



**"Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten."**

- Joseph Goldstein (US-amerikanischer Religions- & Meditationslehrer) -

**Portugal** ist für mich mittlerweile immer ein Stück wie **nach Hause kommen**. Dort fühle ich mich rundum lebensleicht, befreit und „wohlgespannt“. 2016 gönnten wir uns mit den Kindern ganze vier Wochen Lissabon & Algarve. Das löste bei mir ab dem Zeitpunkt der Buchung ein unbeschreiblich tiefes **Glücksgefühl** aus. Einfach nur traumhaft. Ich freute mich "wie ein Schnitzel" auf den Moment, aus dem Flugzeug zu steigen und die Sonne zu spüren, während mir eine leichte Brise Wind den für die **Algarve** so typischen **Mandelduft** um die Nase weht. Achtung: Suchtgefahr!

Bei unseren Portugal-Ausflügen ist immer auch ein wesentlicher Bestandteil das (Sonnen-)Baden in einer ganz bestimmten und **ganz besonderen Bucht**. In dieser Bucht hat mein Mann in seiner Jugend- & Studienzeit nicht nur etliche Sommerferien verbracht, in dieser Bucht haben wir uns auch verlobt und viele wunderbare Tage gemeinsam verlebt. Und das meist ganz allein. Insofern geht von ihr eine für uns fast **magische Anziehungskraft** aus. Auch deshalb, weil man zu Beginn des Urlaubs nicht erahnen kann, in welchem Zustand man auf sie trifft. Mitten am **Atlantik** gelegen, schwappen **Ebbe und Flut** unaufhörlich über sie drüber. Das hat zur Folge, dass sich Jahre, in denen uns sehr viel feiner Sand erwartet, mit Jahren abwechseln, in denen die Bucht sichtbar leerer ist.

Nun bedarf es einiger Anstrengungen, um die Bucht zu gelangen. Je nach **Sandniveau, Tidenhub und Gezeiten müssen wir uns den Sonnen- und Badespaß** regelrecht **erkämpfen**. Dann waten wir bis hoch zum Hals durch den Atlantik mit Rucksack, Zelt und Kindern auf Rücken und Arm. Manchmal müssen wir auch ein Bisschen schwimmen, weil der Auftrieb zu hoch ist und wir den Bodenkontakt verlieren. Und manchmal müssen wir auch ein Bisschen mit den Wellen kämpfen, die unaufhörlich gegen die Klippen schlagen. Und genau das macht für uns den Besuch in unserer Bucht so besonders. Wir richten unser ganzes Leben an den **Gezeiten des Ozeans** aus, beobachten bereits Wochen vorher die Entwicklung der Tide und berechnen schließlich jeden Tag auf's Neue die Zeiten für unseren Spaziergang in die Bucht.

### Susanne Irrgang

Jg. 1977, Dipl.-BWL (Schwerpunkt Personalmanagement), BDVT geprüfte Business Trainerin & Coach, Gründerin von humanufaktur

Ihr "berufliches Zuhause" sind die kleinen & mittelständischen Unternehmen. Aufbauend auf ihren Erfahrungen aus über 17 Jahren Tätigkeit im KMU trainiert, coacht & unterstützt sie diese Firmen nun in den Themen Self-, Team- & HR-Process-Performance.



Vor etwa 14 Tagen stand ich dort noch im flachen Wasser und sah versonnen den Wellen zu, die meine Füße unermüdlich umspielten. Leichtere Wellen, stärkere Wellen - aber immer regelmäßig und rastlos. Während ich da so stehe, spüre ich, wie jede Welle mehr mir den **Sand unter den Füßen wegspült**. Ich sinke immer tiefer in das Sandufer ein. Mein Stand wird langsam und - nach einer großen Welle - **plötzlich sehr wackelig und instabil**. Doch die Wellen schwappen weiter unbeirrt über meine Füße hinweg, bis ich schließlich nicht anders kann und **aus meinen bisherigen Fußstapfen heraustrete**, um mir einen neuen stabileren Standort zu suchen. Aber auch hier beginnen die Wellen sofort ohne Zeitverzug mir den Boden Stück für Stück unter den Füßen wegzuziehen. Immer wieder muss ich mich aus meinen Fußtritten herausbewegen, um meinen **Standort zu wechseln**. "Es ist auch hier **wie überall im Leben**", kommt es mir in den Sinn. Das Einzige, was beständig ist, ist der Wandel. Um nicht vom Leben verschluckt zu werden, um nicht unter all den Wellen die das Leben so mit sich bringt unterzugehen, muss man sich von Zeit zu Zeit bewegen, aus den bisherigen Fußstapfen heraustreten und eine **Standortbestimmung** vornehmen. Die **Komfortzone verlassen** und seine Lebenssituation von Außen betrachten. Sich neben sich stellen und prüfen: Bin ich das noch? Will ich das noch? Fühl ich mich damit noch wohl? Muss ich etwas ändern? Nur etwas oder darf es auch ein Bisschen mehr sein?

Aber auch wenn eine große (Schicksals-)Welle rücksichtslos über einen drüber geht, bringt es nichts, zu jammern während man tief im Sand fest steckt. Soll es besser und wieder stabiler werden, wird man nicht umhin kommen, als sich mit der **Veränderung im Leben** - dem Wandel, dem Change - auseinanderzusetzen und zu arrangieren - sich auf das Neue einzustellen und anzupassen. Durch gelebtes Changemanagement die **Komfortzone sukzessive zu erweitern** und damit auch persönlich zu wachsen und zu reifen und wieder stabilen Boden unter den Füßen zu bekommen, um für die nächste Welle gut gewappnet zu sein. Dazu gibt es auch einen sehr passenden Spruch: "**Du kannst die Wellen des Lebens nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten.**"

...und das Wissen, dass man hinterher mit einem stabileren Stand belohnt wird, motiviert doch ganz ordentlich, die eigene **"Change-Fähigkeit"** stetig weiterzuentwickeln, oder? Ich wünsche allen, die sich auf diesen spannenden und nicht immer ganz einfachen Weg begeben, viele **erhellende und befreiende Momente**.

Copyright by Susanne Irrgang