

«Warum genau absolvieren wir eine 70-Stunden-Woche?»

Viele Berufstätige möchten sich verändern, verharren aber lieber in einer unbefriedigenden Situation, als Neuland zu betreten. «Es ist wichtig, sich den Ängsten zu stellen und auf die innere Stimme zu vertrauen», sagt der Coach Thomas Frei. Er begleitet Spitzensportler und andere Berufstätige dabei, sich selber auf Erfolg zu programmieren. Nun erobert er die Kinos.

Interview: Mathias Morgenthaler
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Frei, war für Sie schon als Kind klar, welchen Beruf Sie später ergreifen werden?

THOMAS FREI: Nein, ich durchlief einige Lehr- und Wanderjahre, bis ich den für mich optimalen Beruf fand. Erst lernte ich das Handwerk des Radio- und Fernseh-Elektrikers, später wurde ich Verkaufstrainer. Beides waren tolle Berufe, aber wenn ich ehrlich war, dann spürte ich, dass etwas nicht ganz stimmte, dass die letzte Leidenschaft fehlte. Auf Umwegen fand ich dann zu meinem heutigen Beruf. Als Seminartrainer und Coach kann ich andere Menschen auf ihrem Weg begleiten und bestärken. Das ist so spannend und befriedigend, dass ich es auch machen würde, wenn ich kein Geld dafür erhielte.

Im Ernst?

Ja. Ich stelle meinen Kunden gerne die Frage: «Was würdest du am liebsten machen, wenn eine Fee dir 5 Millionen Franken gäbe und alle Ängste nähme?» Neun von zehn Befragten würden etwas total anderes machen als das, womit sie den Lebensunterhalt verdienen. Aus Angst, nicht genug Geld zu haben, zu wenig Anerkennung zu bekommen oder zu versagen, klammern sie sich aber an einen Job, in dem sie ihre Talente und Leidenschaften nicht einbringen können.

Was spricht dagegen, einer Arbeit nachzugehen, um damit den Lebensunterhalt zu verdienen? Unsere Grossväter haben das auch getan, ohne stets an Selbstverwirklichung zu denken.

Natürlich ist Geld ein legitimer Grund, eine bestimmte Arbeit zu machen. Es gibt zwei Probleme: Erstens macht Geld nicht glücklich – wenn der Gelderwerb also der einzige Antrieb ist, stellt sich kaum Erfüllung ein. Zweitens ist der Preis, den wir zahlen, um in einem Job, der uns nicht gross interessiert, viel Geld zu verdienen, oft ziemlich hoch. Da kann es nicht schaden, sich die Frage zu stellen: Warum genau absolvieren wir eine 70-Stunden-Woche? Was bedeutet Geld für uns? Welche Ängste oder Zweifel wollen wir damit beseitigen? Millionäre haben paradoxerweise oft am meisten Angst, zu wenig Geld zu haben oder das ersparte Geld wieder zu verlieren.

Gleichwohl kann Geld eine wichtige Rolle spielen, wenn jemand sich beruflich neu ausrichtet und mehr Sinn in seinen Arbeitsalltag bringen will.

Das stimmt. Deshalb setzen meine Frau und ich einen Grossteil unserer Arbeitszeit dafür ein, Ängste und Blockaden zu



Thomas Frei: «Was wir an Signalen aussenden entscheidet darüber, was uns widerfährt.»

lösen. Seltsamerweise ist es so, dass viele Menschen lieber in einem unbefriedigenden Zustand verharren als Neuland zu entdecken, ganz nach dem Motto: «Es ist zwar nicht gut so, aber immerhin kenne ich mich aus damit.» Es braucht entweder Leidensdruck oder ein Ziel mit hoher Anziehungskraft, damit man etwas Neues wagt.

Wie war das bei Ihnen, als Sie sich selbstständig machten?

Bei mir kamen beide Faktoren zusammen. Ich durchlief in meinem Angestelltenverhältnis eine Krise und entwickelte in dieser Zeit eine klare Vorstellung, wo ich hin will. Ich fragte mich: «Gibt es eine Möglichkeit, weniger zu arbeiten, mehr Spass am Job zu haben und mehr Geld zu verdienen?» Die Leute in meinem Umfeld lachten mich aus, aber ich war überzeugt: Wenn ich es mir vorstellen kann und daran glaube, dann werde ich das auch umsetzen können.

