

Sandra Tissot

Hochsensibilität und die berufliche Selbstständigkeit

Wie sich ein Sensibelchen selbstständig machte und seine Lösung für das hochsensible Berufsleben fand



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Die unerträgliche Sinnlosigkeit	13
1.1 Suggestierte Sicherheit	16
1.2 Vordefiniertes Arbeitsumfeld	20
1.3 Fremdgesteuerter Leistungsdruck	24
1.4 Stille Abhängigkeit	27
1.5 Körperliche Grenzen	38
1.6 Systematische Selbstaufgabe	44
1.7 Fazit	48
2 Der Befreiungsschlag	51
2.1 Innere Kündigung	53
2.2 Tatsächliche Kündigung	56
2.3 Bewusstes Loslassen	60
2.4 Vorbereitung der Existenzgründung	63
2.5 Verworrene Behördengänge	66
2.6 Eigenes Unternehmen	77
2.7 Erste selbstständige Schritte	79
2.8 Fazit	87

3 Die unternehmerische Realität	89
3.1 Gelebte Selbstständigkeit	91
3.2 Aufkeimende Zweifel	100
3.3 Erkenntnisreiche Hochsensibilität	105
3.4 Regelmäßige Neuanpassung	111
3.5 Gesundheitliches Bewusstsein	122
3.6 Familiäre Vereinbarkeit	131
3.7 Heißgeliebter Schlaf	141
3.8 Persönliche Komfortzone	148
3.9 Individuelles Glück	156
3.10 Fazit	180

Vorwort

Vielleicht kennen Sie die quälenden Gedanken rund um die Sinnhaftigkeit des Berufslebens. Ich habe mir einige Jahre immer wieder die gleiche Frage gestellt:

„Wie schaffe ich es, dass mich mein Job mit echter Lebensfreude erfüllt?“

Ich verrate Ihnen gleich hier am Anfang des Buches, dass ich die Antwort auf diese Frage gefunden habe. Allerdings möchte ich Sie vorwarnen, denn ich habe die Lösung für MICH gefunden und bin der festen Überzeugung, dass jeder seinen eigenen Weg entdecken und Schritt für Schritt gehen muss. Es handelt sich also bei diesem Buch keineswegs um ein Patentrezept. Vielmehr möchte ich Sie gern mitnehmen auf meinem Weg als Sensibelchen in die Selbstständigkeit und Ihnen davon erzählen, wie ich darin mein volles berufliches Potenzial entfalten konnte.

Sie wurden vielleicht in Ihrer Kindheit, Jugend oder sogar als Erwachsener schon des Öfteren als „Sensibelchen“ betitelt? Dann ist Ihnen wahrscheinlich bereits vertraut, was Ihr Umfeld damit zum Ausdruck bringen wollte. Seit meiner frühesten Kindheit wurde ich immer wieder als Sensibelchen bezeichnet. Wie oft habe ich mich darüber geärgert, weil ich doch viel lieber richtig stark sein wollte. Immer dann, wenn ich besonders schüchtern war, stärkere Außenreize mich

schnell überfordert haben oder ich meinem ausgeprägten Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf nachgegangen bin, hieß es schnell: „Ach, unser kleines Sensibelchen ...“ oder „reagiere doch nicht gleich so sensibel ...“

Von dem Begriff der „Hochsensibilität“ oder „HSP“ (Highly Sensitive Person) habe ich erst viel später gehört. Aus diesem Grund spreche ich zunächst vom umgangssprachlichen „Sensibelchen“. Beim Lesen meines Buches werden Sie eine Vielzahl von Facetten einer hochsensiblen Persönlichkeit entdecken und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch sich selbst wiedererkennen.

Mir war sehr zeitig bewusst, dass ich besonders feine Antennen habe und über eine ausgeprägte Intuition verfüge. Diese macht es mir möglich, oft bereits beim Betreten eines Raumes die Stimmung der anwesenden Personen wahrzunehmen, ohne auch nur ein einziges Wort mit ihnen gewechselt zu haben. Solche Situationen haben es mir von der Schulzeit an bis in mein Berufsleben oft schwer gemacht und häufig den Wunsch nach „Flucht“ geweckt.

