



Midlife-Chance statt Midlife-Crisis **MUT**

Wie Sie mit der MUT-Formel zu neuen beruflichen Zielen aufbrechen

„Ich will noch einmal etwas anderes machen!“ Viele Menschen im mittleren Alter kennen diesen Wunsch – und bleiben doch in der Komfortzone ihrer bisherigen Tätigkeit stecken. Unser Rat: Tun Sie den Wunsch nach einer beruflichen Umorientierung nicht vorschnell als „unrealistisch“ oder „typisch Midlife-Crisis“ ab, sondern betrachten Sie ihn als Chance, sich selbst weiterzuentwickeln und mehr aus Ihrem Leben zu machen.

Ulrike Bergmann, die selbst den Sprung von der Führungskraft in einer Versicherung zur selbstständigen Veränderungsberaterin gewagt hat, hat dafür die MUT-Formel entwickelt:



M wie MEINS

1. Geben Sie Ihren Wünschen und Träumen Raum. Wo erleben Sie Energie (z. B. wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten oder etwas mit Ihren Händen tun)? Was zieht auf positive Weise Ihre Aufmerksamkeit auf sich (z. B. der ungewöhnliche Werdegang Ihres neuen Kollegen oder Zeitungsartikel über Start-up-Unternehmen)? Welche konkreten Vorstellungen tauchen in Ihrem Inneren auf? Sammeln Sie alles, was Ihnen dazu einfällt, ohne die Machbarkeit zu bewerten.

Übung: Beschreiben Sie Ihre Vorstellungen von Ihrer Zukunft. Gehen Sie dafür gedanklich drei Jahre in die Zukunft, und schildern Sie in der Gegenwartsform, wie Ihr Alltag aussehen wird – je konkreter, desto besser. Schreiben Sie *10 Minuten lang nonstop*.

2. Wählen Sie 1 Idee aus, die Sie ab sofort verfolgen möchten. Beziehen Sie in Ihre Überlegungen auch den Zeitaufwand und die Kraft mit ein, die Sie aufbringen müssen. Achten Sie bei Ihrer Entscheidung darauf, dass nicht nur Ihr

Kopf („Das ist machbar“), sondern auch Ihr Bauch zustimmt („Darauf habe ich total Lust“).

Übung: Formulieren Sie in einem einzigen Satz Ihr Ziel so, als hätten Sie es bereits erreicht. Verwenden Sie dabei Wörter, die positive Gefühle in Ihnen auslösen, z. B.: „Ich leite das Entwicklerteam eines innovativen Unternehmens“ oder „Mein Haushaltswarengeschäft mit Café ist ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt“.

Wenn Sie erwägen, sich selbstständig zu machen, aber befürchten, davon nicht leben zu können, nehmen Sie den finanziellen Aspekt in Ihre Zielformulierung auf: „... und damit verdiene ich mein Geld“. Seine volle Wirkung entfaltet Ihr Satz übrigens erst, wenn Sie ihn gegenüber einem anderen Menschen aussprechen.



U wie UMSETZUNGSBEREIT

Stärken Sie Ihre Entschiedenheit. Die beste Idee wird scheitern, wenn Sie nicht bereit sind, sie konsequent umzusetzen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, und schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 10 ein, wie hoch Ihre Bereitschaft ist.

Ihr Wert liegt unter 7? Dann sollten Sie Ihr Ziel noch einmal grundsätzlich hinterfragen. Ihr Wert liegt zwischen 7 und 9? Was brauchen Sie, um 1 Punkt nach oben zu kommen? Beispielsweise eine klarere Vorstellung von Ihrem Ziel oder die Ermutigung durch einen Ihnen nahestehenden Menschen. Arbeiten Sie sich Punkt für Punkt nach oben, bis Sie die 10 erreicht haben!

Übung: Listen Sie mindestens 10 Vorteile auf, die Ihr Ziel *Ihnen* bietet (z. B. eine geregeltere Freizeit, mehr Eigenverantwortung, ein höheres Einkommen, eine Arbeit ohne Dresscode ...).

Sehen Sie außerdem den Gewinn, den *andere* daraus ziehen werden. Das können die Menschen sein, die Sie mit Ihrer Tätigkeit erreichen wollen, wie auch Ihre Familienmitglieder, die etwa davon profitieren, dass Sie wieder ausgeglichener sind. Finden Sie dafür mindestens 5 Punkte.



T wie TUN

1. Befassen Sie sich jeden Tag mit Ihrem Vorhaben – auch wenn es manchmal nur eine Viertelstunde ist.

Übung: Formulieren Sie für anspruchsvolle Ziele sogenannte Ausrichtungssätze, in denen Sie nicht nur beschreiben, was Sie erreichen wollen, sondern auch die Qualität des Weges dorthin: „*Stolz* versende ich meine Bewerbungsmappe.“ – „Bis zum Ende des Monats habe ich für meine Entlastung bei der Kinderbetreuung und im Haushalt eine *einfache* Lösung gefunden.“

2. Lassen Sie sich von Ihrem Ziel anziehen. Verlassen Sie sich nicht allein auf Ihre To-do-Liste, sondern fragen Sie jeden Tag wieder: „Welcher Schritt ist heute dran?“

Übung: Zeichnen Sie einen Berg, zu dessen Gipfel verschiedene, verschlungene Wege führen. Wo stehen Sie gerade? Fügen Sie dort einen Wegweiser ein, und beschriften Sie ihn mit Ihrem nächsten Schritt. Solange Sie den Gipfel im Blick behalten, führen auch scheinbare Umwege zum Ziel!

Ulrike Bergmann coacht Menschen, die eine berufliche Veränderung anstreben. Informationen zu ihren Angeboten finden Sie auf ihrer Website: **die-mutmacherin.de** Weitere Anregungen zu diesem Thema bietet das Buch von Ulrike Bergmann: *Mit Leichtigkeit zum Ziel*. C.H. Beck Verlag, München 2014, ISBN: 978-3-406-66226-3, 6,90 €.

