

GLOBAL LADIES

NOMADENFRAUEN ALS FLACH- ODER PFAHLWURZLER

Career Checks von Executive Coach Christina Kuenzle*

Sie strahlt, wenn sie von ihrem Job und ihrem Leben erzählt! Hochgetaktet, erfolgreich, elegant und weltgewandt ist sie. Zurzeit in Singapur. Das ist ihr fünftes Ausland-Assignment seit Abschluss ihres Studiums. Sie spricht sechs Sprachen fließend und kann chinesisch sogar schreiben und lesen. Amita ist eine global Lady im wahrsten Sinne des Wortes und glücklich dabei. Sie liebt es Neues kennenzulernen, und als Weltbürgerin Freunde zu haben, die auf dem ganzen Globus verteilt sind. Ihre Eltern waren während 20 Jahren – ihrer ganzen Kindheit – als Expats für eine internationale Firma unterwegs, und so haben sie und ihre Schwestern früh gelernt, sich mit Ungewohntem auseinanderzusetzen, offen zu sein für Unbekanntes, Abwechslung zu schätzen und Abschied zu nehmen. Immer wieder. Doch sie fühlt sich mit ihren Verwandten, Bekannten und Freunden verbunden durch einen inneren Zusammenhalt und gemeinsam getragene Werte. Sie weiss, dass sie sie jederzeit kontaktieren könnte, wenn sie das wollte. Zeit hat sie dafür meistens keine, denn stets kommen neue Menschen in ihr Leben, die ihre Aufmerksamkeit erfordern.

Ganz im Gegensatz dazu Jennifer. Sie fühlt sich oft einsam und vom Leben ungerecht behandelt. Auch sie eine global Lady mit einer Million Flugmeilen. Sie erzählt, dass sie geschieden sei, denn die Pendelbeziehung zu ihrem Mann hatte sich nach wenigen Jahren so auseinandergelebt, dass sie sich immer weniger zu sagen hatten und nur noch Äusserlichkeiten zählten. Sie seien ein Traumpaar gewesen, aber sie hätten keine Kinder haben können. So hätten sie sich beide auf ihre Karrieren konzentriert. Sie sahen sich selten, aber wenn sie zusammen waren, dann war es intensiv und leidenschaftlich. Eine Sonntagsbeziehung sozusagen. Doch als sie feststellte, dass ihr Gatte die freie Zeit nutzte, um alternative Beziehungen zu unterhalten, war sie beleidigt und warf die Beziehung innerlich hin. Seit der Trennung sucht sie einen neuen Lebenspartner, was aber aufgrund der häufigen – auch längeren – Auslandsreisen schwierig ist. Sie ist hin- und hergerissen zwischen ihrem attraktiven Job und den beruflichen Erfolgen – sie baut für ein weltweit führendes Unternehmen in verschiedenen Ländern Betriebe auf – und der Angst, im Alter einmal furchtbar allein zu sein. Gewiss, sie ist, was man eine gute Partie nennen könnte: hübsch, schlank, vermögend, erfolgreich und kompetent, doch sie ist nicht so wirklich verfügbar. Gewiss, sie hat immer wieder neue Freunde und Liebhaber, doch nichts, was auf Dauer Bestand hat.

Was ist der Unterschied im Erleben globaler Entwicklungen?

Bei den Pflanzen gibt es Flachwurzler, wie zum Beispiel Gras. Gräser senken ihre Wurzeln nicht so tief ab, sondern verbreiten diese und saugen das Wasser von der Oberfläche ab. Die Wurzeln verschiedener Grasbüschel wachsen wild durcheinander. Man kann Gräser leicht mit den Wurzeln ausreissen und irgendwo

