

## Was tun bei einer Mid Life Crisis in einer Managementposition?

Spezifisches Coaching führt deutlich schneller zurück auf die Erfolgsspur



Jeder Mensch – egal ob Mann oder Frau – kommt irgendwann in der gefühlten Mitte seines Lebens in eine Mid Life Crisis, meist im Alter zwischen Ende 30 und Anfang 50. Die Symptome können vielfältig sein wie körperliche Beschwerden, diffuse Ängste, latente Unzufriedenheit und Antriebslosigkeit, Sinnkrisen und auch Depressionen.

Das ist der Zeitpunkt, wo einem die Endlichkeit des Daseins gespiegelt wird und man sich zunehmend fragt, was einem wichtig ist und wie man überhaupt sein weiteres Leben verbringen möchte. Es geht darum, die wahren Bedürfnisse zu erkennen, sämtliche Lebensbereiche auf den Prüfstand zu stellen und in den meisten Fällen die Weichen neu zu stellen. Dabei stellen sich typischerweise folgende Fragen:

- Bin ich noch im passenden Job und in der perspektivisch richtigen Firma?
- Wie sollen meine weiteren 10-15 Jahre beruflich und karrieremäßig aussehen?
- Lebe ich eine erfüllte Partnerschaft oder wünsche ich mir eine nachhaltige Veränderung?
- Was sind meine heimlichen Wünsche und Träume, die ich noch verwirklichen will?
- Welche gesundheitlichen Probleme spiegelt mir mein Körper?
- Wie erreiche ich eine bessere Work-Life Balance?

Viele existentielle Fragen, auf die es keine schnellen Antworten gibt, es sei denn, man hat professionelle Unterstützung. Denn ist das Ganze schon für „Normalbürger“ eine echte Herausforderung, so kommen Manager und Managerinnen natürlich zusätzlich unter Druck, weil sie

ja weiter „funktionieren“ müssen und meist auch zu wenig Zeit haben, um sich mit diesen Themen mit der erforderlichen Intensität und Vielfalt zu beschäftigen.

In dieser Ausnahmesituation ist es sicher hilfreich, einen erfahrenen Coach an der Seite zu haben, um die aufkommenden persönlichen, beruflichen und privaten Themen aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten und somit deutlich schneller zu Klarheit und nachhaltigen Entscheidungen zu kommen.

Ziel ist es in dieser Situation, auf der Basis von intensiven Coaching-Gesprächen und weiter gehenden Ansätzen den Weg zu finden zu mehr Sinn, Kontakt zur Intuition bzw. der inneren Stimme sowie zur Zufriedenheit und Lebensfreude - alles Bereiche, die häufig bei der Suche nach immer größeren materiellen Erfolgen zu kurz gekommen sind. Es geht darum, die Außenwelt und die Innenwelt in Einklang zu bringen und damit den Weg zu neuen Perspektiven und neuen Erfolgen zu ebnet – aber deutlich balancierter als bisher.

An dieser Stelle kann ich meine breite und tiefe Erfahrung im Bereich persönlicher Transformation zum Wohle meiner Klienten und Klientinnen einsetzen. Denn ich habe mich selber in diversen Krisensituationen befunden und habe diese als Auslöser genommen, um viele verschiedene Wege zur Persönlichkeitsentwicklung zu gehen. Insofern kann ich aus eigener Erfahrung sowie aus meiner jahrelangen Coaching-Praxis einschätzen, welcher Ansatz in welcher Situation hilft – wenn man sich darauf einlässt. Denn neue und unbekannte Wege zu beschreiten erfordert immer auch Mut und Entschlossenheit – der persönliche Gewinn ist aber jede Mühe wert.

Dr. Bernd von Eysmond  
Senior Advisory & Executive Coaching  
Blumenstr. 8  
60318 Frankfurt am Main  
fon: +49 69 770 33 833  
mobil: +49 172 611 4438  
mail: [bernd@eysmond.com](mailto:bernd@eysmond.com)  
web: [www.eysmond.com](http://www.eysmond.com)

