



Wiebke Sponagel

Downshifting

Selbstbestimmung und
Ausgeglichenheit im Job

HAUFE.

Downloads online unter: www.haufe.de/arbeitshilfen

Exklusiv und kostenlos
für Buchkäufer!



Und so geht's:

- ➔ Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen den Buchcode eingeben
- ➔ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



Buchcode:

TGA-HL12

Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

Downshifting

Selbstbestimmung und
Ausgeglichenheit im Job

Dr. Wiebke Sponagel

HAUFE.

Inhalt

Warum überhaupt Downshiften?	5
■ Was Downshifting bedeutet	6
■ Mehr als ein Trend	8
■ Eine Lösung für Sie?	9
■ Pro und Contra	12
■ Irrtümer und Vorurteile	14
■ Passgenau für Sie	16
Welches Motiv treibt Sie an?	19
■ Auf der Suche nach Sinn	20
■ Auf der Suche nach Entlastung	27
■ Auf alle Fälle krisenerprobt	39
Was Sie zum Runterschalten brauchen	45
■ Zunächst: Zeit und Abstand gewinnen	46
■ Dringend gesucht: Rückenwind von Unterstützern	49
■ Machen Sie Ihren inneren Navigator fit	50
■ Wie Sie sich für Entscheidungen rüsten	54
■ Inventur: Ihre Stärken und Schwächen, Ihr Ballast	58

Das neue Ziel finden	75
▪ Mit dem Bauchgefühl zu neuen Zielen	76
▪ Arbeitsplatz-Check: Bleiben oder gehen?	78
▪ Stolperfallen auf dem Weg zum Ziel	81
▪ An der Schwelle zum Neuen	86
Wie Ihr Ziel aussehen könnte	93
▪ Angestellt oder selbstständig?	94
▪ Selbstständigkeit als Alternative	94
▪ Angestellt mit mehr Freiraum	108
▪ Ein neuer Job zum Downshiften	115
▪ Gelassenheit lernen	118
▪ Zu guter Letzt	120
▪ Stichwortverzeichnis	122

Vorwort

Sie verbringen viel Zeit auf Flughäfen und Bahnhöfen, wenig mit Freunden und Familie. Ein Termin jagt den nächsten. Nicht Sie haben einen Job, der Job hat Sie. Immer öfter fragen Sie sich „Wie lange will ich eigentlich noch so weitermachen? Wäre nicht weniger von alledem mehr?“ Wäre Downshifting eine Lösung für Sie, um einen ganz individuellen Weg aus dem Hamsterrad zu finden?

Dieser TaschenGuide ist als Anregung gedacht, über solche Fragen nachzudenken. Kurz und knapp zeigt er Ihnen, worum es beim Downshifting geht und was Sie bedenken sollten auf Ihrem Weg zu mehr selbstbestimmter Arbeit.

Vielleicht bringt dieser kleine Begleiter ja ganz entscheidende Steine in Ihrem Leben ins Rollen – ich wünsche Ihnen gutes Gelingen dafür!

Wiebke Sponagel

Warum überhaupt Downshiften?

Eigentlich könnte doch alles bleiben, wie es ist: Leben und Arbeiten verlaufen in geregelten Bahnen. Wäre da nicht diese innere Stimme, die immer lauter sagt: „Da stimmt etwas nicht. Diese Art zu leben, passt nicht mehr zu mir.“

In diesem Kapitel lesen Sie,

- was Downshifting bedeutet,
- welche Gründe dafür sprechen,
- welchen Vorurteilen Sie begegnen können, wenn Sie sich fürs Runterschalten entscheiden.

Was Downshifting bedeutet

Beispiel



Marcel D., 35 Jahre alt, hat BWL studiert, ist seit zehn Jahren berufstätig und arbeitet seit fünf Jahren in seiner aktuellen Position als Qualitäts- und Prozessmanager. Allerdings hat er von Tag zu Tag immer mehr das Gefühl, völlig fehl am Platz zu sein. Das betrifft sowohl das Unternehmen, als auch seine Tätigkeit. Er sagt: „Genau hier liegt mein Problem. Ich habe keine Ahnung, was mir beruflich mehr liegen würde oder ob ich einfach nur mal einen ‚Tapetenwechsel‘ bräuchte. Wahrscheinlich bin ich einer dieser Träumer, die sich wünschen, dass ihnen ihr Job Spaß macht und auch irgendwie sinnvoll ist, zumindest in der persönlichen Wahrnehmung.“