anders einpflanzen. Ein bisschen giessen und schon spriessen sie wieder. Andererseits gibt es die Pfahlwurzler, die eine einzige Wurzel tief absenken. Versucht man sie auszureissen, dann bleibt die Wurzel oft im Boden und die Pflanze stirbt. Zum Verpflanzen muss man sie sorgfältig ausstechen und einen grossen Ballen Erde mit verpflanzen, damit sie weiter gedeihen. Wir Menschen können auch ein bisschen in diese zwei Kategorien eingeteilt werden. Die einen sind stark verwurzelt mit ihrem Umfeld und brauchen häufige Kontakte zu den wenigen vertrauten Menschen, zu denen sie tiefe Beziehungen pflegen. Andere genügen sich selber und finden leicht Zugang zu neuen Umfeldern, die sie mit der gleichen Leichtigkeit auch wieder verlassen. Internationale Karrieren sind also nicht für alle gleich geeignet und sinnvoll.

Ein paar hilfreiche Tipps gibt es aber doch, die es uns einfacher machen, die zunehmenden Anforderungen an Reisetätigkeit und Anpassung an die immer schnelleren Veränderungen – menschlich, fachlich, geographisch und orientierungsmässig – zu erfüllen.

1. Genügen Sie sich selber!

Wir Menschen haben die Tendenz, das, was wir im Innern vermissen, im Umfeld zu suchen. Etwa so: Ich bin eher ruhig und langweilig und suche deshalb Kontakt zu Menschen, die viele Ideen haben und dauernd auf Achse sind. Von diesen lasse ich mich dann gerne mitreissen. (Das Umgekehrte gilt natürlich auch, denn die Anreisser brauchen die Mitmacher genauso). Der geliebte Partner (oder die geliebte Partnerin), Freunde, Freundinnen und Bekannte schaffen dann genau diesen Ausgleich zu dem, was uns fehlt. Man nennt das Symbiosen, das heisst, wir unterhalten Beziehungen, in welchen keiner ohne den anderen sein kann. Der bessere Weg wäre, das, was uns im Inneren fehlt, in uns selber auszubilden, was zwar weder einfach noch angenehm, dafür aber sehr nachhaltig ist, denn andere Menschen sind nun mal nicht dazu da, unsere Defizite auszugleichen.

2. Tragen Sie die Heimat in Ihrem Herzen

Wir sind da zuhause, wo wir geschätzt und geliebt werden. Wer also ist Ihnen näher als Sie selber? Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind! Wertschätzen Sie Ihre Stärken und sehen Sie Ihre Schwächen als die Kehrseiten Ihrer Stärken – also sehr wertvolle Co-Eigenschaften, die in unserer dualistischen Welt halt zu Ihren Stärken gehören. Übrigens haben genau diese Schwächen auf den zweiten Blick gesehen meistens ganz wertvolle Funktionen, die wir absolut würdigen sollten.

Tragen Sie das, was Ihnen wirklich teuer ist, bei sich. Sei es Musik, ein Buch, ein Talisman, ein Foto ... so, dass Sie Ihren Mikrokosmos immer um sich haben. Es ist erstaunlich, wie viel mehr Sie sich zuhause fühlen in einem Hotelzimmer, nachdem

Sie die Foto des „significant other“ aufgestellt, ein paar Kristalle ausgelegt oder ein Kerzchen angezündet haben. Doch oft sind es nicht die physischen Dinge, die uns begleiten. Noch mehr zuhause fühlen Sie sich nach einer kurzen Reflexion über die guten und schönen Dinge in Ihrem Leben gepaart mit einer „Dankbarkeitsmeditation“, bei der Sie sich bewusst werden, wem und welchen Umständen Sie Ihr Glück verdanken. „Diamonds are a girl's best friends“, sang Marilyn Monroe, aber die wahren Diamanten sind die unzerstörbaren, positiven Erinnerungen und damit Ihre Ausrichtung auf die Werte, die Sie Ihrem Leben zugrunde legen.

