

campus



Tom Diesbrock

**IHR PFERD
IST TOT?
STEIGEN
SIE AB!**

Wie Sie sich die innere
Freiheit nehmen,
beruflich umzusatteln

Inhalt

Das erste tote Pferd meiner Karriere	9
--	---

Teil 1: Gute Gründe, ein totes Pferd zu reiten?

Was hat ein totes Pferd mit mir zu tun?	13
Zehn »gute« Gründe, auf einem toten Pferd sitzen zu bleiben	18

Teil 2: Warum wir tote Pferde reiten: Die Psychologie des Festhaltens

Der Weg zum Traumjob – leider kein Spaziergang	49
Acht Schritte auf dem Weg zum neuen Job – und viele Möglichkeiten, dabei zu stolpern	52
Wechsel-Jahre: Die Psychologie des beruflichen Umbruchs ..	65
Unser Gehirn wählt konservativ	71
Angst und Stress: Phänomene des Umbruchs	77
»Das Leben ist eben kein Ponyhof!«: Die Psychologie der Glaubenssätze	86
Die Psychologie der mentalen Blockade	96
Regisseur oder Komparse?	104
»1 Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration«: Wer finden will, muss suchen	110

Teil 3: Absteigen! Umsteigen! Aufsteigen!

Sie halten die Zügel in der Hand!	119
Erfolgsfaktor »Innere Freiheit«	125
Schluss mit der Grübelei: So schalten Sie Ihr Gehirn auf Neustart	136
Erfolgsfaktor Kreativität	148
So zäumen Sie das Pferd von vorne auf: Ihre berufliche Vision	161
Was können Sie wirklich? Ein frischer Blick auf Ihre Fähigkeiten	173
Im Mittelpunkt: Ihre Interessen	183
Endlich raus aus der mentalen Blockade!	195
Bringen Sie Ihre Ziele auf den Punkt	207
So starten und gestalten Sie Ihr Jobprojekt	216
Und so könnte Ihr neues Pferd aussehen	225
Wie geht es weiter?	231
Dank	232

Mein Pferd ist tot?

*Na ja, eigentlich hat es schon lange
kein Lebenszeichen mehr von sich gegeben.
Es sitzt sich auch nicht wirklich bequem darauf.*

Es ist langweilig.

Aber es ist nun einmal mein Pferd.

*Ja, ich könnte absteigen –
aber was, wenn ich dann kein anderes Pferd finde?*

Das Risiko ist mir zu groß.

Ob ich hier noch Monate oder Jahre sitzen bleiben möchte?

Um Himmels willen, nein!

Nur warum sollte ich ausgerechnet jetzt absteigen?

Vielleicht steht mein Pferd doch noch auf.

Könnte ja sein.

Und so unbequem ist es auch wieder nicht.

Eine Weile bleib ich lieber noch sitzen.

Blödes Pferd.

Das erste tote Pferd meiner Karriere

... war ein Medizinstudium. Ich hielt mich fünf Semester tapfer im Sattel, absolvierte sogar das Physikum – bis ich nicht mehr ignorieren konnte, dass die Medizin einfach nie mein Ding war. Die ganze Zeit hatte ich lieber meine Unzufriedenheit ertragen, als mich zu fragen, was ich denn wirklich tun wollte.

Dann folgten noch einige Versuche auf anderen toten Job-Pferden. Aber irgendwie brachten auch die mich nicht voran. Warum ich mir damals kein lebendigeres Reittier gesucht habe? Weil mir nichts Besseres einfiel. Weil ich glaubte, gar keine Alternativen zu haben. Weil ich meinte, dass mein totes Pferd das vertrauteste und damit sicherste Transportmittel sei.

Als (endlich sehr zufriedener!) Coach arbeite ich heute mit Menschen, denen es so geht wie mir damals: Sie wollen einerseits nichts lieber, als endlich frischen Wind in ihr Berufsleben zu bringen – und trotzdem klammern sie sich an einen Job, der sie langweilt und nervt. Klar, wir finden dafür immer »gute Gründe«. Aber die sind meistens von Ängsten und einem negativen Selbstbild motiviert – und bestimmt nicht so »vernünftig«, wie wir es gern glauben würden.

Halten Sie dieses Buch gerade in der Hand, weil Ihr Job möglicherweise so ein totes Pferd ist? Wünschen Sie sich von Herzen einen beruflichen Neustart? Und halten Sie diesen Wunsch gleichzeitig für »unrealistisch«? Herzlich willkommen! Vielleicht werden Sie nach dieser Lektüre nicht gleich auf ein Rennpferd umsatteln – aber Sie werden Ihre Möglichkeiten bestimmt in einem anderen, positiveren Licht betrachten.

Tom Diesbrock