

## Vorwort

Als Führungskräfte-Coach, Meditationsbegleiter und Unternehmensberater helfe ich seit vielen Jahren Menschen, in ihrem bisherigen Beruf zufrieden zu werden oder eine neue Berufung zu finden bzw. sich selbständig zu machen.

Immer häufiger geht es dabei um Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe: Im Hamsterrad unseres Berufslebens glauben wir oft, durch verstandesmäßiges Denken und Handeln die Kontrolle über unser Leben behalten zu können. Genau das Gegenteil ist jedoch oft der Fall: Durch verstandesmäßiges Tun entstehen noch mehr Aufgaben, durch verstandesmäßiges Handeln entsteht noch mehr Handlungsbedarf, durch verstandesmäßiges Denken entsteht noch mehr Gedankensalat, durch verstandesmäßige Kontrolle entsteht noch mehr Kontrollbedarf. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis uns das Leben entgleitet, bis wir krank oder leistungsunfähig werden bis hin zum Burnout.

Viele Menschen kennen aber auch die Erfahrung, dass gerade in schwierigen und unbekanntem Situationen oft eine Lösung entsteht, die wir nicht selbst herbeiführen, sondern auf die wir nur vertrauen können. Man kann lernen, für diese Erfahrung eine innere Plattform zu bilden. Wir leben dann nicht mehr aus der Vergangenheit des Leistens und Ausbrennens, sondern aus der Zukunft des Erfahrens und Empfangens. Hier kann der sogenannte Flow entstehen, bei dem wir das Gefühl haben, dass alles aus uns heraus fließt und wir uns dabei zusehen, was wir gerade tun.

Folgende Fragen stellen sich oft im Coaching: Wie kann ich Karriere und inneres Gleichgewicht zusammenbringen? Wie kann ich in Verantwortung für andere meinen eigenen Weg gehen? Wie kann ich in Einfachheit, innerer Ruhe und Besonnenheit mich und andere führen? Wie kann ich mich auf das Wesentliche konzentrieren?

Wie können wir uns selbst coachen, wenn wir den Eindruck haben, äußerlich ließe sich nur schwer etwas ändern oder gar nichts – oder

## 8 Vorwort

wenn uns Veränderung sehr schwerfällt? In diesem Buch habe ich die aus meiner Sicht wichtigsten Eckpunkte aus zahlreichen Coachings zusammenzutragen, um Antworten auf die Fragen zu geben: Welche Einsichten helfen mir, meinen Weg zu finden? Wie kann ich mir selbst helfen?

Die überraschende Antwort lautet: Es findet in uns den Weg, wenn wir es nur lassen! Dabei geht es weder um Passivität noch um Aktivität, sondern vielmehr um Präsenz, die ungeteilten Aufmerksamkeit des Augenblicks. Nicht nur die Arbeit an sich, sondern schon die Art, wie wir arbeiten, kann in eine sinnvolle Richtung führen.

Das heißt, jede Veränderung kann sofort beginnen, in diesem Augenblick – ohne dass wir eine Ahnung von einer Lösung haben müssen. Einzige Voraussetzung dafür ist, ganz da zu sein, wo wir sind – auch wenn es uns nicht passt, auch wenn wir glauben, am falschen Ort zur falschen Zeit zu sein. Hier beginnt echte Veränderung von sich aus, die sich nicht allein von äußeren Realitäten abhängig macht.

Gregor Wilbers