3. Nehmen Sie die Verbundenheit wahr

Ursula K. Le Guin, eine Science Fiction Autorin, die sich gleichermaßen als Taoistin und Anarchistin empfindet, prägte den Satz: „Mit Sicherheit ist jeder von uns allein. Was können wir also anderes tun, als unsere Hand in die Dunkelheit auszustrecken?“ Erleben Sie die Magie, wenn Sie das tun! Sie werden feststellen, dass Ihre Hand genommen wird. Seien Sie sich bewusst, dass wir auf einer bestimmten Ebene alle miteinander verbunden sind, auch wenn wir geographisch und physisch getrennt sind. Wir sind nie allein, sondern durch ein feines Geflecht von Energien miteinander verwoben. Was wir an Gedanken, Gefühlen und Taten aussenden, kommt zu uns zurück. Wenn Sie sich einsam fühlen, dann strecken Sie Ihre Hand aus! Leisten Sie einen, wenn auch noch so kleinen Beitrag! Finden Sie eine Gelegenheit, etwas Positives zu tun für jemanden! Verändern Sie etwas zum Besseren! Sie werden spüren, dass Sie Resonanz erhalten; dass Sie sich unmittelbar wieder als Teil empfinden; dass Sie in einer Gemeinschaft aufgehoben sind, zu der Sie gehören. Leider überlegen wir viel zu oft, was für uns getan werden könnte, statt dass wir überlegen, was wir für Andere tun könnten. So entsteht ein Vakuum der Bedürftigkeit, in dem wir uns abgeschnitten von der Umwelt, einsam und allein fühlen.

4. Flachwurzler oder Pfahlwurzler?

Finden Sie für sich heraus, was Ihnen wichtig ist und in welchen Situationen Sie sich gut fühlen. Auf die Dauer in Umständen und Umfeldern zu leben, die uns nicht entsprechen, macht uns krank und unglücklich. Mit Menschen zusammen zu sein, die uns Energie rauben statt zu geben, führt nicht zu den erstrebenswerten, ausgeglicheneren, nährenden Beziehungen, die uns stark und glücklich machen. Wählen Sie Ihre Umstände und Beziehungen sorgfältig aus und optimieren Sie Sachzwänge nach Möglichkeit. Geben Sie sich regelmässig Zeit für geistige Marschhalte, in welchen Sie sich überlegen, was Sie in Ihrem Leben ändern möchten. Bringen Sie dann den Mut auf, dies vorbehaltlos umzusetzen und bauen Sie sich so die innere Heimat auf, die Sie auf der ganzen Welt zuhause sein lässt – ob an einem Ort oder an vielen ...



*Christina Kuenzle ist Gründerin und Inhaberin der Choice Ltd. und eine unbestrittene Autorität im Bereich Business & Executive Coaching.
www.choice-ltd.com

SILVESTER PLAUSCH

FEIERN SIE DEN
JAHRESWECHSEL MIT
DER GANZEN FAMILIE.

Für den kulinarischen Höhepunkt des Abends sorgt unser 3-Gang Gesellschaftsmenü zum Teilen. Ein kunterbuntes Kinderbuffet und -programm erwartet unsere kleinen Gäste. Die Partyband "Gerri Miller" begleitet Sie mit temperamentvoller Musik ins neue Jahr 2015.

CHF 199.- pro Person inklusive
Apéritif, 3-Gänge Menu, Weiss- und Rotwein, Bier, alkoholfreie Getränke & Mitternachtssnack

Familien Package 1: CHF 445.-
(2 Erwachsene & 1 Kind)

Familien Package 2: CHF 499.-
(2 Erwachsene & 2 oder mehr Kinder)



ZÜRICH MARRIOTT HOTEL
NEUMUEHLEQUAI 42
8006 ZÜRICH, SWITZERLAND
+41 (0)44 360 7106
ZÜRICHMARRIOTT.COM | COOLINARY.CH
IRINA.ISLER@MARRIOTTHOTELS.COM

