

Blick ins Buch

Katrin Hundhausen

***Bei meiner Arbeit
tanzt mein Herz.***

Eine Einladung zu authentischem Arbeiten



Inhalt

Einführung: Das Geheimnis von denen, die ihre Arbeit lieben.

Leidenschaft

Ich liebe meine Arbeit.

Interview mit Harald Kehr, Eigentümer vom Blumenhof Kehr

„Meine Azubis sollen die Pflanzen leben“: Leidenschaft als wichtigste Motivation in der Ausbildung

Aufmerksamkeit

Wahrnehmen, was ist

Interview mit Fotograf Uli Mattes

„Herzensjob“: Durch innere Veränderung zu einem neuen Lebens- und Arbeitsgefühl

Neugier und Kreativität

Lust auf Neues

Interview mit Matthias Henze, Mitgründer des IT-Unternehmens Jimdo

„Werte vor Aktivitäten“: Authentische Unternehmenswerte, mit Herzblut und Konsequenz gepflegt

Kommunikation

Wahre Worte, die gut ankommen

Interview mit Heike Scheffler, Personalentwicklerin bei Greenpeace

„Offen und ehrlich im Kampf für unsere Umwelt“: Transparentes Arbeiten bei Greenpeace

Verbundenheit

In der Arbeitsfamilie

Interview mit Agapi und Rado Rethmann

„Echter Kontakt“: Gemeinschaftlich arbeiten und leben in einem neu gedachten Dorf

Führung

Wertvoll führen

Interview mit Ulf Bodenhagen, Geschäftsführer beim Hospiz Hamburg Leuchtfeuer
"Unternehmen Menschlichkeit": Das Arbeiten menschlich machen"

Prozesse und Strukturen

Ich arbeite, wie ich will

Interview mit Gyde Wortmann, Vorstand bei der SAP-Beratung Abat AG
"Unser Ding macht Sinn": Mit gesundem Menschverstand vom Start up zur marktführenden SAP-Beratung

Zeit und Geld

In der Ruhe liegt die Kraft.

Geld regiert nicht diese Welt.

Interview mit Franziska und Alexander von der Decken, Restauratoren
"Zum Zeitmeister werden": Wie zwei Hamburger Restauratoren im Flow arbeiten

Resilienz

Stehaufmännchen am Werk

Interview mit Annamaria Kleinhuis aus der Eigentümerfamilie vom Hotel Baseler Hof
"Den Mitarbeitern geben, was sie brauchen": Durch Gesundheitsmanagement eine Heimat für die Mitarbeiter schaffen

Dankbarkeit und Freude

Die Arbeit gibt viel zurück.

Interview mit Berit Reimer und Anne Knauss, Kollektivmitglieder im Bioladen warenwirtschaft
"So funktioniert unser Kollektiv": Ehrlichkeit, Realismus, Kommunikation und Freundschaft machen ein Kollektiv erfolgreich.

Epilog: Die Einladung steht

Einführung:

Das Geheimnis von denen, die ihre Arbeit lieben.

Wer schaffen will, muss fröhlich sein. Theodor Fontane

Dieses Buch hat ein Ziel: Es möchte Sie dabei unterstützen, in Ihrer Arbeit mehr Freude, Sinn und Stimmigkeit zu finden. Arbeit nimmt einen großen Teil unserer Lebenszeit ein und immer mehr Menschen möchten diese wertvolle Zeit bewusst nutzen. Dazu gehört auch ein Beruf, der erfüllt.

Wenn Sie sich das wünschen, lädt dieses Buch Sie ein, Ihre persönlichen Antworten auf wichtige berufliche Fragen zu finden, wie zum Beispiel:

- ∞ Wie wäre es, jeden Morgen gerne zur Arbeit zu gehen?
- ∞ Was ist wohl das Geheimnis von Menschen, die ihre Arbeit lieben?
- ∞ Was ist eigentlich die richtige Arbeit für mich – der Herzensjob oder vielleicht sogar die Berufung?
- ∞ Wie kann ich bei meiner Arbeit ich selber sein?
- ∞ Wie kann ich mich mit meinen Stärken, Vorlieben und Eigenarten voll in meine Arbeit einbringen?
- ∞ Wie kann ich endlich mit Menschen zusammenarbeiten, mit denen ich auf einer Wellenlänge liege?
- ∞ Kann ich mit meiner Arbeit der Welt etwas Sinnvolles anbieten?
- ∞ Und: Wie geht das? Ist das nur ein idealistischer Traum oder liegt es vielleicht im Bereich des Möglichen?

Viele Menschen stellen sich diese und ähnliche Fragen gerade jetzt durch die Erfahrungen des Corona-Shutdowns und die Auswirkungen von Corona auf das Arbeiten. Menschen, deren Jobs z.B. in der Gastronomie, der Kultur oder der Touristik direkt bedroht sind, müssen nach neuen Beschäftigungsmöglichkeiten suchen. Für andere hat das digitale Arbeiten im Home-Office neue Freiheiten gebracht, die sie jetzt stärker nutzen möchten und sie streben einen freieren Arbeitsstil an. Für andere hat der Shutdown dazu geführt, ihr Arbeiten grundlegend zu überdenken und sie überlegen sich vielleicht, wie ihre Arbeit mehr Sinn bekommen kann oder stimmiger mit ihren persönlichen Wünschen sein könnte. Auch der Klimawandel, politische Konflikte, die Umweltzerstörung, die zunehmende politische Aggression oder andere gravierende Probleme unserer Zeit bringen Menschen immer mehr dazu zu überlegen, wie sie durch ihren Beruf einen positiven Beitrag leisten können.

Dieses Buch wendet sich an Menschen in allen Arbeitskonstellationen: Angestellte, Führungskräfte und Selbstständige können hier Anregungen für sich finden, zufriedener mit ihrer aktuellen Arbeit zu werden, sich selbstständig zu machen oder vielleicht sogar den Beruf zu wechseln. Menschen, die nach der Ausbildung oder einer Kündigung Arbeit suchen, können durch das Buch mehr Klarheit bekommen, welche Arbeit gut zu ihnen passt. Wer möchte nicht gerne eine Arbeit haben, die Freude macht? Wer beneidet nicht Menschen, die in ihrer Arbeit aufgehen?

Die gute Nachricht dabei: Das Geheimnis der Menschen, die ihre Arbeit so lieben, ist rasch aufgedeckt. Der Schlüssel zur Freude am Arbeiten ist Authentizität. Wer seine

Arbeit darauf aufbaut, was ihn wirklich bewegt und was ihm leicht von der Hand geht, kann sein Potential viel besser ausnutzen. Denn dann geht es beim Arbeiten um etwas, was Ihnen am Herzen liegt. Hier können Sie mit Ihren Talenten viel bewegen und den Arbeitsstil finden, der Ihren Wünschen und Ihrer Lebenssituation wirklich entspricht. Das ist das ganze Geheimnis.

Allerdings ist dies im Arbeitsalltag nicht so leicht in die Tat umgesetzt. Das weiß und erfährt wohl jeder immer einmal wieder. Im Demian beschreibt Hermann Hesse die Herausforderungen eines authentischen Lebens sehr eindringlich: „Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir herauswollte. Warum war das so sehr schwer?“

Ja, warum ist es eigentlich so schwer, authentisch zu sein? Oder natürlich auch - authentisch zu arbeiten? Wer oder was verhindert, dass man beim Arbeiten man selbst ist? Es kann viele Gründe geben. Offensichtlich ist, dass wir nicht zufrieden und authentisch in einem Beruf arbeiten können, für den wir uns nicht ehrlich interessieren. Ein weiterer Grund kann sein, dass uns Schule, Ausbildung, Arbeitsleben, Familie oder Freunde Stück für Stück von der Person entfernt haben, die wir eigentlich sind – mit allen Ecken, Kanten, Besonderheiten und verborgenen Talenten.

Stattdessen haben wir uns unter diesem wirkmächtigen Einfluss zu jemandem entwickelt, der zwar reibungslos funktioniert, aber trotzdem nicht ganz zufrieden ist. Weil er sich nicht so zeigt, wie er eigentlich ist oder auch das große Potential, das er in sich spürt, nicht ausleben kann. Manchmal liegt es an unglücklichen äußeren Umständen wie familiären, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen, die authentisches Arbeiten erschweren oder sogar zeitweise unmöglich machen. Nicht zuletzt erfordert Authentizität aber auch ein Einstehen für sich selbst. Da braucht es Mut, Ehrlichkeit und Treue zu sich selbst und wir sind ab und zu aufgefordert, unsere Komfortzone zu weiten.

Und genau bei diesen Schwierigkeiten setzt das Buch an. Schließlich fragt Hesse nicht umsonst, warum Authentizität denn „so sehr schwierig“ ist. Der Weg zum authentischen Arbeiten führt in diesem Buch durch zehn Entwicklungsfelder. Hier begegnen wir Schritt für Schritt den Kräften, Zweifeln und Herausforderungen, die uns bisher davon abgehalten haben, mehr Freude beim Arbeiten zu erleben.

Ich bin davon überzeugt, dass es auf diesem Weg guttut, wenn uns jemand inspiriert, Mut macht und uns zeigt, dass unser Unterfangen machbar ist. Dies hilft besonders, wenn es ab und an nicht ganz so leicht weitergeht und vielleicht Zweifel kommen. Ich finde, diese Unterstützung können am besten solche Menschen geben, die die Freude an ihrer Arbeit bereits gefunden haben. Dafür habe ich in meiner Recherche für dieses Buch nach Menschen gesucht, die Lust an ihrer Arbeit haben und sie authentisch gestalten. Es sind ganz unterschiedliche, wunderbare Menschen aus sehr verschiedenen Berufen und Unternehmensformen.

Dabei sind Interviews entstanden, jeweils eines für jedes Entwicklungsfeld, in denen wir darüber sprechen, was diese Menschen beim Arbeiten bewegt, was ihnen wichtig ist, was Probleme bereitet und welche Lösungen sie für sich gefunden haben. Mich hat immer wieder beeindruckt, dass meine Gesprächspartner auf authentische Art Besonderes leisten und dabei sehr menschlich rüberkommen. Die Freude an ihrer Arbeit war ansteckend und ich hoffe, dass die Interviews Sie ermuntern und Ihnen zeigen, „dass es wirklich geht“.

