

# Massnahmen gegen die Mutlosigkeit

Sparmassnahmen, Kündigungen, Konflikte gehören zum Wellenspiel in einer Karriere: Wann es Zeit wird, zu handeln, wie man geht. Und weiter geht.

8. April 2019 | 2 Minuten

Immer mehr meiner Kolleg\*innen (Angestellte und Freelancer) fürchten sich, einen Fehler zu machen oder ihre Arbeitsstelle oder Mandate zu verlieren. **Angst ist ein langsames, geisttötendes Gift.** Wenn du sie nicht greifen, verändern, bändigen kann, dann lässt du dich von ihr zersetzen – das gilt für Individuen und *auch* für ganze Unternehmen.

Zuerst macht sie sich an die Kreativität heran, dann frisst sie die Freude auf, den Einsatzwillen – obschon dies die Unternehmen dringend bräuchten: Unkonventionelle, **frische Ideen, Mut, Fehlerkultur** wären nötig.

Da wo sich indes **graue Herren und Damen** hochschlängeln, grüsst täglich der kleine Macchiavelli: Diese Satire begleitet mich oft in Form von Realsatire. Über innere Kündigung und deren Schäden auf Wirtschaft und Gesellschaft habe ich bereits vor Jahrzehnten recherchiert und geschrieben, damals noch für die Wirtschaftszeitung cash. Geändert hat sich seither wenig, ausser dass Ängste mittlerweile geradezu kultiviert werden und deswegen immer mehr Menschen in einer inneren Kündigung erstarren. Zugleich wird der Ruf nach neuen Denkansätzen und Agilität immer lauter.

**Game Changer sind gefragt**, lesen wir auf Businessportalen. Es brauche verantwortungsvolles Handeln, Unternehmen mit Kultur, Mitarbeiter mit Risiko-Freude, Out-of-the-box-Fähigkeiten. Manager-Schlagwörter. Klingt gut. Dynamisch. Finde ich gut. Bloss wird's weit öfter herausposaunt als umgesetzt.

Wie umgehen mit diesem Widerspruch? Es gibt eine Schwachstelle, wo man ansetzen kann: Bei sich selbst. Bei seinen Ängsten.

**Mit diesen 5 ersten Schritten stelle ich mich der Mutlosigkeit entgegen** (klingt alles einfach, dennoch arbeite ich schon ein halbes Leben daran):

1. **Werte pflegen:** Ich bestimme die Werte, nach denen ich handle. Ich verrate sie nicht, bleibe ihnen also treu, auch wenn's Mut braucht.
2. **Verantwortung übernehmen:** Schuld sind nicht die anderen. Ich übernehme Verantwortung und *ent-scheide* selbst: Schwert aus der *Scheide* ziehen! Machen wir uns bloss nicht vor, wir hätten keine Wahl.
3. **Dankbarkeit kultivieren:** Ist das Glas halb voll, halb leer? Ich schaue auf das, was gut ist, schöpfe daraus Mut. Es ist weit mehr gut, als wir glauben.
4. **Unannehmlichkeiten akzeptieren:** Ein Recht auf Glück gibt es nicht. Ich bin freier, wenn ich das annehme. Wenn ich aus der Komfortzone heraus gestossen werde, dann schmerzt das, es ist mühsam. Die Stoiker\*innen wussten indes, was sie taten. Natürlich streben wir nach Glück, aber wenn es mal ruppiger im Leben zugeht, schauen wir, dass wir das durchstehen. Denn das *ist* Leben. Nur: Man muss die Segel vor dem Sturm warten !
5. **Vertrauen!** Das Gegenmittel zur Mutlosigkeit. Nein, das ist nicht eine Krücke der Schwachen. Vertrauen ist eine Kraft, die man sich beherzt antrainiert. Fitnesstraining im Herzen!

Diese wenigen Punkte dienen mir als Orientierung in heiklen Zeiten. Wie geht es dir, wenn du im Job verspannt bist oder das Hamsterrad des Alltags bloss noch Staub aufwirbelt?

PS Kürzlich wurde mir einer meiner liebsten regelmässigen Aufträge entzogen: Eine wöchentliche Kinderkolumne. (*Eine Sparmassnahme, es tut uns leid...*) Diese Medizin linderte mir den Abschiedsschmerz: Hermann Hesses Gedicht "Stufen". > weiter zu [Abschiedskolumne](#).

Schöne Grüsse, Gabriela Bonin

**Bonin** —  
KOMMUNIKATION  
schreibt es **einfach** \_

Diesen Blog abonnieren |

---

## Weitere Blogs

[ROI: Warum sich 'Einfache Sprache' lohnt](#)

[Heilmittel gegen abschreckende Sprache: Corporate Language](#)

[Demokratisch texten: Warum unsere Präambel zukunftsweisend bleibt](#)

[Trendsprache im Informationszeitalter](#)

[Nichts verstehen - nichts erreichen](#)

[Mini-Leitfaden zur freien Meinungsbildung](#)

[Schreibblockade? So überwindest du sie](#)

[«Angenehm. □ Wir können uns gerne duzen.»](#)

[Auf Augenhöhe kommunizieren](#)



© www.me.me

Meister Eckhart, einer der Weisen, die helfen, Werte aufzubauen.