In meinem Berufsalltag habe ich immer wieder unzählige innere Kämpfe ausgefochten, weil meine hochsensiblen Bedürfnisse so gar nicht in die heutige Berufswelt passen wollten. Lange Zeit habe ich an mir selbst gezweifelt und wusste nicht, warum ich mich nie wirklich von meinem Job erfüllt fühlte.

Ich möchte Ihnen mit meinem Buch gerne Mut machen. Mut, die quälenden Fragen zuzulassen und systematisch für sich selbst die Antworten zu finden. Heute werde ich immer wieder von den unterschiedlichsten Menschen aus meinem

Arbeits- und Privatumfeld gefragt, ob ich keine Angst hatte, mich selbstständig zu machen, oder ob mir die Sicherheit des Angestelltenverhältnisses nicht fehlt. Ebenso häufig kommen die Fragen danach auf, an welchem Punkt ich für mich die Entscheidung getroffen habe, die Fesseln der festen Anstellung abzulegen, und ob ich den Schritt irgendwann bereut habe. In diesem Buch beantworte ich alle diese Fragen.

Ich bin überzeugt davon, dass Sie das Buch gerade nicht zufällig in den Händen halten. Vielmehr haben Sie sich wahrscheinlich längst auf den Weg gemacht. Vielleicht sogar bewusst oder unbewusst bereits die ersten Schritte in Richtung Selbstständigkeit getan oder Sie sind bereits selbstständig und haben ganz ähnliche Erfahrungen gesammelt ...

Ihre
Sandra Tissot

1

Die unerträgliche Sinnlosigkeit

„Arbeit um der Arbeit willen ist gegen die menschliche Natur.“

(John Locke)

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum alle Berufsausbildungen oder Studiengänge uns gezielt in ein Angestelltenverhältnis führen, obwohl die aktuelle Marktsituation längst nicht mehr nach altbekannten Mechanismen funktioniert? Gut ausgebildete Nachwuchskräfte drängen auf den Markt und haben aufgrund ihrer Ausbildung oft verzerrte Vorstellungen von einem erfüllenden Job (vgl. Rohlfs, Harring, Palentien 2013), der ihnen neben anspruchsvollen Aufgaben ein stetig wachsendes Gehalt, Komfort und Sicherheit bieten soll. Selbstverständlich gepaart mit dem Wunsch, die „Karriereleiter“ systematisch nach oben zu klettern und die notwendige Anerkennung sowie den Ruhm für die getane Arbeit ernten zu können.

Die Realität der Arbeitnehmerwelt sieht leider oft trist aus.

Unternehmen sind immer mehr von flachen Hierarchien geprägt, die eine herkömmliche Karriere fast unmöglich machen (vgl. Lehner, Ötsch 2015). Tagein, tagaus folgt eine breite Masse den vorgeschriebenen Regeln der Arbeit ohne greifbares Ziel, um der Arbeit willen. Das Arbeitnehmerleben domi-

niert unser gesamtes Dasein. Alle Menschen fahren nahezu zur gleichen Zeit auf Arbeit, stehen in der Rushhour oder im Reiseverkehr der alljährlich lang ersehnten Urlaubszeit im Stau ...

Seit Jahren hält sich darüber hinaus der Mythos der „Karriere-Mutter“, die höchst erfolgreich im Job ist und zugleich auch noch jede Menge Zeit für ihre Kinder hat. Leider ist in der Praxis oft beides nicht möglich, ohne dass an irgendeiner Stelle Abstriche gemacht werden müssen. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich habe bereits in meiner Jugend immer die Frauen bewundert, die mit beiden Beinen im Leben stehen und ihren Unterhalt erfolgreich selbst verdienen können. Sie hatten für mich immer eine Vorbildfunktion. Über die Jahre hinweg habe ich allerdings wiederholt junge Frauen dabei beobachtet, wie sie verzweifelt versucht haben, während der Elternzeit bereits wieder den Einstieg in den Job zu finden, um den Anschluss nicht zu verlieren. Auch habe ich dabei erlebt, wie die Zeit für die Kleinsten aufgrund vorgeschriebener Arbeitszeiten oder Überstunden oft knapp wurde.

