

Christina Kuenzle

«Wenn es nicht Sinn und Spass macht, ist der Preis zu hoch»

Die Gründerin des Coachingunternehmens Choice über Sinnkrisen und den beruflichen Neuanfang.

Text: Corinne Amacher

Frau Kuenzle, Sie waren Mitglied der Sulzer-Konzernleitung. Warum haben Sie die Stelle quittiert?

Christina Kuenzle: Als Leiterin des Bereichs Unternehmensentwicklung war ich verantwortlich für zahlreiche Konzernstäbe, so etwa die strategische Planung oder die Human Resources, sowie einige globale Projekte. Obwohl die Aufgaben äusserst vielseitig und spannend waren, vermisste ich es, die direkten Auswirkungen meiner Arbeit zu sehen. Ich hatte in dieser Funktion de facto wenig Einfluss und hätte sehr lange gebraucht, um spürbare Veränderungen zu bewirken. Die Belastung und die Anforderungen sind beträchtlich in solchen Positionen – wenn es dann nicht richtig Sinn und Spass macht, ist der Preis zu hoch.

Stattdessen machten Sie sich selbständig und beraten nun Menschen, die sich wie Sie in der Mitte des Lebens umorientieren. Was machen Sie genau?

Im Rahmen des Career-Transition-Coachings berate ich oft Kaderleute, die Karriere gemacht haben und sich in der Mitte des Lebens die Sinnfrage stellen. Sie merken, dass sie zwar erfolgreich sind, aber nicht glücklich. In dieser Sinnkrise fragen sie sich, was sie eigentlich glücklich macht. Sie realisieren dann, dass Glück mehr von harmonischen Beziehungen, Gestaltungsfreiheit und Authentizität abhängt als von Geld, Status und Macht.

Ist es da nicht schon zu spät?

Um eine Midlife Crisis zu verhindern, wäre es natürlich am besten, sich ständig zu fragen, ob das, was man tut, Sinn und Spass macht und man damit den eigenen Werten nachlebt. Manchmal fallen wir in einen Automatismus, wenn wir Erwartungen erfüllen, ohne bewusst darüber nachzudenken, ob sie mit dem übereinstimmen, was wir im Leben verwirklichen wollen. Es braucht ein gewisses Mass an Leidensdruck, bevor wir handeln. Praktisch alle unsere Career-Transition-Kunden sagen, sie hätten schon länger an einer Veränderung herumstudiert.

Was braucht es, damit der Neuanfang gelingt?

Mut, Freude und Realismus. Je stärker sich jemand noch mit seiner früheren Tätigkeit identifiziert, desto schwieriger wird der Wechsel. Gerade bei Entlassungen, die das Selbstbewusstsein massiv beeinträchtigen, hinterfragen sich die Menschen oft zu kritisch. Oder dann lasten sie die ganze Schuld dem Umfeld an. Sie müssen lernen, zwischen ihrem eigenen Anteil und den Faktoren, für die sie nichts können, zu unterscheiden, und sich ihrer Fähigkeiten wieder bewusst werden. Im Coaching können sie Bilanz ziehen über die Vergangenheit, herausdestillieren, was machbar und wünschenswert ist, und ein neues Profil entwerfen, mit dem sie die nächste Welle nehmen können.