



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

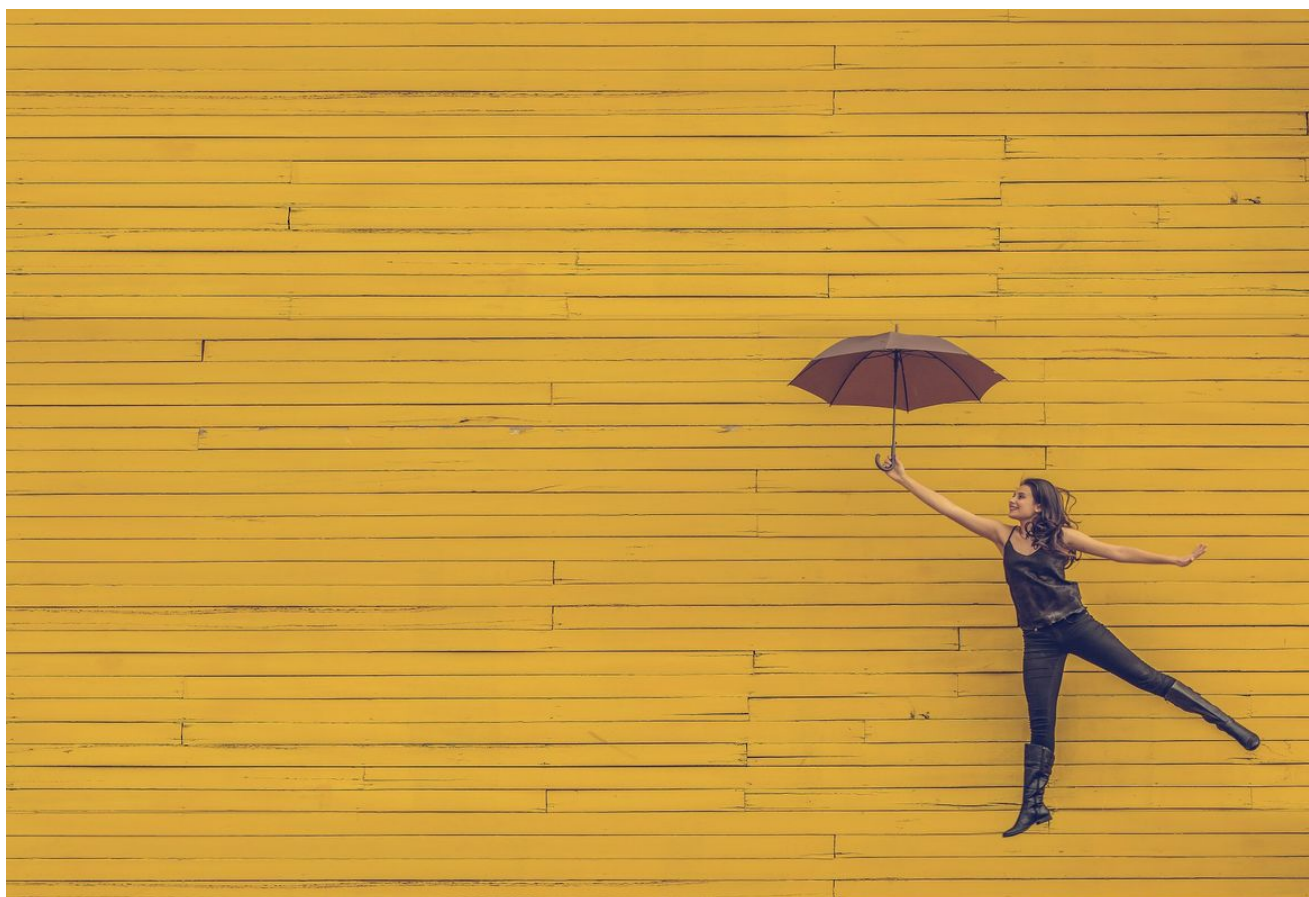
ARCHIV 2018 AUSGABE 9 AUF IN EIN NEUES LEBEN

---

## Auf in ein neues Leben

Der Ausbildungsplatz, der Studienbeginn, die neue Herausforderung im Beruf: Das Leben sorgt immer mal wieder dafür, dass man sich wie ein Anfänger im eigenen Alltag fühlt - Zweifel und Unsicherheit inklusive. Warum Veränderungen wichtig sind und wie ein Neustart gelingen kann.

Von Jutta Oster



Die Schule liegt hinter ihr, das Abitur hat Johanna Edel aus Essen in der Tasche. Das Studium liegt vor ihr, der Studienplatz für Modejournalismus in Düsseldorf ab Oktober ist der 18-Jährigen sicher. Und dazwischen?

Liegt eine Zeit großer Erwartungen. Johanna freut sich darauf, dass sie endlich das machen kann, was sie sich selbst ausgesucht hat. Dass sie sich bald ihren zwei großen Leidenschaften, der Mode und dem Schreiben, widmen kann.