Was ich von meinen Interviewpartnern – und rund fünfzig weiteren Menschen, die ich für dieses Buch befragt habe – erfahren habe, hat die zehn Entwicklungsfelder dieses Buches ergeben, denn in der Analyse haben sich die Kompetenzen dieser Entwicklungsfelder als die besonderen Gemeinsamkeiten meiner Gesprächspartner herauskristallisiert. Im ersten Entwicklungsfeld sind Sie eingeladen zu erforschen, wofür Sie mit Leidenschaft arbeiten möchten. Was ist „Ihr Ding“? Was genau möchten Sie der Welt mitgeben? Im zweiten Feld geht es um Aufmerksamkeit, also hellwach sich selbst und die Arbeitswelt wahrzunehmen - wie ein fein justierter Sensor, der alles Wesentliche erfasst. Die dann folgenden Entwicklungsfelder beleuchten die Fähigkeiten, die es zur Umsetzung Ihrer Leidenschaft braucht: Kommunikation, Neugier und Kreativität, Führung, Prozesse und Strukturen, Verbundenheit mit anderen, Zeit und Geld sowie Resilienz. Das letzte Entwicklungsfeld handelt von Dankbarkeit und Freude.

Jedes Feld eröffnet die Möglichkeit, mit Mut, Ehrlichkeit und viel Herz innere Grenzen zu weiten und Stück für Stück das eigene Potential auszuloten. Dabei beschenkt uns dieser Weg mit Wahlmöglichkeiten, neu gewonnener Freiheit und Aha-Erlebnissen. Ein breites Portfolio an Übungen inspiriert in jedem Entwicklungsfeld dazu, das jeweilige Thema kennenzulernen und erste Erfahrungen zu machen. Nehmen Sie sich so viel Zeit für die Übungen, wie Sie für sich brauchen. Sie müssen auch nicht alle Übungen der Reihe nach „abarbeiten“. Wählen Sie sich die Übungen aus, die Sie ansprechen und die Ihnen die beste Entwicklung ermöglichen.

Zusätzlich finden Sie für jedes Feld eine kleine Playlist mit Musik zum jeweiligen Entwicklungsthema. Musik schenkt Kraft, weckt Sensibilität, macht Freude und erschließt uns am Kopf vorbei auch tiefere Inhalte. Es ist eine spielerische Art, sich einem Thema zu nähern.

Eine weitere Möglichkeit für Sie, sich den Entwicklungsfeldern anzunähern, ist die Arbeit mit Affirmationen. Mit befreienden und bestärkenden Affirmationen können Sie Ihr Unterbewusstsein dazu anregen, Sie zu unterstützen statt Sie durch falsche Überzeugungen oder das Festhalten an negativen Erlebnissen zu behindern. Zu jedem Entwicklungsfeld gibt es eine Reihe an Affirmationsvorschlägen, aus denen Sie die für Sie stimmigen auswählen oder noch etwas umformulieren können. Besonders effektiv wirken Affirmationen, wenn Sie sie mit korrespondierenden Yogastellungen kombinieren. So können beispielsweise Affirmationen zum Thema Bewusstheit besonders gut im Unterbewusstsein verankert werden, wenn Sie sich beim Sprechen der Affirmationen in einer Yogastellung befinden, die Klarheit und Konzentration fördert.

Schlussendlich geht es dann darum, die neu gewonnene Sensibilität und Kompetenz in den Entwicklungsfeldern in das Arbeiten zu integrieren. Auch dafür gibt es wieder Impulse und Anregungen.

Ich möchte Ihnen ans Herz legen, gut für sich selbst zu sorgen, wenn Sie sich auf den Weg der Authentizität begeben. Er bringt mit sich, Neuland zu betreten, etwas zu wagen, sich vielleicht auch einmal ungeschickt zu fühlen und Fehler zu machen. Deshalb seien Sie nicht zu streng und ergebnisorientiert mit sich, achten Sie auf hochwertige Ernährung und genügend Entspannung und gönnen Sie sich immer wieder die Dinge, die Ihnen guttun. Und dieser Weg ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung: die Entwicklung von Menschen gestaltet sich nicht linear und erfolgt in ihrer ganz eigenen, genau richtigen Zeit. Rilke beschreibt das sehr schön in einem Gedicht:

Man muss den Dingen
die eigene, stille

ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und dann gebären...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben.

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

In diesem Sinne eine gute Zeit mit diesem Buch!

Leidenschaft



Ich liebe meine Arbeit

Das, was wir aus Liebe tun, tun wir im höchsten Grade freiwillig. Thomas von Aquin

Arbeit und Liebe, die vermeintliche Pflicht und das Höchste – sind diese Gegensätze zu vereinbaren? Vincent van Gogh soll gesagt haben: „Je mehr man liebt, um so tätiger wird man.“ Ich habe bei allen Menschen, mit denen ich für dieses Buch gesprochen habe, eine große Liebe für das gefunden, was sie tun. Diese Liebe ist die Energiequelle der beständigen Leidenschaft für ihre Arbeit und macht es für sie überflüssig, die Sinnfrage zu stellen. Der Sinn ihrer Arbeit ist immer da.

Rational lässt sich meist gar nicht verorten, warum die Menschen gerade diese besondere Arbeit lieben. Allerdings kann man oft die Spuren in die Kindheit mit prägenden Erlebnissen oder Personen zurückverfolgen. Manchmal umgibt diese Eindrücke aus der Kindheit fast eine magische Kraft: so berichtet die Restauratorin Franziska von der Decken, wie sie tagtäglich auf dem Weg zur Schule versuchte, einen Blick in eine Restauratorenwerkstatt zu erhaschen. Diese Werkstatt hat sie damals wie ein Magnet angezogen, sagt sie. Sie wusste also bereits früh, wo ihre Bestimmung lag.

