Ich war lange krank und bin unsicher, ob ich im Job noch mithalten kann.

Tamara Dietl, 56, ist Autorin und Coach. Jeden Monat denkt sie in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach*

Mit genau dieser Angst kam vor ein paar Jahren eine Kundin zu mir. Sie war das, was man eine echte „Karrierefrau" nennt. Bis zu ihrer Krankheit ging es für sie immer steil nach oben. Als sie mir gegenübersaß, war sie wieder gesund, trotzdem ein Häufchen Elend. Die Freude über ihre Genesung war überschattet von der Panik vor dem Wiedereinstieg in den Job. Über ein halbes Jahr war sie ausgefallen. Hinter ihr lag eine enorm anstrengende und aufreibende Zeit mit Krankheit und Reha, sagte sie und begann zu weinen. „Und jetzt habe ich Angst vor dem Karriereknick!" Um daraus einen Karrierekick zu machen, sprach ich mit ihr über das sogenannte „4-K-Modell des Lernens". Es beschreibt die vier Kernkompetenzen, die wir heute brauchen, und zwar unabhängig von Alter und Gesundheit: Kommunikation, Kooperation, Kreativität und kritisches Denken.

Ich bat sie zu hinterfragen, was ihr so viel Angst macht. Nach einer langen Pause erzählte sie Folgendes: „Ich bin eigentlich immer bis über meine Grenzen hinausgegangen. Alles musste perfekt sein: immer mehr, besser, schneller, höher, weiter, schlanker, leistungsfähiger – und was man sonst noch alles kann, wenn man sich nur genug anstrengt!" Und weiter: „Mein Optimierungswahn hatte nur einen Schönheitsfehler: Er ließ das Nichtperfekte, das Hässliche und eben auch Krankheit nicht zu. All die sogenannten negativen Seiten des Lebens, denen ich aber beim besten Willen nicht entkommen konnte, sie gehören zum Leben einfach dazu."

Wozu könnte ihre Kreativität in diesem Zusammenhang gut sein, fragte ich sie. „Für einen anderen Blick auf mein Leben und meinen Job. Ich sollte aufhören, Angst zu haben und zu hadern, und stattdessen die Perspektive umdrehen und mich fragen, wie ich das Beste aus der Situation machen kann."

Bei diesem notwendigen Perspektivwechsel kamen die beiden K Kommunikation und Kooperation ins Spiel. Daran habe es in der Zusammenarbeit mit ihren Kollegen eigentlich immer gefehlt, gestand sie mir. „Ich war getrieben von meinem Erfolgswillen, dass ich die anderen gar nicht wahrgenommen habe. Wahrscheinlich ist es genau das, was ich jetzt brauche, damit mein Wiedereinstieg gelingen kann: Ich muss das alte Konkurrenzdenken hinter mir lassen. Ich werde offen auf meine Kollegen zugehen, mit ihnen reden und sie bitten, mich auf meinem Weg zurück zu unterstützen."

Ich war mir sicher, dass ihr die Arbeit viel mehr Spaß machen würde als vor der Krankheit.

**In „Die Kraft liegt in mir" (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl*

FOTO: DAGMAR MORATH

ES GIBT GUTE GRÜNDE, DIE HOSE VOLL ZU HABEN. DURCHFALL IST KEINER DAVON.

Stark gegen Durchfall – gut für den Darm.

- Entfernt die Erreger
- Hilft bei akutem Durchfall, verursacht durch **Viren, Bakterien und Antibiotika**
- Natürlicher, gut verträglicher Wirkstoff

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926 (Synonym: Saccharomyces boulardii). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen. Zur Vorbeugung und Behandlung der Beschwerden von Reisedurchfällen sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Zur begleitenden Behandlung bei länger bestehenden Formen der Akne. Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene in der Selbstmedikation. Für Kinder unter 2 Jahren nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: November 2018. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. **www.perenterol.de**

www.perenterol.de