Ich bin selbst Mutter einer kleinen Tochter und weiß, wie schwer es ist, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen. Nicht unter den gesellschaftlich anerkannten Hut der „Karriere-Mutter“, sondern unter den ganz persönlichen Prämissen. Denn jede Mutter und jeder Vater kennt das ziehende Gefühl in der Magengrube, wenn das Kind fragt: „Warum musst du denn immer so lange arbeiten?“ Oder wie meine Tochter gern zu sagen pflegt: „Mama, kannst du heute bitte husch husch machen und schneller arbeiten, das dauert immer so lange im Kindergarten.“

Wir tun die kindlichen Fragen allzu oft mit einer Handbewegung oder einem müden Lächeln ab.

.....
Was bleibt, ist ein leeres Gefühl und die unbeantwortete
Frage nach der Sinnhaftigkeit.
.....

Und so vergehen die Jahre in einem gleichbleibenden alltäglichen Rhythmus ...

Ziele und Träume werden auf eine unbestimmte Zukunft verschoben, in der dann sicher alles besser ist und leichter von der Hand geht ... Wenn die erste finanzielle Absicherung erfolgt ist ... wenn die Kinder älter sind ... wenn die Kinder aus dem Haus sind ...

Viele Menschen bewegen sich in dieser vorgezeichneten Treitmühle, bis sie mit Anfang oder Mitte 50 in ein tiefes Loch fallen. Plötzlich scheinen sie den Ansprüchen der Arbeitgeber nicht mehr zu genügen, werden aus dem Job gemobbt, weil sie für das Unternehmen viel zu teuer werden und der motivierte, um viele Jahre jüngere Nachwuchs für den Aufstieg bereit ist, beträchtliche finanzielle Abstriche zu machen. Der gewohnte Lebensstandard lässt sich nicht mehr halten, und es ergibt sich für viele eine verzweifelte Situation. Die Kräfte lassen nach, Stresssituationen fühlen sich deutlich anstrengender an, und systematisch wirft das Leben tiefschürfende Sinnfragen auf. Doch was lässt uns in dieser Arbeitstrettmühle verharren?

.....
Gibt uns das Angestelltendasein wirklich die erhoffte
Sicherheit, Eigenverantwortung, Unabhängigkeit und
letztendlich die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung?
.....

Davon bin ich jahrelang ausgegangen und habe immer wieder bemerkt, dass das, was ich mir als „Sensibelchen“ gewünscht hätte, nur schwer oder überhaupt nicht erfüllt wurde. Direkt nach meinem Studium stieg ich hochmotiviert und mit voll-

kommen überzogenen Vorstellungen in das Berufsleben und somit in das berühmte Hamsterrad der Arbeitswelt ein.

1.1 Suggestierte Sicherheit

Seltsamerweise gab mir nur das monotone Tropfen der Kaffeemaschine jeden Morgen das Gefühl der Sicherheit. Ein kurzer Moment der Ruhe inmitten einer unstillen Arbeitswelt, in der ich mich nie zugehörig fühlte. Seit ein paar Monaten hatte ich nun diesen Job als „Marketingleiterin“. Allein dieser Titel spottete jeder Beschreibung.

Nach meinem Abschluss zur Diplom-Kauffrau war ich nun erfolgreiches „Mädchen für alles“ inmitten eines von Männern dominierten Softwareunternehmens. Dabei hatte ich während des Studiums noch große Pläne und träumte von einer steilen Karriere in einer Werbeagentur. Nach einigen erfolglosen Versuchen in der „Generation Praktikum“ (diese Definition gibt es leider wirklich und bezeichnet junge Akademiker, die potenzielle Lücken im Lebenslauf mit diversen Praktikantenstellen überbrücken, obwohl sie eigentlich auf der Suche nach einer Festanstellung sind), an einen geeigneten Posten zu kommen, entschied ich mich für einen bodenständigen Job in der Softwarebranche. Ab sofort war ich auf der Visitenkarte die Marketingleiterin und beschäftigte mich täglich von 8 – 17 Uhr mit der Angebotserstellung, der Abwicklung sämtlicher eingehender Telefonate und den Befindlichkeiten meiner Kollegen. Kurzum mit allen Tätigkeiten, die eine gute Sekretärin sicher deutlich besser bewältigt hätte. Ein-

schließlich des Kaffeekochens natürlich, den wenigen Minuten am Tag, die mir in dieser Zeit Ruhe und Sicherheit gaben. An dieser Kaffeemaschine reifte jeden Morgen auch ein wenig mehr die Erkenntnis ...