Den Gründern von Jimdo war von Anfang an klar, wie sie gerne arbeiten wollten und was sie mit ihrem Unternehmen erreichen wollten. Erst später, als das Unternehmen schon so viele Mitarbeiter hatte, dass der persönliche Kontakt der Gründer nicht mehr ausreichte, um die Unternehmenskultur zu pflegen, haben die Drei ihre Art zu arbeiten in Werten definiert. Entscheidend war dafür aber ihre ursprüngliche Vision von ihrem Unternehmen, die sie verwirklichen wollten.

Aus dem Herzen heraus zu arbeiten heißt, sich von seinem Inneren führen zu lassen. Hier formt sich auch die eigene Vorstellung von der Arbeit: Was möchte ich durch meine Arbeit in der Welt bewegen? Bei welchen Arbeiten erlebe ich tiefe Freude, ein Gefühl von Erfüllung, bei dem ich in dem Moment vollkommen in das eintauche, was ich tue? Wie gestalte ich meine Art zu arbeiten, dass ich mich darin ganz wiederfinden und darin aufgehen kann?

Finden Sie Ihre Leidenschaft.

Entwickeln Sie mit den fünf folgenden Übungen ein klares Gefühl dafür, welche Arbeit Sie lieben. Das fühlt sich am ehesten so an, als würde Sie dieses Arbeitsthema einfach nicht loslassen und Sie immer und immer wieder anziehen. Dafür befragen wir Kopf, Herz und die aktuelle Arbeitssituation.

1. Analysieren Sie Ihre Talente und Motivationen

Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben Sie jeweils nicht weniger als 15 Antworten zu den folgenden Fragen. Antworten Sie aus dem Impuls heraus, ohne die Antworten abzuwägen. Schreiben Sie auf, was Ihnen spontan in den Sinn kommt.

- Was haben Sie als Kind besonders gerne gemacht?
- Was fällt Ihnen wirklich leicht?
- Was können Sie besonders gut?
- Was macht Ihnen große Freude?
- Was sind die großen Motivationen in Ihrem Leben?

2. Benennen Sie Ihre Werte.

Schreiben Sie Ihre fünf wichtigsten Werte auf.

Wenn Ihnen Ihre Werte noch nicht ganz klar sind, rufen Sie sich Situationen in der Vergangenheit in Erinnerung, in denen Sie sich zutiefst wohl gefühlt haben, stimmig mit sich selbst und Ihrem Tun, der Umgebung und den Menschen. Es ist ganz egal, ob diese Ereignisse bei der Arbeit, in der Familie oder gar allein aufgetreten sind.

Schreiben Sie in Stichworten auf, was dabei jeweils für Sie am wichtigsten war. Durch welche Eigenschaften waren diese Situationen gekennzeichnet? Was hat dazu geführt, dass Sie sich so wohl gefühlt haben?

Im nächsten Schritt verdichten Sie, was Sie aufgeschrieben haben. Lassen sich einige Aspekte zusammenfassen? Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Situationen? Bringen Sie in maximal fünf Begriffen auf den Punkt, was für Sie am wichtigsten ist. Vielleicht kommen dabei Begriffe wie Aufgehobensein, Lebendigkeit, Kreativität, Natur, Mitmenschlichkeit oder Freude heraus. Und genau das sind Ihre Werte.

3. Lernen Sie von Ihren Vorbildern.

Haben Sie Vorbilder? Ich möchte Sie einladen, Ihre wichtigsten Vorbilder aufzulisten. Es sollten am besten Menschen aus Ihrem Arbeitsumfeld sein, aber wenn Sie Menschen im privaten Bereich, historische Personen oder sogar fiktive Helden aus der Literatur sehr bewundern, können Sie zusätzlich auch mit ihnen arbeiten. Schreiben Sie stichwortartig zu jedem Vorbild auf, was Sie genau an diesem Menschen fasziniert. Das kann die Arbeit sein, die dieser Mensch macht, wie er mit anderen Menschen umgeht, wie er vielleicht Ziele erreicht, sich selbst weiterentwickelt oder etwas ganz Anderes.

Im nächsten Schritt schauen Sie, ob Sie Parallelen darunter finden, was Sie an den Vorbildern bewundern. Vielleicht können Sie einige übergeordnete Eigenschaften aufschreiben. Diese drücken für Sie ganz persönlich das aus, was für Sie im Leben erstrebenswert und motivierend ist.

4. Trauen Sie sich zu wünschen

Lassen Sie jetzt den Kopf außen vor. Erlauben Sie sich, von Ihrer Arbeit zu träumen, genauso wie ein Kind einen Wunschzettel schreibt. Verboten Sie sich nicht das Wünschen durch Gedanken an Machbarkeit oder Befugnis. Schreiben Sie ungeordnet, spontan und aus tiefsten, im besten Sinne naiven Herzen, wie Sie sich Ihre Arbeit erträumen.

Dazu beenden Sie die Satzanfänge unten jeweils mindestens 15 Mal. Auch wenn Ihnen nichts mehr einfällt, bleiben Sie dabei! Lassen Sie sich von positiven Erfahrungen aus der Vergangenheit oder der Arbeit Ihrer Vorbilder inspirieren und finden Sie 15 Antwortsätze.