Isabel M., 34 Jahre alt, verheiratet, ein Kind, studierte Mathematikerin, Abteilungsleiterin bei einer Versicherung in Vollzeit (ca. 45 bis 50 h pro Woche). Haus gebaut, Mann arbeitet als Arzt teilweise im Schichtdienst: „Seit einiger Zeit frage ich mich täglich, warum ich das Paket, das ich mir geschnürt habe, überhaupt noch rumtrage. Es macht mich definitiv nicht glücklich. Leider habe ich vor lauter Arbeit wenig Mut und auch keine rechte Idee, was ich ändern soll. Ich weiß nur, dass ich so nicht die nächsten Jahre weitermachen will.“

Thorsten D., 41 Jahre alt, alleinstehend, leitende Position in einem internationalen Unternehmen: „Meine Situation ist besonders vom Zeitaufwand her unbefriedigend. Irgendwie verlangt sie nach Optimierung. Ich bin, ohne es zu merken, ein einsamer Wolf geworden. Ich habe mein Verantwortungsbewusstsein immer in den Job investiert. Aber eigentlich hätte ich gern eine Partnerschaft und Kinder, ein Zuhause eben. Ich bin aber dauernd unterwegs, und das macht keine Frau länger mit.“

Silvia S., 44 Jahre alt, alleinstehend, seit ihrem BWL-Studium im Controlling tätig, mittlerweile Leiterin Finanzen: „Mein Arbeitsplatz ist ein einziges Haifischbecken geworden. Ich muss unglaublich viel Aufwand in das Steuern von Rivalitäten und Anfeindungen stecken, damit noch etwas Produktives rauskommt.“

Inzwischen habe ich den Eindruck, dass ich nur noch als leere Hülle funktioniere, Anerkennung gibt es ohnehin längst keine mehr. Ich frage mich, wozu das alles?"

Es wäre ein Kinderspiel, weitere Seiten mit ähnlichen Beispielen zu füllen. Nach einer Studie des Meinungsforschungsinstituts Gallup (2011) bezeichnen sich 63 % der deutschen Angestellten als „unengagiert“, haben also innerlich gekündigt. Sie bleiben, obwohl der Job sie auslaugt oder keine Erfüllung mehr bringt, weil sie sich keine Alternative vorstellen können. Eine mögliche Lösung für Menschen in solchen Situationen ist das Runterschalten, das Downshiften.

Downshifter haben die Chance, Neuland zu betreten, herauszufinden, was sie können und was sie wirklich wollen. Denn das ist es, was Runterschalten eigentlich bedeutet: weitgehend im Einklang mit sich selbst und anderen leben und arbeiten, und zwar mit mehr Selbstbestimmung als zuvor.

Das heißt nicht, dass im Land des Runterschaltens ein gleichbleibender, paradiesischer Zustand herrscht – Beweglichkeit, nicht Statik ist das Ziel. Somit ist auch die Gleichung „mehr Langsamkeit bedeutet mehr Lebensqualität“ falsch. Auch Downshifter sollten in der Lage sein, bei Bedarf mal wieder ein paar Gänge hochzuschalten. Langsamkeit allein kann die Lösung nicht sein – dann wird das Leben eintönig. Ziel des Downshiftens ist es, die Kontrolle über die eigene Zeit zurückzugewinnen sowie Lebenstempo und Inhalte besser steuern zu können.

Dafür braucht es unbedingt die Fähigkeit, selbst denken und entscheiden sowie die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen zu können – eine Fähigkeit, die vielen von uns im fremdbestimmten Berufsleben abhandenkommt.

Mehr als ein Trend

Wer meint, das Runterschalten sei eine kurzlebige Mode, der irrt. Es ist ein Produkt der modernen Arbeitswelt. Denn wo Effizienz und Funktionalisierung vorherrschen, suchen Menschen mit eigenen Ideen und Wünschen nach einem Gegenentwurf. Es ist die steigende Fremdbestimmtheit im Berufsleben, die das Runterschalten in seinen vielen Varianten hervorbringt. Wer downshiftet, will wieder Herr der eigenen Zeit sein.

Downshifter stellen die Sinnfrage. Sie haben entdeckt, dass Arbeitszeit Lebenszeit ist. Sie fragen sich, ob es sinnvoll ist, ihre Zeit für Unternehmensziele zu opfern, die sie nicht mehr mittragen. Denn die Werte, die bei der Berufswahl entscheidend waren, sind es später oft nicht mehr. Sie merken, für Status und gutes Gehalt ist ein hoher Preis zu zahlen: In der Lebensmitte weiß man kaum mehr, wer man eigentlich ist. Anpassung wurde belohnt, Individualität nicht.