.....
Am Zustand der Unzufriedenheit muss sich etwas ändern.
.....

Mit meiner ausgeprägten Intuition bemerkte ich recht schnell, dass die suggerierte Sicherheit nur in meiner Fantasie existierte. Immer wieder bewusst machte mir das ausgerechnet mein Chef. Er war nicht nur höchst cholerisch, er erinnerte mich auch bereits in den ersten Wochen meiner Tätigkeit wiederholt daran, wie beliebig austauschbar die Menschen am Arbeitsplatz sind und dass er unbequeme Mitarbeiter scheinbar willkürlich von heute auf morgen ihres Arbeitsplatzes berauben und ihnen damit jegliche finanzielle Sicherheit nehmen konnte.

Generell verbreitete er gern ein Gefühl der allgemeinen Verunsicherung und äußerte allzu oft seine Zweifel an der Zulänglichkeit seiner Mitarbeiter, am liebsten zur Frühstückspause, vorzugsweise vor der versammelten Belegschaft.

Allein der Gedanke an die morgendliche Pause, die für meine Begriffe alles andere als eine Erholungspause war, trieb mir den Schweiß unter den Achseln hervor. So sehr, dass ich es mir bereits in sehr jungen Jahren zur Gewohnheit machte, meine Oberbekleidung danach auszuwählen, wie sie in derartigen Situationen wohl im nassen Zustand aussehen würde. Dann war es wieder einmal so weit, und mein Chef startete seine „Verunsicherungsoffensive“. Natürlich nicht im Vieraugengespräch, sondern direkt in der berüchtigten Frühstückspause, wenn gerade alle Mitarbeiter zusammensaßen: „Warum hast du hier im Angebot den Aufwand für die Programmie-

„...ung so niedrig angesetzt? Willst du uns ruinieren? Von der Arbeit, die die Programmierer leisten, müssen schließlich auch dein Gehalt und das des Grafikers bezahlt werden.“ Der Grafiker war zu jener Zeit mein einziger Verbündeter, denn er fiel wie ich in die Kategorie „Nicht-Programmierer“ und war somit für unseren Chef kein vollwertiges Mitglied der Wertschöpfungskette eines Softwareunternehmens.

Ich hatte mich so oft gedanklich auf diese Momente vorbereitet, mir Worte zurechtgelegt, im Geiste Erklärungen und Abhandlungen vorgefertigt, und dann – Blackout und Unsicherheit auf ganzer Linie. In solchen Augenblicken beneidete ich alle Menschen, die derartige Aussetzer nicht kennen. Die sich nicht so leicht verunsichern lassen und einfach das applaudern, was sie denken. Ebenso wie der Chefprogrammierer im Unternehmen, den ich insgeheim immer als „Nerd“ bezeichnete, da er nur zum Kaffeholen aus seinem dunklen Versteck hervorkroch und sich für alle Kundentelefonate verleugnen ließ. Er erklärte nun vollkommen selbstsicher, wie lang er für das Vorhaben des Kunden braucht, wie aufwendig die Umsetzung und – vor allem – wie wichtig seine Rolle dabei ist. Hatte er das BWL-Studium mit Marketingfloskeln wie „Tue Gutes und rede darüber“ und Kommunikationsweisheiten wie „Man kann nicht nicht kommunizieren“ absolviert oder ich?

Derartige kurze Momente am Tag reichten vollkommen aus, um mich zutiefst zu verunsichern. Mir war klar:

.....
 Das vielgelobte „dicke Fell“ haben sensible Menschen
 nicht.

Vielmehr fühlte ich mich wie eine zarte Mimose inmitten einer

Gemeinschaft übermächtiger Grizzlybären. Mein sehnsüchtiger Wunsch nach Sicherheit fand keine Erfüllung. Im Gegenteil, je mehr ich mir die scheinbaren Sicherheitsaspekte meines Jobs vor Augen hielt, umso deutlicher erwiesen sie sich als Illusionen.



Mit einer einfachen Liste können Sie alle Ihre eigenen Sicherheitsaspekte einmal schriftlich auführen



Was genau vermittelt Ihnen das Gefühl von Sicherheit?



Sind darunter auch Argumente, die als Selbstschutz für den eigenen Seelenfrieden dienen?

Wenn ein Sicherheitsaspekt tatsächlich wegfällt, ist die Veränderung häufig weitaus weniger dramatisch als vorher angenommen.