- Ich möchte gerne in einem Unternehmen arbeiten, das...
- Ich würde gerne durch meine Arbeit daran mitwirken, dass...
- Ich wäre stolz, wenn durch meine Arbeit...
- Ich würde mich bei der Arbeit wohlfühlen, wenn...
- Ich kann mich richtig gut einbringen, wenn...
- Ich würde gerne mit Menschen zusammenarbeiten, die...

5. Werfen Sie Ihre Arbeitssituation in die Waagschale

Nehmen Sie sich für diese Aufgabe eine Woche Zeit und registrieren Sie in dieser Woche bewusst und so objektiv wie möglich, wie Sie sich beim Arbeiten fühlen.

Am Ende jeden Arbeitstages beantworten Sie in Stichworten vier Fragen:

- Was hat mir heute Freude gemacht, was hat mich geärgert?
- Was war heute für mich sinnvoll, was nicht?
- Was habe ich heute richtig gut gemacht, was nicht?
- Wofür habe ich Anerkennung bekommen, wofür wurde ich kritisiert?

Sie können sich jede Frage als eine Art Waage vorstellen – mit einer Seite, die Ihnen Kraft und Freude schenkt und auch einer Seite, die Ihnen Kraft entzieht. Es geht darum, bei Ihrer Arbeit die positive Seite zu stärken. Fassen Sie in einigen Stichpunkten zusammen, was Sie in der letzten Woche stärkend und motivierend empfunden haben und was eher kraftraubend. Sie können diese Stichworte auch sehr gerne in eine skizzierte Waage hineinschreiben. Wie schlägt die Waage für die letzte Woche aus? Zur positiven oder zur negativen Seite?

Legen Sie jetzt alle Antworten nebeneinander, lesen Sie sie nochmals durch. Haben Sie durch die Aufgaben etwas Neues gelernt? Oder ist Ihnen etwas klarer geworden, was Sie so schon geahnt haben? Verdichten Sie Ihre Antworten zu einigen Kernsätzen, die den Inhalt und Zweck Ihrer Arbeit, Ihre Stärken und Ihre Werte enthalten. Lassen Sie sich dann viel Zeit, diese Sätze zu überprüfen, weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Verstehen Sie die Sätze nicht als letztendliche Definition, sondern als Spur, der Sie folgen können, „Ihre Arbeit“ immer klarer zu sehen und Stück für Stück umzusetzen.

In ihrem Gedicht „Clearing“, auf deutsch Lichtung, beschreibt Martha Postlewaite ganz feinsinnig und liebevoll diesen Prozess des Findens und Entdeckens:

Do not try to save
the whole world
or do anything grandiose.
Instead, create
a clearing
in the dense forest
of your life
and wait there
patiently,
until the song
that is your life
falls into your own cupped hands
and you recognize and greet it.
Only then will you know
how to give yourself
to this world
so worthy of rescue.

Lassen Sie sich inspirieren von Musik

Auf der Playlist stehen ganz unterschiedliche Songs. Sie können die Videos auf YouTube ansehen oder die Songtexte im Internet nachlesen. Vielleicht mögen Sie auch wie ich in ein paar Sätzen beschreiben, was Ihnen so in den Sinn kommt bei dieser Musik.

M People – Search for the Hero

Für mich sagt der Refrain eigentlich alles und die Musik macht Mut für die Suche nach dem Helden in mir drin:

*You've got to search for the hero inside yourself
Search for the secrets you hide
Search for the hero inside yourself
Until you find the key to your life*

Udo Lindenberg – Mein Ding

Udo Lindenberg hat zu seinem Lied ein tolles Comic-Video gemalt und zeigt dabei auf seine freche, witzige und total eigene Art und Weise, wie man eben sein Ding macht. Viel Spaß mit dem Video!

Yolanda Adams – When love takes over

Vielleicht passt dieses Liebeslied auch für die Liebesbeziehung, die es zwischen einem Menschen und seiner Arbeit geben kann. Auf jeden Fall verspricht die Musik, dass darin viel, viel Power ist und nichts beim Alten bleibt.

Unterstützen Sie sich mit Affirmationen

Mit Affirmationen zu arbeiten ist eine sehr wirkungsvolle Technik des Mentaltrainings. Durch Affirmationen können Sie Ihrem Unterbewusstsein eine neue, positive Orientierung geben, die Sie in Ihrer Entwicklung unterstützt.

Es empfiehlt sich, über einige Wochen mit zwei bis drei Affirmationen zu arbeiten. So werden die Affirmationen zuverlässig in Ihren Denkstrukturen verankert und können langsam beginnen, Ihr Denken, Fühlen und Handeln in die von Ihnen gewünschte Richtung zu bewegen.

Suchen Sie sich aus den Vorschlägen für Affirmationen zum Entwicklungsfeld Leidenschaft ein bis zwei Affirmationen aus, die sich für Sie gut anfühlen. Selbstverständlich können Sie die Affirmationen auch umformulieren, damit Sie perfekt zu Ihnen passen. Für jedes Entwicklungsfeld werden Sie Affirmationsvorschläge finden und Sie können gleichzeitig mit den Affirmationen an bis zu drei Entwicklungsfeldern arbeiten.

Nehmen Sie sich morgens und abends ein paar ungestörte Minuten, kommen Sie zur Ruhe und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal.

Ich glaube an meine Fähigkeiten und Talente.

Ich bin es mir wert, eine Arbeit zu tun, die mich erfüllt.

Ich bin mir wichtig und nehme ich mir Zeit, meine Stärken und Fähigkeiten zu entdecken.