Mischt sich in die Vorfreude auch Angst vor dem Neustart als Studentin? "Angst nicht, aber Respekt schon", räumt Johanna ein. "Ich weiß noch nicht so genau, was auf mich zukommt, wie ich den neuen Aufgaben gewachsen sein werde, ob ich dort eine Gruppe finde, in die ich hineinpasse."

Die Phase zwischen dem Nicht-mehr und dem Noch-nicht, zwischen Abschied und Neubeginn, zwischen Vorfreude und Unsicherheit begleitet jede Veränderung.

Für Sibylle Tobler, die sich als Autorin, Referentin und Beraterin auf das Thema Neuanfänge spezialisiert hat, ist das ganz normal: "Jede Veränderung ist mit Übergang verbunden. Wir müssen Vertrautes und Gewohntes hinter uns lassen."

## Gerade der Spätsommer/Frühherbst ist die Zeit der großen Veränderungen

Das kann manchmal dazu führen, dass man sich wie die Praktikantin im eigenen Leben fühlt. Und doch muss jeder Mensch in seinem Leben immer wieder aufbrechen und sich einer neuen Herausforderung stellen:

als Kind bei der Einschulung oder dem Wechsel auf die weiterführende Schule, als junge Erwachsene beim Studienstart oder beim Beginn der Ausbildung, mitten im Leben beim Aus- oder Umzug, beim Job-Wiedereinstieg nach der Elternzeit oder beim Übergang in die Rente am Ende des Erwerbslebens.

Gerade der Spätsommer/Frühherbst ist die Zeit der großen Veränderungen. Rund 700.000 Kinder werden in dieser Zeit nach Angaben des Statistischen Bundesamtes eingeschult, circa 500.000 junge Erwachsene starten in ihre Ausbildung, etwa ebenso

viele beginnen ein Studium.

Und auch wenn das Leben eigentlich geordnet erscheint, ergeben sich immer wieder Veränderungen, etwa wenn man den Job wechselt. Dass jeder dritte Deutsche grundsätzlich wechselbereit ist, hat das Karrierenetzwerk Xing Anfang 2018 in einer Befragung ermittelt.

## Selbst die Regie übernehmen!

Manchen Menschen fällt die Veränderung leicht, sie zählt Sibylle Tobler zu den "Aufbrechern", anderen fällt sie schwerer, sie sind eher die "Verharrer".

Doch letztlich sind es für die Beraterin drei Dimensionen, die einen Neustart begleiten:

**Bereitschaft:** Mit welcher Haltung - offen oder skeptisch - begegne ich dem Neuanfang?

**Mut:** Wie kann ich Veränderungen eigenverantwortlich gestalten, statt mich einfach treiben zu lassen?

**Vertrauen:** Kann ich zuversichtlich sein, dass sich gute Wendungen ergeben werden und Chancen nutzen?

"Veränderungen sind die Essenz des Lebens, ob man will oder nicht. Das Wichtigste ist für mich zu begreifen, dass man Situationen nicht ausgeliefert ist, sondern sie mitgestalten und jederzeit die Regie übernehmen kann", sagt Sibylle Tobler.

Sie rät Menschen in Veränderungsprozessen dazu, sich Zeit zum Nachdenken zu nehmen und einen "motivierenden Horizont" zu entwickeln (siehe Kasten).

Solch ein inneres Bild gibt Energie zum Vorwärtsgehen und hilft über Stolpersteine und Durststrecken hinweg. Wie Erwachsene mit Aufbrüchen umgehen, wie viel Zuversicht sie ausstrahlen, hat übrigens Vorbildfunktion und hilft auch Kindern, etwa wenn die Einschulung bevorsteht.

Wer bereit ist, sich der Veränderung zu stellen und die eigene Komfortzone zu verlassen, profitiert enorm: Ein Neustart macht stolz, lässt uns in unserer Persönlichkeit reifen und eröffnet auch für die weiteren Lebensabschnitte wieder neue Chancen und Freiheiten.

Oder wie es die britische Schriftstellerin George Eliot formuliert: "Es ist nie zu spät, so zu

sein, wie man es gerne gewesen wäre."

#### TIPP

##### **Der motivierende Horizont**

Wer Veränderung will, sollte sich mit diesen wichtigen Fragen beschäftigen:

Wie will ich sein, wie will ich leben? Was entspricht mir? Was mobilisiert meine Kräfte? Wofür lohnt es sich, vorwärtszugehen? Welche Wege reizen mich? Was stärkt meinen Mut, die Veränderung anzugehen? Wohin möchte ich durch die Veränderung kommen?

*Mehr zum Thema: Sibylle Tobler: Neuanfänge - Veränderung wagen und gewinnen, Klett-Cotta, Stuttgart 2015.*

#### LESETIPPS

##### **Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"**

"Frauen haben eine unendliche Ausdauer": Interview mit der neuen Bundesgeschäftsführerin der kfd Brigitte Vielhaus

Ein Neustart braucht ein gutes Rezept: Stefanie Kleiner hat sich mit einer Kochschule einen Lebenstraum erfüllt