1.2 Vordefiniertes Arbeitsumfeld

Da war ich nun. Jeden Morgen kurz nach halb 7 raus, ein schneller Kaffee, ab in den kalten Morgen und rein in die traurige Wirklichkeit. „Der frühe Vogel fängt den Wurm.“ Wie sehr ich diesen Spruch hasste, weil ich vor 9 Uhr morgens nie auch nur einen konstruktiven Gedanken hatte. Ich weiß nicht mehr, wie viele unzählige Male ich nach der Arbeit weinend nach Hause gefahren bin. Diese monotone Welt – tagein, tagaus – gepaart mit etlichen Befindlichkeiten von Kollegen und

Vorgesetzten. Vom Schreibtisch über die Mitarbeiter und Kunden bis hin zur Mittagspause – alles war vordefiniert. Die Tage folgten derart gleichen Mechanismen, dass ich oft nicht mehr wusste, welcher Wochentag gerade war. Es war schlimm, und ich musste mir oft eingestehen:

.....
 Eine enorme Reizüberflutung sorgt bereits am frühen
 Nachmittag für eine Überschreitung der
 Belastbarkeitsgrenze.

Der quasselnde Kollege am Telefon, das permanente Dudeln des Radios, der unbequeme Stuhl ... und ständig wurde ich durch das Klingeln des Telefons aus meiner Arbeit gerissen.

Dieses Klingeln versetzte mich jedes Mal in eine Art Panikzustand. Besonders drastisch reagierte mein Körper, wenn das Display der Telefonanlage eine der Nummern anzeigte, die mir bereits bestens vertraut waren. Sie gehörte zu einem Kunden, der nie anrief, wenn er zufrieden war (war er überhaupt jemals zufrieden?), sondern nur wenn ihm bereits vor Ärger das Blut in den Adern kochte.

Mit freundlicher Stimme sagte ich meinen Telefonspruch auf und hatte ihn noch nicht vollständig beendet, als ich unterbrochen wurde: „Frau Tissot, ich muss dringend mit Ihrem Chefprogrammierer sprechen ...“ Zur Erinnerung: Er sprach gerade von dem Mann, den alle für unverzichtbar im Unternehmen hielten, der sich aber nur in den seltensten Fällen zu einem direkten Telefonat mit einem Kunden herabließ. „Einen kleinen Moment, ich versuche, Sie zu verbinden ...“ Bereits als ich den Kunden zur kurzen Ruhe vor dem Sturm in die Warteschleife legte, war mir klar, was gleich passieren würde. Zu meiner großen Verwunderung hob der Chefprogrammierer im Nachbarzimmer tatsächlich den Hörer ab, um mich mit einem

überaus herzlichen „Was gibt’s?“ zu begrüßen. Noch heute frage ich mich, wie Menschen ohne jegliche Empathie überhaupt existieren können. In kurzen und freundlichen Worten schilderte ich ihm, wer in der Warteschleife gern mit ihm sprechen möchte. Die Antwort fiel wie erwartet aus: „Du, für so was habe ich echt keine Zeit, bin gerade mitten über einem Projekt – klär du das mit ihm, sag ihm, er soll mir das Problem in eine Mail packen. Ich antworte dann drauf, wenn es wirklich wichtig ist, und vor allem dann, wenn ich Zeit dafür finde.“

Nach einem tiefen Atemzug beförderte ich den Kunden aus der Warteschleife zurück an mein Ohr.

„Herr Troll, hören Sie? Ich habe ihn gerade nicht erreicht, er sitzt in einer Besprechung. Ist es Ihnen möglich, mir das Problem kurz zu schildern, vielleicht auch in ein paar Stichpunkten per Mail? Dann spreche ich das mit ihm ab und er meldet sich bei Ihnen.“ Mir war bereits vor dem Ende meines Satzes klar, dass dem Kunden am anderen Ende gerade der Pfeifendeckel abgesprungen war. Die Explosion folgte unausweichlich: „Sagen Sie mal, Frau Tissot, spreche ich so undeutlich? Ich will nicht Ihnen etwas erklären, Sie wissen ja überhaupt nicht, worum es hier geht. Ich will mit dem Chefprogrammierer sprechen. Jedes Mal, wenn ich bei Ihnen anrufe, vertrösten Sie mich. Halten Sie mich eigentlich für bescheuert? Es geht in meinem Onlineshop hier täglich um viel Geld. Wenn Sie nicht in der Lage sind, mich durchzustellen, sollte jemand anderes Ihren Job machen. Ich werde mich bei Ihrem Chef über Sie beschweren.“