Ich entscheide mich für eine Arbeit, die ich mit Freude tue.

Ich glaube an mich und das, was ich der Welt geben möchte.

Ich mache mich auf den Weg, eine Arbeit zu finden, die genau zu mir passt.

Ich entdecke, was ich brauche, damit meine Arbeit Freude macht.

Ich richte mich auf das aus, was mir Freude bringt.

Besonders wirkungsvoll ist es, die Affirmationen dieses Entwicklungsfeldes mit einer speziellen Yogahaltung zu verbinden. Ihr Sanskrit-Name ist Supta Baddha Konasana. Dazu benötigen Sie ein Yoga-Bolster, zwei bis drei gefaltete Decken oder einige feste Kissen. Legen Sie sich auf den Rücken, der Po bleibt am Boden und Sie legen den mittleren und oberen Rücken und den Kopf auf Bolster, Decken oder Kissen ab. Wenn Sie Decken oder Kissen benutzen, sollten diese fest sein und mindestens 20 cm hoch. Ihr Brustkorb wird angenehm weit und offen und Sie können gut in den Brustkorb einatmen. Das Kinn führen Sie leicht in Richtung Halsgrube, sodass der Nacken lang und frei ist. Die Armen liegen neben dem Bolster, den gefalteten Decken oder Kissen auf dem Boden und die Handflächen sind zur Decke gedreht. Ihre Fußsohlen berühren sich und die Knie fallen gebeugt und locker zu den Seiten nach außen. In dieser bequemen Haltung können Sie jetzt wie oben beschrieben die Affirmationen im Geist sprechen.

Werden Sie aktiv

Wenn Sie „Ihrer Arbeit“ auf die Spur kommen und Sie schon erste Ideen haben, dann möchte ich Ihnen empfehlen, aktiv zu werden: Treffen Sie Menschen, die etwas Ähnliches tun, und beginnen Sie mit kleinen, ersten Projekten. Erwarten Sie nicht, dass sich „Ihr Ding“ sofort offenbart, sondern probieren Sie sich spielerisch aus. Wenn sich dann ein Projekt doch nicht richtig anfühlt, nutzen Sie es als Lernmöglichkeit. So bewegen Sie sich in Zick-Zack-Schritten– mit jeder Begegnung und jedem Projekt wird die Richtung klarer. Ein guter Anhaltspunkt, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, ist übrigens – Freude! Je öfter Sie Freude bei der Arbeit um ihrer selbst willen empfinden, umso näher kommen Sie authentischem Arbeiten.

Harald Kehr, Eigentümer vom Blumenhof Kehr

“Meine Azubis sollen die Pflanzen leben”

Leidenschaft als wichtigste Motivation in der Ausbildung

Der Blumenhof Kehr in Lohbrügge im Südosten von Hamburg ist ein Meister- und Ausbildungsbetrieb in 3. Familiengeneration. Er ist durch zahlreiche Floristen-Meisterschaften und Vorträge in Fachkreisen im In- und Ausland bekannt.

Soweit die Hard Facts. Für dieses Interview sitze ich im Wintergarten des Blumenhofs Kehr und warte auf meinen Gesprächspartner Harald Kehr. Neben mir auf dem Tisch stehen ein paar Orangenbäumchen in voller Blüte und duften fruchtig und ein bisschen herb. Dahinter steht eine Staude mit großen, schweren Blütendolden. Es gibt auch wunderschöne Hortensien, ein paar Palmen und Buchsbäume – alle Pflanzen ganz taufersch und wie aus dem Ei gepellt. Neben ihnen stehen auf mehreren Tischen die Schnittblumen – große, knorrige Magnolienzweige mit zartrosa Knospen, niedliche kleine bunte Bellis, lange, elegante französische Tulpen in zarten, morbiden Farben, knackige Papageientulpen in rot mit fransigen gelben Rändern. Und natürlich Rosen – langstielig, kostbar und in einem feinen Farbton zwischen altrosa und leichtem violett. Dicke, wuchtige, exotische Ingwerblüten und pinkfarbene, glänzende Pfingstrosen. Und noch viele, viele Blüten mehr – alle besonders, ganz frisch und wunderschön anzusehen. Hinter dem Blütenraum geht es noch weiter mit zahlreichen Marktständen, auf denen Glasvasen, ausgefallene Pflanzentöpfe und -gestecke, feine Tischdekoration und kleine Möbelstücke arrangiert sind.

„Wissen Sie eigentlich, warum die Orangenbäumchen neben Ihnen so toll riechen?“ Harald Kehr ist in den Wintergarten gekommen und merkt, wie beeindruckt ich von den vielen wunderbaren Pflanzen in seinem Blumenhof bin. „Das ist ganz schön viel Arbeit, das kann ich Ihnen sagen! Diese Orangenbäumchen sind Ast für Ast veredelt, mit ganz alten Sorten und deshalb blühen sie auch so lange und riechen so schön. Hab ich selbst gemacht.“ Dabei lacht er mich an und ich habe den Eindruck, dass seine offensichtliche Leidenschaft und Freude an den Pflanzen die mühevollen Arbeit überstrahlt. Harald Kehr ist als Gärtnermeister und Floristmeister solide und umfassend ausgebildet und ein klar rechnender, sehr unternehmerischer Betriebswirt, der sein Geschäft erfolgreich führt. Er engagiert sich als Prüfmeister der Handelskammer, Fachreferent für Floristik und Trainer für floristische Werkstücke. Worauf er aber besonders stolz ist, das ist die Motivation und Qualifikation seiner Auszubildenden – unserem Thema für das Interview.

Harald Kehr: Ich will hier keine Blumenverkäufer und Straußbinder ausbilden. So nach dem Motto 10 Tulpen mit ein bisschen Grün, bitte! Ich beschränke mich jedes Jahr auf ein bis zwei Auszubildende, bei denen klar ist, dass sie Blumen lieben und richtig lernen wollen. Das merkt man schon im Praktikum, beim Vorstellungsgespräch oder in der Probezeit an ganz kleinen Dingen – ob sie sich vorher über die Ausbildung gut informiert haben, ob sie mal im Laden stehen bleiben und auf ein Detail bei einer Blume achten, ob sie unaufgefordert eine Blume aus der Sonne in den Schatten stellen und nach Dienstschluss vielleicht 10 Minuten länger ihre Arbeit „eben fertigmachen“.

Katrin Hundhausen: Welche Kriterien spielen bei der Auswahl der Auszubildenden darüber hinaus eine Rolle?

HK: Die Auszubildenden müssen zu uns blumenverrückter Familie passen. Wichtig ist uns auch, dass die Eltern den Berufswunsch ihres Kindes unterstützen. Und dann sind wir ja auch kein schöngeistiger Verein nur mit kreativen Ideen, sondern eben auch ein Wirtschaftsbetrieb, der seine Blumen verkaufen muss. Dafür ist es wichtig, dass unsere Auszubildenden auf die Menschen zugehen, sich mit ihnen unterhalten, sich was Tolles für sie einfallen lassen und ein herzliches Naturell haben. Genauso, wie wir die Blumen leben, so sollen das die Azubis im Laufe ihrer Lehrzeit auch.

KH: Und wie machen Sie das ganz praktisch? Die Blumen leben – das kann man ja nicht einfach so verordnen.

HK: Natürlich nicht. An erster Stelle steht ein großer Anspruch an mich und die anderen Familienmitglieder als Vorbilder: da gehören solide handwerkliche Arbeit, gute Pflege der Pflanzen, immer wieder neue kreative Blumen-Ideen und neue Wege in der Vermarktung. Ganz praktisch bedeutet dies: Da hinten die Hortensie sieht nicht richtig gegossen aus – das sehe ich sofort und wenn wir gleich rausgehen, prüf ich das nochmal nach. Dann werde ich nach unserem Gespräch ein paar Sträuße binden – bei jedem Strauß lass ich mir etwas Schönes einfallen. Ehrlich gesagt verlangt es schon Disziplin, das den ganzen Tag durchzuhalten. Ich bin Anfang 60 und bin jeden Morgen sehr früh auf dem Blumengroßmarkt. Das muss man auch körperlich durchhalten.

KH: Vorbild sein und inspirieren ist also ein wichtiger Punkt.

HK: Die Azubis profitieren auch von der kreativen Umgebung unseres Blumenhofs. Unsere Schnittblumen sind ausgewählt und unsere Sträuße sind immer etwas Besonderes. Das prägt die Azubis und regt sie an zu eigenen Ideen. Außerdem kommen die Azubis bei uns in Kontakt mit der ganzen Bandbreite an Projekten: Sträuße, jahreszeitliche Gestaltungen, Braut- und Trauerfloristik, Terrassengestaltung. Wir sind auch auf Events und Messen vertreten und da zeigen wir, was wir können.

KH: Sie selber sind Floristmeister und Gärtnermeister und haben noch weitere Zusatzausbildungen. Lernen die Azubis bei Ihnen auch mehr?

HK: Wir geben uns große Mühe, dass die Azubis „alles um die Blume herum“ wissen. Dieses Wissen ist, neben der Inspiration und Kreativität, eben das andere wichtige Standbein. Ich lege großen Wert darauf, dass die Azubis die lateinischen Namen der Pflanzen kennen und verstehen. Diese lateinischen Namen sind wie ein System der Pflanzenwelt und sie sagen dem Azubi, aus welcher Familie eine bestimmte Pflanze kommt, wie sie zum Beispiel gepflegt werden muss und in welcher Umgebung sie gut gedeiht. Wir legen Wert auch darauf, dass unsere Azubis die Berichtsbücher für die Berufsschule und die Blütenkalender gut führen und alle Lehrinhalte darin detailliert festhalten. Dieses Nacharbeiten festigt das Wissen.

Außerdem wirken meine beiden Töchter bei der Ausbildung mit. Die Auszubildenden profitieren davon, dass sie von drei erfahrenen Floristen lernen können, denn jeder von uns hat besonderen Interessen und Fähigkeiten.

KH: Sie beschäftigen sich wirklich intensiv mit den Azubis. Was können Sie anderen Ausbildern noch ans Herz legen?

HK: Selbstverständlich Loben bei toller Arbeit, den Azubis etwas zutrauen, klare Grenzen setzen und wenn's sein muss, kritisieren. Ich versuche immer, freundlich und

großzügig zu sein. Aber das Wichtigste ist: Den Azubis richtig gutes Handwerk beibringen und sie zu Kreativität inspirieren.

KH: Ein perfektes Schlusswort - vielen Dank für unser Gespräch.

Nach dem Gespräch mit Harald Kehr hatte ich noch die Gelegenheit, Claudia Kirchler nach ihren Arbeitserfahrungen im Blumenhof Kehr zu befragen. Sie hat im letzten Jahr ihre Ausbildung mit Auszeichnung bestanden, und zwar im theoretischen und praktischen Teil.