Solange immer mehr Arbeit auf zu wenige Schultern verteilt wird, solange Menschen regelmäßig überlastet werden, kann die Antwort des Einzelnen nur Entlastung heißen. Damit ist der Downshifter noch lange kein „loser“, im Gegenteil. Er ist jemand, der achtsam und verantwortungsvoll mit sich um-

geht. Wer solche Schwarz-Weiß-Parolen ausgibt, verfolgt ein ziemlich durchsichtiges Ziel: selbst als „winner“ dazustehen. Aber so simpel ist das nicht. Downshifting ist nämlich kein Spaziergang. Es erfordert genau die Kompetenz, die nach jahrelangem Rennen im Hamsterrad verloren gehen kann: zu wissen, wer man ist und was man will.

Top-Kompetenz fürs Downshifting: Selbstkenntnis. Nur dem, der weiß, wer er ist, was er kann, was er braucht und was er will, wird es gelingen, runterzuschalten.

Eine Lösung für Sie?

Downshiften braucht also eine innere Haltung. Wenn Sie herausfinden wollen, ob Sie – theoretisch – diese innere Haltung haben, stellen Sie sich die folgenden Fragen.

Da Sie jetzt noch am Anfang Ihrer Beschäftigung mit dem Downshiften stehen, ist ein Hinweis ganz wichtig: Nicht für alles gibt es gleich eine Antwort, manches klärt sich erst später oder vielleicht auch nicht. Das Aushalten von Unsicherheit ist eine der großen Herausforderungen im Leben, das wird Ihnen dieser TaschenGuide nicht abnehmen. Wenn Ihnen also während dieser Lektüre mal Zweifel oder Ängste kommen, ist das eigentlich ein gutes Zeichen! Das gehört zu dem Erkenntnisprozess, den Sie durchlaufen. Entsprechend endet hier auch nicht jede Übung mit einer Auflösung – Sie selbst sind in der Verantwortung, Ihre eigenen Schlüsse zu ziehen.

Check: Welche innere Haltung habe ich?

■ Kann ich eine Weile auch ohne Anerkennung von anderen auskommen?	
■ Kenne ich mich gut, oder bin ich bereit, herauszufinden, welche Bedürfnisse ich habe und was ich kann und will?	
■ Habe ich Inhalte jenseits der Arbeit, d. h., wenn ich Zeit für mich habe, weiß ich die zu nutzen?	
■ Kann ich ohne Konsum und Status klarkommen?	
■ Traue ich mir zu, etwas Neues zu wagen?	
■ Weiß ich, mit Krisen umzugehen oder bin ich bereit, es zu lernen?	
■ Kenne ich meine Grenzen? Kann ich mir erreichbare Ziele setzen?	
■ Bin ich kein Perfektionist und fähig, aus Fehlern zu lernen?	

Zu den Fragen oben lässt sich als Fazit sagen: Wenn Sie mehr als die Hälfte dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, haben Sie schon Wertvorstellungen, die deutlich zum Downshifting tendieren. Und was, wenn nicht? Dann sind Sie möglicherweise in Ihrem jetzigen Leben gut aufgehoben und brauchen nur punktuell Veränderungen.

Was wollen Sie erreichen?

Wenn Sie klären wollen, ob Downshifting Ihr Problem lösen kann, fragen Sie sich zunächst, was Sie damit überhaupt er-

reichen wollen. Der Auslöser für Ihren Wunsch, runterzuschalten, enthält nämlich schon den Hinweis auf die beste Lösung:

- Geht es Ihnen darum, Ihre Arbeitsbelastung und Ihren Stress zu verringern? Dann könnte auch ein Abbau der Überstunden oder ein Schwenk auf Teilzeit – theoretisch! – zielführend sein.
- Ist es jedoch zusätzlich die Fremdbestimmung, die den Stress auslöst, dann wird eine Arbeitszeitveränderung diese Belastung nicht ganz aus der Welt schaffen.
- Oder stellt sich Ihnen die Sinnfrage und Sie suchen nach anderen Inhalten, vielleicht gar nach Ihrer Berufung?

Die folgenden Fragen helfen Ihnen dabei, den für Sie passenden Grad des Runterschaltens herauszufinden.

Check: Worum geht es mir?

■ Ist es der große Wurf, den ich mir wünsche – endlich der Traumjob – oder kann ich meine Bedürfnisse auch in kleinen Schritten verwirklichen?	
■ Wäre ich damit zufrieden, beim bisherigen Arbeitgeber zu bleiben und mein Überstundenkonto zu reduzieren? Wenn ja, würde der Arbeitgeber da mitmachen?	
■ Wäre Teilzeit eine Lösung?	
■ Würde ein Jobwechsel meinen neuen Zielen entsprechen?	
■ Habe ich eine Idee für eine Selbstständigkeit und könnte ich mir vorstellen, selbstständig zu arbeiten?	