

**„NICHT HOFFEN,
SONDERN HANDELN“**

Sachbuch und Ratgeber

Beate Buck

1. Auflage 2017
© Persimplex Verlagsgruppe,
Neubrandenburg
Autorin: Beate Buck
info@beatebuck.com
Coverfoto: Fotoatelier Hahn, Kornwestheim
Outfit Autorin: Someday Fashion
ISBN: 978-3-86440-326-2
www.persimplex.de
kontakt@persimplex.de

Inhaltsverzeichnis

Der Anfang: Ein Denkanstoß	5
Erster Schritt: Die heutigen beruflichen Anforderungen und Ihre Chancen	9
Zweiter Schritt: Was macht uns glücklich?	13
Dritter Schritt: Nehmen wir uns Zeit zum Glückhichsein	22
Vierter Schritt: Betrachten wir uns aus einem anderen Blickwinkel	35
Fünfter Schritt: Wie hoch ist mein Marktwert?	41
Sechster Schritt: Befreien wir uns von Altlasten	46
Siebenter Schritt: Wer möchte ich sein?	52
Achter Schritt: Schenken wir uns gegenseitiges Vertrauen	56
Neunter Schritt: Welches Leben möchte ich führen?	64
Zehnter Schritt: Die Auswirkungen eines perfekten Zustands	71
Elfter Schritt: Von den Profis lernen	74
Zwölfter Schritt: Gleichbehandlung der Geschlechter in der Arbeitswelt	85
Dreizehnter Schritt: Der Glaube an die Stärke von anderen	96

Vierzehnter Schritt: Welche Einschränkungen möchten wir in Kauf nehmen für den Erfolg	102
Fünfzehnter Schritt: Wie halten wir es mit der Pünktlichkeit?	105
Sechzehnter Schritt: Sich in Gelassenheit üben und flexibel bleiben	113
Siebzehnter Schritt: Treffen wir Entscheidungen	126
Achtzehnter Schritt: Durch die passende Fragestellung an Informationen gelangen	139
Neunzehnter Schritt: Wie weit sollte die Hilfestellung gehen?	144
Zwanzigster Schritt: Lassen wir Hilfe zu	147
Einundzwanzigster Schritt: Gesendete Impulse wahrnehmen	152
Zweiundzwanzigster Schritt: Ausblick oder was kommt auf uns zu?	156
Wohin führt uns der Weg?	160
Es ist Zeit, Danke zu sagen	163
Anhang	166

Der Anfang – Ein Denkanstoß

*Liebe Frau Buck,
es wird Zeit, dass Sie ein Buch schreiben ...*

Ach du Schande! Ich und ein Buch schreiben? Ich habe doch nur auf eine Mail mit der Frage nach dem Glück geantwortet - mehr nicht. Wie kam nur der Absender auf die Idee, ich solle ein Buch schreiben? Zum Glück saß ich gerade auf meinem Bürostuhl. Viele mögliche Antworten habe ich erwartet, aber sicherlich nicht diese.

Zuerst war da ein absolutes Hochgefühl, aber dann kamen Zweifel auf, ich bin ja eine Frau.

War meine Mail zu umfangreich gewesen?

Sie enthielt eine eineinhalbseitige Stellungnahme zum Thema Glücksmomente. Befürchtete der Absender, ich könnte noch öfter eine Mail schicken?

Dachte er vielleicht, er hätte länger Ruhe vor solchen umfangreichen Mails, es war nicht die erste gewesen, wenn ich erst damit beschäftigt bin, an einem Buch zu schreiben?

Ich fragte beim Absender nach und stellte fest, seine Antwort war ernst gemeint!

Natürlich musste ich meine Familie über den Eingang der Mail informieren. Ich sagte zu ihr: „Ich kann doch nicht einfach ein Buch schreiben. Wisst ihr, wie viel Zeit es in Anspruch nimmt, ein Buch zu schreiben?

Und die habe ich doch nicht!“

Mein Großer analysierte die Lage sofort.

„Mama, ist doch kein Problem, schau halt kein Fernsehen mehr!“

Super, eine ganz tolle Idee!

Nur, irgendwie hatte er doch recht. Wie oft lassen wir wertvolle Zeit verstreichen, weil es bequem ist, beim Bewährten zu bleiben, anstatt uns aufzuraffen und etwas Neues zu beginnen. Daher, warum sollte ich kein Buch schreiben?

Der Sommerurlaub stand bevor und ich entschloss mich, die bevorstehende freie Zeit zu nutzen und meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Ich wollte mich auf Ideensuche begeben.