„In meiner Ausbildung bei Kehr hat sich für mich erst richtig erschlossen, was man mit Blumen alles machen kann“, sagt Claudia Kirchler. „Ich habe von Anfang an alle Projekte mitbekommen und Fachwissen und immer mehr praktische Erfahrung sammeln können. Und ich konnte mir immer viel von den anderen abgucken. Im Vergleich zur Berufsschule und anderen Auszubildenden ist mir aufgefallen, dass ich hier allein durch die Bandbreite der Projekte und das ausgefallene Blumenmaterial ganz andere Möglichkeiten hatte zu lernen – es ist einfach ein sehr hoher Level hier bei Kehr.

Das hat mir natürlich bei der Prüfung geholfen. Ich war schon aufgeregt, aber ich konnte auf die jahrelange Erfahrung von Herrn Kehr bei der Ausbildung und Prüfung vertrauen. Außerdem war ich selbst auch inzwischen mit Wissen und etwas Berufserfahrung ausgerüstet.

Mit Herrn Kehr und den beiden Töchtern hatte ich einfach drei sehr kompetente Ansprechpartner während meiner Lehre, jeder mit umfassendem Fachwissen, aber eigenem Stil und unterschiedlichen Berufserfahrungen: Wo hätte ich mehr über Blumen lernen können?“

Epilog: Die Einladung steht.

Beginn dort, wo Du gerade bist.

Frei nach Kabir: Wherever you are is the entry point.

Unzufriedenheit ist oft der Startpunkt – mit einem Job, in dem der Sinn schwer zu finden ist, der keine Möglichkeiten bietet, sich selbst einzubringen oder der vielleicht unheilsame Arbeitsweisen mit sich bringt. Dadurch stellen sich dann oft Fragen ein, wobei es im Kern um zwei Aspekte geht: Erstens, welche Aufgabe liebe ich so sehr, dass sie mich wirklich motiviert und das Arbeiten aus sich heraus für mich sinnvoll macht? Und dann natürlich: Wie kann ich diese Aufgabe auf meine Art und Weise in der Welt umsetzen?

Vielleicht stehen Sie gerade bei der ersten Fragestellung. Es ist eine wirklich große Frage - für manche Menschen klar und leicht zu beantworten, für andere unendlich schwierig. So individuell wie die Antwort auf die Frage sind auch die Wege zu ihr. Vieles ist möglich – eine Auseinandersetzung mit den persönlichen Stärken und Interessen, ein Wiederentdecken von Interessenschätzen aus der Kindheit, die Begleitung durch Coaches, das Selbststudium mit Ratgeberbüchern, Meditation, die Förderung des eigenen Kreativitätspotentials... Obwohl es keine allgemeingültige Wegbeschreibung geben kann, möchte ich Ihnen ans Herz legen, nicht zu viel zu analysieren und zu grübeln. Sobald Sie eine grobe Spur zu „Ihrem Ding“ ausgemacht haben, ist es Zeit zu experimentieren. Probieren geht hier wirklich über studieren. Sie können ganz klein mit Praktika, Projekten oder Hospitieren beginnen und werden mit der Zeit und vielleicht auch einigen lehrreichen Umwegen eine immer klarere Vorstellung von Ihrem Herzensjob bekommen.

Möglicherweise können Sie die erste Frage für sich beantworten und Sie arbeiten in einem Job, in dem es um „Ihr Ding“ geht. Wenn Ihnen das Arbeiten dann keine Freude macht, gilt es, mehr Authentizität in Ihre Haltung, Arbeitsweise, Kommunikation und Verbindung mit Menschen zu bringen. Aus meiner Sicht können die Entwicklungsfelder meines Buches Orientierung und Inspiration anbieten. Sie könnten beispielsweise für jedes Feld schauen, wieviel Echtheit Ihnen hier möglich ist, ob Spannungen und Konflikte existieren oder ob Sie sich ganz einfach von einem Feld besonders angezogen fühlen und sich tiefergehend damit beschäftigen mögen. Die Felder sind natürlich interdependent: wenn Sie an einem Feld arbeiten, werden sich für Sie auch Fortschritte auf anderen Feldern ergeben.

Es kann aber auch sein, dass Sie beide Fragen gleichzeitig verfolgen. Manchmal sind große Entwicklungssprünge möglich, dann wieder geht es nur ganz langsam in Trippelschrittchen. Auch sind wir nicht immer „gleich“ authentisch – je nach Verfassung und Situation kann in sehr schwierigen Momenten alle Authentizität verloren gehen, in anderen Sternstunden agieren wir dann aus der Quelle tiefster Echtheit. Fortschritte zeigen sich, wenn alles immer natürlicher wird und weniger der achtsamen Frage bedarf: „Bin das wirklich ich? Entspricht das mir?“.

Vielleicht sind Sie auch in beiden Frageaspekten für sich angekommen. Dann könnte für Sie inspirierend sein, wie andere Menschen authentisch arbeiten, welche Erfahrungen sie machen, was ihnen wichtig ist und welche Lösungen sie für sich gefunden haben.

Für Ihren Weg wünsche ich Ihnen Neugier, Mut und Pioniergeist. Je näher wir uns selbst in unserer Arbeit kommen, desto mehr werden wir mit Freude belohnt und das Herz singt. Alles Gute dabei für Sie!