



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Hermann-Pflaume-Str. 16
50933 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Herbstbrief 2014: "Hamsterrad und Karriere"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Wussten Sie schon, dass das Hamsterrad zum Büromöbel des Jahres 2014 gewählt wurde? Nein? Es stimmt auch gar nicht, ich scherze nur. **Aber es ist schon erstaunlich, wie ein Apparat für Nagetiere es geschafft hat, in die Arbeitswelt vorzudringen.** Von meinen Kunden höre ich immer wieder Sätze wie: "Ich fühle mich auf der Arbeit wie im Hamsterrad. Ich weiß gar nicht mehr, wo mir der Kopf steht". Oder: "Ich muss endlich raus aus diesem Hamsterrad! Ich bin gar nicht mehr bei mir selbst – nicht auf der Arbeit, und auch nicht im Privaten. Aber ich schaffe den Absprung einfach nicht." Viele stellen sich grundsätzlich die **Frage, ob Hamsterrad und Karriere zwangsläufig zusammen gehören,** oder ob man auch die Wahl hat, aus dem Hamsterrad auszusteigen und trotzdem die Karriereleiter hochzusteigen.

Das so genannte **Hamsterrad ist ein Gerät, mit dem kleine Nagetiere ihren Laufdrang befriedigen können.** Es ist ein Laufrad mit einer Achse in der Mitte, um die es sich selbst dreht. Steigt nun ein Hamster in dieses Rad, dreht es sich in Laufrichtung, **ohne dass der Hamster einen Schritt vorwärts kommt.** Genauso fühlen sich immer mehr **Berufstätige:** Obwohl sie sich **unentwegt abstrampeln,** treten sie auf der Stelle und kommen einfach nicht weiter.

Diese furchtbare Mühe und Anstrengung wird mir auch von meinen Kunden geschildert. Viele erzählen mir, dass sie vor dem Coaching versucht haben, das Problem zu lösen, indem sie noch **mehr vom Gleichen ausprobieren** haben – nach der Devise "Viel hilft viel." Das heißt: Sie haben **noch mehr gearbeitet** in der Hoffnung, dass der Berg an Aufgaben doch irgendwann kleiner werden muss. In der Regel funktioniert dies aber

nicht. Denn sie sind ja im Hamsterrad drin geblieben und haben sogar noch das Lauftempo erhöht. **Typische Folgen dieses Verhaltens sind:**

- Frustration oder Resignation, dass man keinen Millimeter in seinem Hamsterrad vorangekommen ist
- permanenter Stress und Überforderung durch die Arbeit
- drohender Burnout durch dauerhafte Arbeitsbelastung auf maximalem Niveau
- Entfremdung vom Job, Unlustgefühl und fehlender Spaß bei der Arbeit
- Selbstentfremdung und zunehmende Konflikte, auch im privaten Bereich

Häufig wird auch versucht, dem Hamsterrad zu entfliehen, indem man einen **längeren Urlaub** macht. Doch ist der Urlaub zu Ende, ist man ruckzuck wieder drin im Hamsterrad und der Stress geht genauso weiter wie vorher. Oder meine Kunden überlegen, **komplett aus dem Job auszusteigen** und etwas ganz anderes zu machen. Nur stellt sich dann meistens heraus, dass es gar keine andere Tätigkeit gibt, die sie so sehr begeistert, dass sie dafür noch mal **bei Null anfangen** würden. Denn viele von ihnen sind engagierte und leistungsbereite Menschen, die recht weit **oben auf der Karriereleiter** stehen. "Und eigentlich mag ich ja meine Arbeit," sagen sie. "Wenn nur dieser Stress nicht wäre!" **Wie im Laufrad drehen sich auch ihre Gedanken um eine berufliche Veränderung im Kreis**, und sie kommen kein Stück vorwärts mit ihren Überlegungen.

Doch **wie kommt man aus dem Hamsterrad der eigenen Gedanken und Verhaltensweisen heraus?** Als sehr hilfreich hat sich erwiesen, sich Impulse von außen zu holen. Und am besten funktioniert dies, wenn man nicht im stillen Kämmerlein einen Ratgeber mit Standardrezepten liest, sondern **wenn man in einem offenen, respektvollen Dialog mit einem anderen Menschen seine eigene Situation auf den Prüfstand stellt** – so wie es im Coaching der Fall ist.

- Im Coaching kann der Betreffende sein Hamsterrad mal von außen betrachten. Im gemeinsamen Gespräch werden neue Sichtweisen auf seine Arbeitssituation entwickelt, also Impulse von außerhalb des Hamsterrades eingebracht.
- Im Coaching wird die gewohnte Gedankenspirale des Kunden durchbrochen. Es wird analysiert, mit welchen 'Bewegungen' er sein Hamsterrad antreibt, und welche neuen, funktionaleren Impulse ihn aus dem Hamsterrad hinaus führen.
- In jeder Coachingsitzung steht das Hamsterrad für eine Weile still. Die Termine ermöglichen eine bewusste Besinnung auf sich selbst und seine beruflichen Ziele und Wünsche.

Wohlgemerkt: Die **Routinen**, die ein Hamsterrad am Laufen halten, sind in gewissem Maße durchaus **förderlich für die berufliche Entwicklung**. Doch ab einer bestimmten Stufe auf der Karriereleiter sind diese eingeschliffenen Abläufe eher hinderlich. Denn hier oben gilt es, auch in Stresssituationen **einen kühlen Kopf zu bewahren und immer die Gesamtsituation im Blick zu behalten**. Nur so kann man flexibel und verantwortungsvoll auf jede neue Anforderung reagieren und entscheiden, was das Unternehmen und einen selbst voranbringt. Wer ohne nachzudenken immer weiter am Rad dreht, kann das nicht leisten. Deshalb **passen Hamsterrad und Karriere nicht zusammen**.

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, aus Ihrem Hamsterrad auszusteigen.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Herbst!

Mit besten Grüßen

Detlef Denz