation, Mitglied im Management Board. Das hört sich doch nach einem super Karrierepfad an!! Geschafft, richtig was erreicht, guter Job, gutes Gehalt, toller Titel, durch die Welt jetten, Firmenwagen, hohes Ansehen...

Immer weiter! So was schmeißt man doch nicht einfach weg?

Doch ich habe es getan! Ich lag auf der Sonnenliege am Strand in Indien, als ich den entscheidenden Entschluss fasste. Dort war ich zur Ayurveda-Kur, um mein System endlich wieder in Ordnung zu bringen. Das Jahr zuvor hatte mein Körper alle 2 Monate schlapp gemacht. Ich lag jeweils mindestens 1 Woche krank im Bett. Da war kein Job, kein Chef, kein Unternehmen verantwortlich.

„**Sie arbeiten zu viel**“, hat meine Hausärztin gesagt. Nein, so einfach war es nicht. Mir wurde klar, es war mein gesamtes Lebens-Set-up, mit dem ich einfach nicht mehr zufrieden war. Und ich wollte

nicht die nächsten 20-25 Jahre so weiter machen; würde das energiemäßig bis zur Rente wohl nicht durchhalten.

Warum war ich nicht mehr mit Spaß und Motivation im Job?

Habe nur noch weitergeführt, was ich mal geschaffen habe. Warum keinerlei Motivation mehr Neues zu schaffen? Weil es nicht mehr das Richtige für mich war. Der Zeitpunkt war reif für eine Veränderung - die totale Veränderung. Raus aus der Business-Management-Welt, rein in etwas, was mir Ruhe und Gelassenheit gibt, wo ich Energie tanke statt nur Energie zu verbrauchen, einen neuen Sinn im Tun finden.

In der vermeintlichen Sicherheit bleiben, Ideen sammeln, nebenher was Neues aufbauen?

Das hat nicht funktioniert. Die Lösung war der komplette Cut, raus aus dem Karrierejob, in dem ich voll eingespannt war, Abstand gewinnen, den Kopf frei kriegen. Erst mal auf Reisen gehen. Endlich Zeit haben für Dinge, die vorher zu kurz kamen, entspannt Zeit mit Freunden und Familie verbringen. Liebe Menschen besuchen, die ich ewig nicht gesehen hatte, weil keine Zeit da war - gerade mal wieder auf Geschäftsreise... Ruhe für mich und tun, was mir gut tut.

Kam mir auf Reisen die zündende Idee?

Nicht ganz... Mir wurde klar, dass ich bei den Massagekursen, die ich am Wochenende besucht hatte, ein neues Talent entdeckt hatte, und etwas fand, was mir wirklich Freude bereitet. Wo ich selbst in die Ruhe und Entspannung komme und für das, was ich gebe, direkt positives Feedback und Wertschätzung erhalte. Der Entschluss war gefasst, dies sollte ein neues berufliches Standbein werden. Doch mir war auch klar, dass dies nicht ausreichen würde, um mein Leben zu finanzieren. Und ich wollte weiterhin Abwechslung und Vielfalt. Also was noch? Ich hatte Ideen, doch ich wusste nicht so recht...

Das vor sich hin grübeln führt nur bedingt zum Erfolg.

Nun stand mir die Welt wieder offen mit all ihren Möglichkeiten. Wofür nur entscheiden? Ein Luxus-Problem. Man muss nicht jede Lösung alleine finden. Natürlich war mir klar, dass nur ich die Antwort geben konnte, wo die Reise für mein Leben hingehen soll. Doch ein bisschen Unterstützung im Prozess kann ja nicht schaden. Somit habe ich mit einem Coaching zur beruflichen Neuorientierung begonnen. Ich hatte Glück, den richtigen Coach für meine Situation gewählt zu haben. Am Ende diverser Coaching-Sitzungen stand der Plan: Ich mache mich selbständig als Wellness-Massagetherapeutin, baue meine eigene kleine Massagepraxis auf. Parallel fange ich die Ausbildung zur Heilpraktikerin an, um zukünftig weitere Dienstleistungen anbieten zu können. Der Heilberuf eröffnet viele neue Optionen und Möglichkeiten, so dass viel Raum für neue Erfahrungen, stetige Weiterentwicklung, Abwechslung und Vielfalt gegeben sind.

Was war entscheidend?

Ich habe immer fest daran geglaubt, dass sich alles fügen wird. Bisher hatte ich mein Leben eigenständig gestaltet, für mich gesorgt. Ich hatte die Zuversicht, dass dies auch weiterhin funktionieren wird. Ich würde mir die Zeit geben, das Richtige zu finden. Und vielleicht würde es Umwege erfordern. Zwischendurch einige Monate in einem Café jobben, um mein Leben zu finanzieren und weiter zu schauen, wo die Reise hingehen soll. Das wäre okay. Rechenschaft muss ich nur vor mir selbst ablegen. Mein Leben muss für mich passen, nicht für die anderen. Der feste Glaube an mich, die Zuversicht, dass sich alles fügen wird, mir Zeit geben, mich nicht aus der Ruhe bringen

lassen, von dem was andere denken und meinen – das war der Schlüssel.

Und hier bin ich heute.

Ich habe Awina Massage München gegründet, bin Wellnessmassagetherapeutin und Unternehmerin. Bin glücklich mit dem, was ich tue, bin ausgeglichen, erfreue mich täglich daran, wie Awina nach und nach wächst und gedeiht. Ich gebe Menschen Entspannung und Wohlbefinden und bekomme Dankbarkeit und Wertschätzung zurück. Besser geht nicht. Ich gehe motiviert wieder zur Schule, um in 2 Jahren die Heilpraktiker-Prüfung abzulegen. Einfach spannend, Neues zu lernen mit dem Ziel einer weiteren Sinn-bringenden Tätigkeit. Ich laufe strahlend durchs Leben!

„Das ist so mutig...“

den sicheren Job hinter sich zu lassen und sich mit was ganz anderem selbständig zu machen“. Damit werde ich oft konfrontiert. Ja, es erfordert Mut. Doch wenn man sich selbst bewusst macht, was man bisher alles erreicht hat, dann kann man auch neue Wege gehen und neues erreichen. Das Leben ist eine stetige Weiterentwicklung, ein lebenslanges Lernen um persönlich immer wieder Neues zu entdecken und zu wachsen.

Und wenn's schief geht?

Niemand ist perfekt und manchmal klappen Dinge nicht so, wie wir uns das vorgestellt haben. Dies gehört zum Leben dazu und das ist okay so. Wenn eine Sache nicht funktioniert, darf etwas Neues kommen und wir können wieder neue spannende Erfahrungen sammeln. Wir bereuen später nur die Dinge, die wir nicht getan haben; nicht die, die nicht so funktioniert haben, wie wir es uns vorgestellt haben.

Alexandra Busch

Awina Massage München – Wellnessmassage für die Sinne

Dein Ort zum Entspannen & Wohlfühlen

www.awina-massage-muenchen.de

Lomi Lomi Massage, Tiefenmassage, Aromaölmassage, Esalen Massage, Fußreflexzonenmassage, Ganzkörpermassage, Entspannungsmassage
Massage-Geschenkgutscheine