



*Wenn einer große
Pläne schmiedet*

Emotional Health | Unterstützung brauchen alle



Sylvia Bieber

In der modernen Arbeitswelt gibt es viele Jobstrategien – eine davon ist die Selbstständigkeit. Selbst und ständig, das bedeutet einerseits Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Entscheidungsfreiheit, auf der anderen Seite jedoch auch unternehmerisches Risiko, Einkommensunsicherheit und meist auch weniger Freizeit und Urlaub. So erstrebenswert die eine Seite der Selbstständigkeit daherkommt, so angstbesetzt ist für viele die andere Seite. Ca. 4 Millionen Menschen bewegen sich in Deutschland in diesem Spannungsfeld. Allerdings wagen ungefähr doppelt so viele Männer (14 %) als Frauen (7 %) den Sprung in dieses Feld.

Einer dieser Männer kommt zu mir in die Coachingpraxis. Herr Kaisers (Name geändert) Auftrag an mich als Spiritueller MentalCoach: „Ich will mich als Graphik-Designer selbstständig machen, habe Angst vor dem Risiko und vermisse die Unterstützung meiner Frau. Wie kann ich sie überzeugen, dass es der richtige Weg für mich ist, obwohl ich selbst so verunsichert bin? Wie kann ich sie dazu bringen, dass sie mir hilft, anstatt mich noch weiter durcheinanderzubringen?“

Viele Fragen und Wünsche auf einmal. In einem hat Herr Kaiser recht, die Unterstützung der Familienmitglieder erleichtert schon mal den Weg in die Selbstständigkeit. Große Pläne lassen sich eher umsetzen, wenn ein Paar am gleichen Strang zieht. In der Selbstständigkeit neigt man dazu, sich selbst auszubeuerten. Ein 14-Stunden-Arbeitstag entwickelt sich dann schnell zur

Normalität und der Terminkalender zum Sklaventreiber. Wenn dann auch noch Probleme in der Partnerschaft entstehen, wird es doppelt schwer.

Vertiefende Fragen klären die Motivation

Doch an diesem Punkt befindet sich mein Klient noch nicht. Er steht noch vor der schwierigsten Etappe, ganz am Anfang, wo Unsicherheit und Zweifel am größten sind. Deshalb muss er sich erst einmal seiner Motive für den Schritt in die Selbstständigkeit bewusst werden. Im Coaching klären wir diese mit entsprechenden Fragen:

- ▶ Was treibt Sie an?
- ▶ Welche Werte und Ziele haben Sie?
- ▶ Was spricht für eine Existenzgründung?
- ▶ Gibt es Gegenargumente bzw. Menschen, die Ihnen Knüppel zwischen die Füße werfen können oder werden?
- ▶ Wer unterstützt Sie in diesem Vorhaben?
- ▶ Auf welches Potenzial können Sie zurückgreifen?
- ▶ Was müssen Sie als Selbstständiger alles aufgeben und sind Sie dazu bereit?
- ▶ Was erhoffen Sie sich, wenn Sie diesen Schritt gehen?
- ▶ Wie können Sie damit umgehen, auf sich alleine gestellt zu sein, evtl. finanzielle Durststrecken überwinden zu müssen, keinen geregelten Feierabend, keinen Urlaubsanspruch zu haben und dass Kranksein unbezahlt bleibt?
- ▶ Wie sieht Ihr(e) Partner(in) Ihr Unterfangen?

In den Coachinggesprächen wird meinem Klienten klar, dass seine Hauptmotivation im Frust auf das Angestelltenverhältnis liegt. Trotzig möchte er seinem Chef beweisen, dass er der bessere Geschäftsführer sein kann. Dieses ehrliche Eingeständnis ermöglicht es ihm, seine Situation realistischer einzuschätzen. Trotzdem will er die Herausforderung angehen, möchte aber gerne auf die Unterstützung seiner Partnerin zurückgreifen. Diese arbeitet als Sekretärin und könnte seiner Meinung nach stundenweise den administrativen Teil der zu gründenden Firma übernehmen. Aus diesem Wunsch ergeben sich neuerliche Punkte, die es nun anzuschauen gilt.

Was bedeutet die Vermischung von Privatleben und Geschäft für die Partnerschaft?

Nun sind beide Eheleute bei mir und die Fragen kreisen um folgende Themen:

- ▶ Was geschieht, wenn Frau Kaiser ihrem Mann hilft?
- ▶ Wie trennen sie Geschäft und Privatleben voneinander bzw. wie verbinden sie die zwei Bereiche?
- ▶ Wie stark zeigt sich die emotionale Bindung zwischen den beiden?
- ▶ Sind sie eher ausgeprägte Individualisten, die sich alleine profilieren möchten, oder besteht mehr die Bereitschaft, immer wieder an der Partnerschaft zu arbeiten?
- ▶ Können sie offen und ehrlich über alles miteinander sprechen?

→ Sylvia Bieber

ist als Dipl. Mentaltrainerin, Psych. Beraterin und Spiritueller MentalCoach seit 1994 selbstständig tätig. Seit 17 Jahren lehrt sie im eigenen Ausbildungsinstitut. Auf Bali und in Spanien leitet sie Urlaubs-Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie arbeitet auch erfolgreich als Autorin, CD-Produzentin und Vortragrednerin.



Kontakt: www.sylvia-bieber-coaching.de

- ▶ Haben sie ein gemeinsames Ziel, was die zu gründende Firma anbelangt?
- ▶ Gibt es eine zumindest ähnliche Lebens- und Unternehmensphilosophie?
- ▶ Identifizieren sich beide damit?
- ▶ Wie soll die Partnerschaft in der Selbstständigkeit gestaltet und gelebt werden? Zum Beispiel durch Paarabende, freie gemeinsame Wochenenden, fix eingeplante gemeinsame Urlaube etc.

Es ist eine dauernde Herausforderung für ein Paar, berufliche und private Zeiten zu entflechten. Das Risiko einer zu großen Nähe oder der Umstand, sich gegenseitig auf die Nerven zu gehen, besteht durchaus.

Doch gleichzeitig birgt die gemeinsame Arbeit auch ein verbindendes Element. Beide ziehen am gleichen Strang.

Bei diesen Gesprächen stellt sich heraus, dass Frau Kaiser genau diese Fragen schon lange unter den Nägeln brennen. Doch sie hatte nicht den Mut gefunden, sie ihrem Mann zu stellen, weil sie nicht als Bremsklotz und Negativdenkerin abgestempelt werden wollte. Gerne möchte sie ihn unterstützen. Doch nicht um jeden Preis. Vor allem nicht um den Preis der Partnerschaft, um die sie fürchtet.

Selbstständigkeit schafft Freiheiten, aber auch Lasten und Pflichten

Sich im Vorfeld bewusst zu machen, welche Vor- und auch welche Nachteile eine Selbstständigkeit mit sich bringen, stellt einen Grundpfeiler für späteren Erfolg dar.

Während unserer Gespräche wird meinem Klienten klar, dass die Freiheiten die Nachteile überwiegen. Vor allem die Entscheidungsfreiheit, die freie Zeiteinteilung und die aussichtsreichen Verdienstmöglichkeiten spielen dabei bei ihm eine wichtige Rolle. Alle drei Aspekte fließen ineinander über. Herr Kaiser möchte autonom entscheiden, einen Kunden anzunehmen oder abzulehnen. Im Angestelltenverhältnis muss er die ihm übertragenen Arbeiten einfach erledigen, ob sie ihm passen oder nicht. Wenn er die Arbeit nachts erledigen will, braucht er dies lediglich mit seiner Partnerin zu besprechen und die Höhe

des Honorars bestimmt er selbst. Dafür ist er bereit, der Gefahr der Überforderung durch lange Arbeitszeiten und zu wenig Freizeit und Urlaub ins Auge zu blicken. Auch, dass er bei Krankheit die Arbeit nicht einfach einem Kollegen überlassen kann, nimmt er in Kauf.

Am Ende unseres Coachings gelangt Herr Kaiser zu der Überzeugung, sich mit Unterstützung seiner Partnerin auf das Wagnis der Selbstständigkeit einzulassen. Frau Kaiser hat ihrem Mann erklärt, dass sie lediglich im ersten Jahr die Stütze an seiner Seite sein will. Danach möchte sie alles noch einmal neu besprechen, wie es

weitergehen soll. Zum Beispiel mit einer angestellten Kraft, die ihren Mann entsprechend entlastet. Herr Kaiser befürwortet diesen ersten Schritt. Er freut sich, dass seine Frau nun hinter ihm steht und bereit ist, ihm zu helfen. Diese Gewissheit hilft ihm nun sehr bei seiner Entscheidungsfindung. Somit steht dem Projekt Selbstständigkeit nichts mehr im Wege.

Fazit

Seit sieben Jahren gehört Herr Kaiser nun zu den 11 % der Deutschen, die das Risiko

eines eigenen Unternehmens eingingen. Seine Frau arbeitet immer noch, mittlerweile hauptberuflich, im Unternehmen. Zwei Freelancer unterstützen das Ehepaar in Stoßzeiten. Sein Fazit heute: „Man muss sich trauen, ein Wagnis einzugehen, doch sollte man dies nicht blauäugig tun, sondern mit klaren Antworten in sich. Zu diesen kommt man über entsprechende Fragen, gestellt z. B. durch einen Coach.“

AKOM leben

Vergebung ist der Schlüssel zum Glück

CD 1 und CD 2 auch als Download über iTunes, Hugendubel, Audible & Co. erhältlich



„Vergebung ist keine einmalige Sache,
Vergebung ist ein Lebensstil.“

Martin Luther King