Ist das nicht ein sehr abenteuerliches Versprechen, den Leuten zu sagen: «Glaube nur fest an etwas, und siehe, es wird genau so kommen?»

Natürlich müssen es stimmige Ziele sein, die mit den Fähigkeiten und der Lebenssituation einer Person korrespondieren. Wenn ich mir in den Kopf gesetzt hätte, Ski-Weltmeister zu werden, hätte die beste mentale Technik nichts gefruchtet. Aber fragen wir uns einmal: Was wäre passiert, wenn sich Vreni Schneider jeweils vorgenommen hätte, unter die ersten Zehn zu fahren? Sie hätte garantiert nicht 55 Weltcuprennen und 11 Medaillen an Grossanlässen gewonnen. Ich habe mit Vreni Schneider viel Kontakt und weiss deshalb: Sie sah vor dem Start immer schon die Zieldurchfahrt vor dem inneren Auge und die Nummer 1 auf der Anzeigetafel aufleuchten. Sie vergegenwärtigte sich schon vor dem Rennen, wie es sich anfühlen wird, aufs Podest zu steigen. Kurz: Sie hat sich selber auf Erfolg programmiert. Solche Techniken sind nicht Spitzen-

sportlern vorbehalten. Wir können sie alle anwenden, um beruflich mehr Erfolg zu haben. Wenn ich unzufrieden bin in meinem Beruf, dann kann ich mich heute darauf programmieren, bis Ende Juni einen optimalen Job anzuziehen.

Erst einmal steht ja die Frage im Raum, wie man herausfindet, was das Richtige ist. Das ist im Berufsleben nicht so einfach wie im Spitzensport, wo alle den Sieg anstreben.

Das ist richtig. Es geht darum, auf seine innere Stimme zu hören. Wir alle sind reich an Informationen und Expertenwissen. Aber viele von uns haben den Zugang zur Intuition verloren. Wir suchen die Antworten im Aussen, bei Experten, in Büchern, bei Beratern – dabei könnten wir alles Wissen, das wir brauchen, in uns selber abrufen. Als Kind verfügte ich über die Fähigkeit, gewisse Sachen vorauszusehen. Ich schenkte dem wenig Beachtung und verlor diese Fähigkeit. Später habe ich sie reaktiviert und ausgeprägt. Es ist enorm wichtig, stimmige innere Bilder zu entwickeln und künftige Erfolgsmomente zu antizipieren. Wenn ich heute mit Bestimmtheit weiss, dass ich bis Ende Juni den idealen Job finde, dann erhalte ich garantiert ein Zeichen. Ich treffe zum Beispiel scheinbar zufällig auf einer Party einen Menschen, der sich als Türöffner erweist. Was wir an Signalen aussenden entscheidet darüber, was uns widerfährt. Man kann sich auch negativ programmieren. Wer überzeugt ist, dass er nie genug Geld haben wird, der wird kaum eines Besseren belehrt vom Leben.

Letzte Woche feierten Sie in Zürich mit einem eigenen Film Premiere. Wie kam es dazu, dass Sie als Schweizer Coach einen Spielfilm mit deutschem Regisseur und deutschen Schauspielern produzierten?

Ich träumte schon vor sieben Jahren davon, das Wissen, das ich in Trainings und Coachings vermittele, auf spielerische Art mit vielen Menschen zu teilen. Durch meine mentale Ausrichtung auf ein Filmprojekt kam ich wie von selber mit dem richtigen Regisseur und den Schauspielern in Kontakt. Nun ist «Der Film meines Lebens» nach drei Jahren intensiver Arbeit realisiert, bald wird er in Deutschland, Österreich und der Schweiz in die Kinos kommen. Derzeit laufen Verhandlungen über eine englische Synchronisation für den amerikanischen Markt. Und wenn mich meine Intuition nicht trügt, werden wir am Mittwoch in Frankfurt den Cosmic Ciné Award erhalten – so, wie ich das seit Jahren vor Augen habe.

Kontakt und Information:

www.triaspower.com
www.derfilmmeineslebens.com