Direkt nach dem Telefonat floh ich auf die Toilette – der einzige Ort, an dem ich in diesem Unternehmen ungestört sein konnte. Einfach für ein paar ruhige Atemzüge. Ich machte hier als „Marketingleiterin“ den Job der Telefonistin. „Andere ma-

chen nach dem Studium Karriere und du sitzt hier fest.‘ Wunderbar, wenn einen das eigene Gehirn so quälte.

Ich hatte das Gefühl, ich müsste gleich ersticken. Zum Glück war es gerade auch Zeit für die Mittagspause.

Wie gern hätte ich jetzt einfach das Haus verlassen und mich für ein paar Minuten auf einer Parkbank niedergelassen oder einen Spaziergang gemacht. Dummerweise tickte mein Umfeld komplett anders. Mein Chef schwärmte ständig von den Vorzügen eines Unternehmensgebäudes in einem Gewerbegebiet. Hier gab es weder Bäume noch Parkbänke. Nur einen kahlen Parkplatz und jede Menge Beton. Es war lähmend, denn:

.....
 Der Mangel an Regenerationsphasen und
 Rückzugsebenen bedeutet eine ständige
 Zerreißprobe.

Ich fühlte mich wie eine seltene Spezies im Zoo, die schon seit vielen Jahren nichts anderes als einengende Gitterstäbe vor sich gesehen hatte und nur noch vor sich hin dahinvegetierte.



Prüfen Sie Ihr aktuelles Arbeitsumfeld

- Strengen Sie die tägliche Arbeit sowie die damit verbundenen Außenreize oft sehr an?
- Sind Sie überrascht von Kollegen, denen der Trubel offenbar weniger ausmacht als Ihnen?
- Vergleichen Sie sich zu sehr mit anderen?

Schaffen Sie sich systematisch ein Arbeitsumfeld, das sich mit Ihrer hochsensiblen Natur vereinbaren lässt.

1.3 Fremdgesteuerter Leistungsdruck

Den lieben langen Tag war ich so beschäftigt, dass ich kaum zum Aufschauen kam. Pünktlich um 8 begann ich meine Arbeit, doch der Feierabend rückte immer weiter nach hinten. Eines Nachmittags gegen 16:45 Uhr nahm ich mir fest vor, die aktuelle Aufgabe noch zu erledigen und dann pünktlich Schluss zu machen, um die letzten Sonnenstrahlen des Tages noch etwas genießen zu können. Ich hatte den Gedanken noch nicht richtig zu Ende gedacht, als mein Chef mit einem breiten Grinsen im Türrahmen erschien. Dabei handelte es sich nicht um die Art von Grinsen, bei dem man unwillkürlich mitgrinsen muss, sondern um eines, das den Atem kurz stocken lässt – mit dem sicheren Bewusstsein, dass sich dahinter nichts Gutes verbirgt. Eine häufig auftretende Situation:

.....
Ein anderer Mensch bestimmt darüber, wie weit der eigene Leistungsdruck ansteigt.
.....

„Du, ich habe gerade noch alle Hostingverträge inkl. Rechnungen für das Gesamtjahr ausgedruckt. Die müssten heute noch alle eingetütet werden, damit sie pünktlich morgen früh in die Post gehen. Ich denke, wenn du ein bisschen Gas gibst, bist du damit in einer Stunde durch.“ Mit diesen Worten packte er mir einen riesigen Stapel Papier auf den Tisch und fügte

beiläufig hinzu: „Dort drüben liegen Umschläge und Briefmarken, natürlich selbstklebend, geht ja heutzutage alles superschnell.“

Noch ehe mein Gehirn jedoch wieder aus der Schockstarre erwachte, war er schon längst mit beschwingten Schritten wieder aus meinem Zimmer verschwunden. „Du musst ihm jetzt sofort sagen, dass das so nicht geht. Warum hast du nicht sofort reagiert? Nicht nur, dass er dir kurz vor Feierabend einen riesigen Berg Arbeit auf den Tisch knallt und es für selbstverständlich hält, dass du die Arbeit noch erledigst ...“ Da war sie wieder, meine vorwurfsvolle, innere Stimme. Wenn die sich nur nicht immer im stillen Kämmerlein, sondern einfach mal lautstark äußern würde – nicht überhastet, unsicher und viel zu schnell, sondern klar und deutlich.