Plötzlich schwirrten so viele Gedanken durch meinen Kopf, wurden in Form gebracht, wieder verworfen, umgeändert, ergänzt oder gänzlich neu verfasst.

Nach meinem Urlaub folgte wieder eine Mail an den Absender. Dieses Mal stellte ich ihm meine gewonnenen Ideen vor und bat um Rückruf. Er rief zurück.

„Was kann ich Ihnen Gutes tun, Frau Buck?“

„Sie haben in mir das Bedürfnis geweckt, meine Gedanken in Form eines Buches festzuhalten. Ich möchte den Versuch starten. Nur wie ist die Vorgehensweise?“

Ich kann doch nicht einfach losschreiben, ohne zu wissen, ob es gut genug ist?“

„Ich weiß nicht genau, was meine Mail bei Ihnen bewirkt hat, aber ich merke eine Veränderung in Ihnen.“

Seine Antwort blieb sehr allgemein. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass er über meinen schnell gefassten Entschluss etwas überrascht war.

Ich fühlte mich ausgebremst und ziemlich verwirrt.

Es war seine Idee gewesen, sein Denkanstoß, er hatte den Stein ins Rollen gebracht – nicht ich!

Und nun?

Eine Vollbremsung vollziehen und aussteigen?

Oder sich auf dieses Abenteuer einlassen?

Meine Entscheidung fiel auf die zweite Variante, obwohl mir bewusst war, dass ich zunächst ganz allein auf mich gestellt sein würde. Ich habe mich aus dem Bauch heraus entschieden, Autorin zu werden, ohne über die Folgen genau nachgedacht zu haben.

Der Absender der Mail hatte mir eine bisher von mir nicht in Betracht gezogene Tätigkeit schmackhaft gemacht. Diese in die Realität umsetzen, das konnte nur ich.

Geht es nicht in unserem Leben auch genau darum?

Darum, eigene Entscheidungen zu treffen, den Versuch zu starten, das Vorhaben zu realisieren und zu ihm zu stehen, auch wenn der Ausgang offen ist.

Während unseres Lebens begegnen wir Menschen, die Denkanstöße liefern. Sei es durch die Äußerung einer konkreten Idee, oder dadurch, dass sie uns Chancen oder Möglichkeiten aufzeigen, zum Teil

auch unbewusst, etwa durch eine zufällige Äußerung wie in meinem Fall.

Diese Impulse von außen wahrnehmen, die Ideen umsetzen, die Chancen ergreifen, die Möglichkeit Realität werden lassen, das können nur wir selbst.

Vielleicht erscheinen uns diese Impulse auch verrückt, nicht realisierbar oder gar unmöglich, weil es sich um etwas bisher nie Dagewesenes handelt.

Wir brauchen Mut, um solche Impulse tatsächlich umzusetzen. Vielleicht standen sie bisher nicht einmal auf der To-do-Liste unseres Lebens?

Ein Buch zu schreiben, stand wahrlich nicht auf meiner Wunschliste, bis zu diesem Denkanstoß.

Die Entscheidung für das Projekt Buch war getroffen und der Inhalt des Buches war schnell gefunden: Ich möchte auf die heutige Situation von uns berufstätigen Müttern hinweisen und von ihr berichten. Denn ich finde, es wird Zeit, dass nicht nur über uns Frauen und unsere Situation berichtet und gesprochen wird, sondern dass wir es selbst tun. Wir selbst müssen darüber berichten, wie es sich anfühlt, zwischen den Stühlen zu sitzen, zerrissen zwischen Kindererziehung, Haushalt und der eigenen Berufstätigkeit, mit all den an uns gestellten Anforderungen durch die Gesellschaft und des eigenen Umfelds, wir müssen aufmerksam machen auf die dabei für uns bestehenden, beziehungsweise entstehenden Probleme.

Ich möchte Ihnen ein paar Fragen stellen:

Warum fühlen wir Frauen uns für den Haushalt oft allein verantwortlich?

Warum ist es so schwer, Familie, Haushalt und Beruf unter einen Hut zu bringen?

Warum glauben so viele, ihren Kindern die optimale Förderung ange-deihen lassen zu müssen und übersehen dabei, dass sie den Nachwuchs überfordern?

Warum finden sich so wenige Frauen in den Chefetagen wieder, obwohl viele sehr gut ausgebildet sind?

Lassen Sie uns über den Tellerrand schauen!

Betrachten wir erfolgreiche Menschen: