DIE SICHTWEISEN

MEHR ALS MEINE STUNDEN

Selbstwert, Sinn und Sichtbarkeit in Teilzeit

Michael Nierentz

LESEPROBE

Ein Auszug aus dem Arbeitsbuch

112 Seiten · Paperback · ISBN 978-3-6957-8400-4
www.diesichtweisen.de

Auftakt: Du bist mehr als deine Stunden

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die weniger arbeiten, als sie könnten oder wollten – und dafür ständig Erklärungen schuldig zu sein scheinen.

Vielleicht bist du zurückgetreten, weil ein Kind geboren wurde. Vielleicht, weil deine Mutter oder dein Vater Pflege benötigt. Vielleicht, weil deine Gesundheit nicht mehr mitmacht. Vielleicht suchst du seit Monaten eine Vollzeitstelle und findest keine. In all diesen Fällen erlebst du dasselbe: Deine Stundenzahl steht wie ein Etikett vor dir, hinter dem der Mensch, der du bist, in den Hintergrund rückt.

Und noch etwas vorweg, weil es oft übersehen wird: Dieses Buch ist für Frauen und Männer geschrieben. Für viele ist Teilzeit noch immer „Frauensache". Und ja, Frauen sind in der Mehrheit. Doch immer mehr Männer arbeiten in Teilzeit oder verzichten zugunsten der Pflege von Angehörigen auf mehr Stunden.

Wovon dieses Buch nicht handelt

Hier findest du keine Paragrafen, keine Rentenrechner und keine Bewerbungsvorlagen. Du wirst nicht lesen, wie du einen Lebenslauf aufbaust oder welche Fragen im Vorstellungsgespräch kommen.

Das hat einen Grund: Ich schaue in meiner Arbeit immer zuerst darauf, wo ein Mensch gerade steht. Wer ausgelaugt ist, sich selbst kaum noch etwas zutraut und abends kaum weiß, wo ihm der Kopf steht, kann mit Bewerbungstipps wenig anfangen. Sie überfordern und landen nach zehn Minuten in der Ecke.

Die Reihenfolge, die funktioniert, ist eine andere: erst wieder Boden unter den Füßen, dann der nächste Schritt. Und wer wieder in seiner Kraft ist, für den wirkt dieser nächste Schritt nicht mehr wie ein Berg, sondern wie etwas Machbares.

Das Bild, das dieses Buch trägt

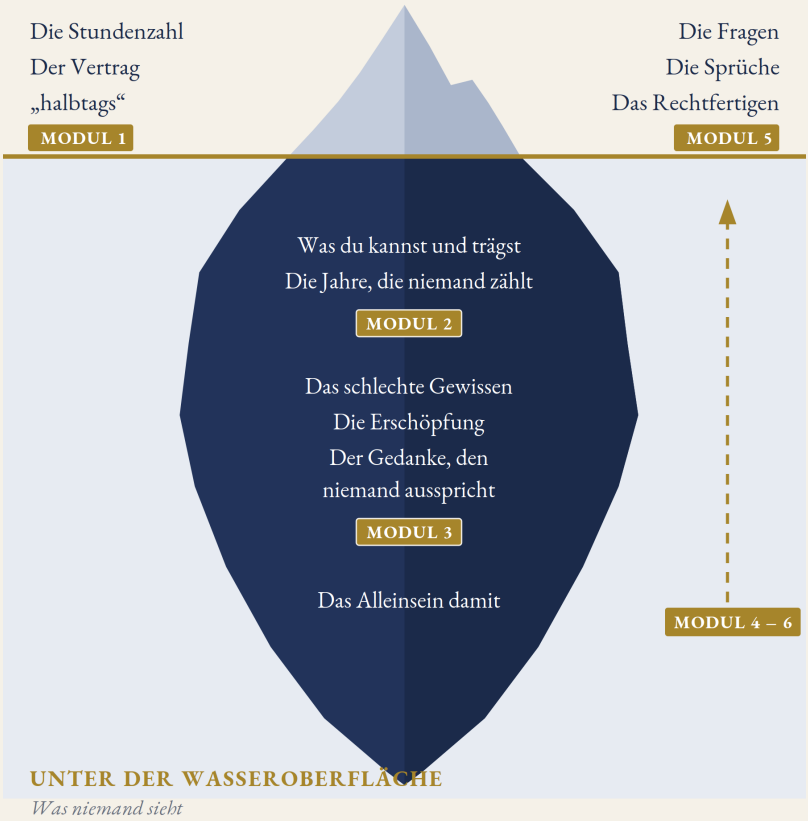
Dieses Bild ist mir nicht am Schreibtisch eingefallen. Es ist in Gesprächen entstanden.

In meiner Arbeit höre ich seit Jahren dieselben Sätze – nicht von den Betroffenen, sondern über sie. „Du arbeitest doch nur Teilzeit." „Dann hast du ja Zeit genug." „Warum soll ich dich einbinden, du bist in zwei Stunden sowieso wieder weg." Und wer einmal sagt, dass er nicht mehr kann, hört manchmal mit einem Schmunzeln: „Du? Kaum bist du da, gehst du schon wieder."

Fast nie fragt jemand nach dem Warum. Warum dieser Mensch reduziert hat. Was zu Hause auf ihn wartet. Welche Entscheidung dahintersteckt, und ob sie überhaupt freiwillig war.

Irgendwann, in einem dieser Gespräche, war das Bild plötzlich da.

Stell dir einen Eisberg vor.



Der Weg durch dieses Buch: von der Spitze in die Tiefe – und wieder hinauf.

Über der Wasseroberfläche siehst du, was andere von dir wahrnehmen: eine Stundenzahl, einen Vertrag, ein „halbtags“. Darum drehen sich die Fragen, die Sprüche, das Rechtfertigen.

Doch die Spitze ist nicht der ganze Eisberg. Der weitaus größere Teil liegt darunter – alles, was du kannst, trägst, organisierst und aushältst. Dort unten liegt auch das Schwere: die Jahre, die niemand zählt, das schlechte Gewissen, die Gedanken, für die man sich schämt.

Diesen Weg gehen wir gemeinsam. Wir starten an der Oberfläche, damit du festen Stand hast. Dann steigen wir Schicht für Schicht tiefer, bis zum untersten Punkt. Von dort geht es wieder hinauf – zu deinem Können, deiner Sichtbarkeit, deinen Grenzen und der Frage, was als Nächstes kommen darf.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Eines vorweg, weil du es gleich brauchst: Besorg dir einen Schreibblock und einen Stift. Ob kariert oder liniert, ist Geschmackssache – wichtig ist nur, dass beides zusammen mit dem Buch an einem Ort liegt.

Das ist kein Zubehör, sondern Teil der Sache. In diesem Buch stehen dreizehn Übungen, und fast alle verlangen, dass du etwas aufschreibst.

In jedem Modul findest du zwei Übungen, in Modul 3 sind es drei. Sie sind bewusst klein gehalten. Es geht nicht darum, dein Leben grundlegend umzuwälzen, sondern an einer Stelle etwas anders zu machen als bisher.

Eine Übung aus Modul 1

Meine Landkarte

Nimm dir ein paar Minuten und ein Blatt Papier. Schreibe in ein, zwei Sätzen auf, wie du in deine Teilzeit gekommen bist. Nicht schöngeredet, nicht schlechtgeredet – einfach, wie es war.

Lies dann langsam, was du geschrieben hast, noch einmal. Achte dabei auf etwas Bestimmtes: Hat sich ein leises Urteil eingeschlichen? Ein „nur", ein „anscheinend reicht es nicht für mehr", ein „mehr war für mich wohl nicht drin"? Diese Sätze kennen viele, die nicht freiwillig weniger arbeiten. Sie kommen von Erschöpfung, von Absagen, von langen Abenden – nicht aus der Wahrheit.

Streich dieses Urteil durch – ganz wörtlich, mit dem Stift. Was dann übrig bleibt, ist das, was wirklich da ist: eine Situation. Ein Weg, der so gekommen ist. Kein Beweis für deinen Wert.

Das ist der erste Schritt des Ankommens – die eigene Geschichte von dem Urteil zu trennen, das du ihr vielleicht schon lange anhängst.

Hier endet die Leseprobe.

Das vollständige Arbeitsbuch umfasst sechs Module, dreizehn Übungen und einen 30-Tage-Plan.

Mehr als meine Stunden

Selbstwert, Sinn und Sichtbarkeit in Teilzeit

112 Seiten · Paperback · 17,99 €

ISBN 978-3-6957-8400-4

Bestellbar über

www.diesichtweisen.de

© Michael Nierentz · Die Sichtweisen