Missmutig begann ich, das Papier zu falten und fein säuerlich in die Umschläge zu manövrieren. Mein Unterbewusstsein nahm dabei automatisch die Summen auf, die dort auf dem unscheinbaren Papier schwarz auf weiß zu lesen waren. Die Einnahmen der oft vollkommen brach liegenden Hostingverträge, deren Onlinepräsenzen oft über Monate keiner im Unternehmen angeschaut hatte, überstiegen bei Weitem meine bisherigen Vorstellungen. Mein Ärger über meinen Chef verflog, und unweigerlich musste ich mir eingestehen, dass er durchaus in der Lage war, Kunden so zu binden, dass er ihnen als unverzichtbar erschien. Und das ohne jeglichen Charme. Das muss ich doch auch hinbekommen, so schwer kann das doch nicht sein.

.....
 Warum arbeitest Du eigentlich hier und nicht in Deinem
 eigenen Unternehmen, für Dich selbst?

Als ich nach einer guten Stunde endlich mein Werk beendet hatte und sich vor mir zehn große Stapel Briefumschläge türmten, bemerkte ich, dass sich mein Körper seltsam schwach anfühlte.



Am nächsten Morgen bemerkte ich bereits bei meiner Ankunft auf Arbeit, dass heute etwas anders war. Mehrere Mitarbeiter schwirrten bereits geschäftig hin und her und schauten nur für ein knappes „Guten Morgen“ von ihren Schreibtischen auf. Der Grafiker steckte mir dann in wenigen Worten, dass unser Chef einen Auftrag mit Priorität 1 versehen hatte und alle anderen Aufgaben für heute gestrichen waren. Ich kannte den Inhalt des Auftrags sehr gut, ich hatte schließlich das Angebot erarbeitet und den Zeitplan für die Umsetzung mit den Verantwortlichen besprochen. Mein Chef hatte allerdings die Programmierer über zwei Wochen mit anderen Aufgaben zugepackt, und der Zeitplan für den Arbeitsprozess an besagtem Auftrag hinkte tagelang hinterher. Es war nicht das erste Mal, dass wenige Tage vor Projektende plötzlich das große Rennen begann. Das Klima im Unternehmen war sowieso bereits von Oberflächlichkeit und Rastlosigkeit geprägt, aber in solchen Phasen war es kaum auszuhalten. Ich konnte förmlich die Panik der anderen Mitarbeiter in der Luft spüren. Ich hatte den Projektablauf des Auftrags säuberlich geplant und sogar Pufferzeiten eingetaktet. Umso unerträglicher war es für mich, dass die fremdgesteuerten Mechanismen mir einen unausweichlichen Leistungsdruck auferlegten.

Unter fremdgesteuertem Leistungsdruck konnte ich nur schwer arbeiten, und es kam immer wieder zu vermehrten Fehlern bei der Arbeit. Ich verpackte im Text eines Briefes einen Tippfehler, der aus „Betrag dankend erhalten“ ein „Be-

trag denkend erhalten“ machte. Sehr zur Belustigung des Kunden, der das Ganze locker sah, und sehr zum Ärger meines Chefs. Ich erspare Ihnen an dieser Stelle die Ausführungen seiner zynischen Bemerkungen.



Hinterfragen Sie den Stress, den Sie im Job empfinden

- 
 Entsteht Leistungsdruck durch Ihr eigenes Verschulden oder ist er häufig fremdgesteuert? Ihre ausgeprägte Hilfsbereitschaft bringt Sie oft dazu, sich für andere besonders verantwortlich zu fühlen.
- 
 Auch wenn es zunächst für Sie anmaßend egoistisch zu sein scheint: Übernehmen Sie nur noch Verantwortung für Ihr eigenes Handeln. Sie können mit Ihrer Arbeit nicht ständig Fehler anderer ausgleichen.

Nur so reduzieren Sie den empfundenen Leistungsdruck im Job dauerhaft und schützen sich vor einem Burn-out.

1.4 Stille Abhängigkeit

Ich war noch zeitiger aufgestanden als sonst, um mich für die Arbeit zurechtzumachen und noch vor Arbeitsbeginn die Brötchen beim Bäcker zu holen. Mit dem Blick in den Kleiderschrank war mir klar, dass es heute nicht das „Kostümchen“ wird, das mein Chef gestern im Nebensatz bei der Absprache

zum heutigen Termin erwähnte hatte. Stattdessen wählte ich eine „Uniform“ aus dunkler Hose und hochgeschlossener Bluse. Das Ganze kombinierte ich mit einem streng nach hinten gebundenen Pferdeschwanz und meiner schwarzgerahmten Brille.

Ein Blick in den Badezimmerspiegel verriet mir, dass ich genauso aussah, wie ich wirken wollte. Nicht wie das kleine zarte Marketingblümchen im „Kostümchen“, sondern wie eine junge Frau, die sich heute klar durchsetzen wird. Meine neue Arbeitskleidung fühlte sich an wie ein schützender Schild. Wie ich bereits bei anderen Menschen oft beobachtet hatte:

.....
Die Arbeitskleidung wird zum Schutzschild, das über eine
stille Abhängigkeit hinwegtäuschen soll.
.....

Pünktlich um 8 Uhr morgens balancierte ich ein großes Tablett mit belegten Brötchen durch die Eingangstür des Unternehmens. Mein Chef betraute mich nur zu gern mit derartigen Aufgaben.

Dieses Tablett positionierte ich fein säuberlich neben die Kaffeemaschine und ging dann direkt an meinen Arbeitsplatz, ohne heute ihrem monotonen Tropfen zu lauschen.

Auf dem Weg zu meinem Schreibtisch begegnete mir Herr Troll auf dem Flur. Falls Sie vergessen haben sollten, wer Herr Troll ist, zur kurzen Erinnerung: Es handelt sich um jenen Sympathieträger, der mir am Telefon regelmäßig die Hölle heiß machte, wenn er nicht sofort den unverzichtbaren Chefprogrammierer sprechen konnte. Jener Herr Troll schaute kurz auf und verschwand dann wortlos ohne einen Gruß im Zimmer meines Chefs. ‚Was für ein arroganter Idiot‘, schoss es mir voreilig durch den Kopf. ‚Dieser gefühlt ein Meter fünfzig

kleine Zwerg mit seinem übersteigerten Ego. Er schafft es nicht einmal, mich zu grüßen, und tut so, als hätte er mich nicht gesehen.‘ In meiner Wut versunken ging ich weiter.

An meinem Arbeitsplatz angekommen, wartete bereits der Grafiker auf mich. Eines der wenigen vertrauenswürdigen Gesichter im Unternehmen. Er schaute mich mit großen Augen über seinen Brillenrand hinweg an und erwiderte mein „Guten Morgen“ gefolgt von dem Satz: „Du siehst heute vollkommen anders aus. Irgendwie streng, aber richtig gut.“

Genau diese Strenge behielt ich auch bei, als ich pünktlich um 10.00 Uhr zum Termin mit Herrn Troll und meinem Chef erschien.

Mein Chef hatte zu diesen Geschäftsterminen die nervige Angewohnheit, so zu tun, als seien wir dicke Freunde. Mit einer aufgesetzten Freundlichkeit begrüßte er mich und verwies mich dann an Herrn Troll. Mir kroch dieses Gefühl von Unbehagen über den Rücken. Diese empfundene Kälte war mir bereits seit meiner Kindheit vertraut.

.....
 Unheilvolle Gespräche und deren Entwicklungen können sensible Menschen bereits geraume Zeit vorher wahrnehmen, auch wenn sie den genauen Hintergrund zu diesem Zeitpunkt noch nicht kennen.

Eine unangenehme Stimmung lag dann in der Luft, ohne dass ich in der Lage war, sie genau zu benennen. Diese Intuition versetzte mein Gehirn jedes Mal in einen Ausnahmezustand, ähnlich wie manche Menschen ihre Prüfungsangst und die damit verbundenen „Aussetzer“ beschreiben. Leider empfand ich dieses unsichere Gefühl oft bereits, wenn ich mit einem mir fremden Menschen nur ein Telefonat führen musste. Noch schlimmer wurden die Reaktionen meines Gehirns,