

# Coaching-Story

## Toms Entscheidungs- lähmung oder das Funktionieren für die Vergangenheit

Dieser Auszug nimmt vorweg, um was es in dem Selbst-Coachingbuch gehen wird. Er zeigt auf, welche realen Beispiele im Buch vorkommen.

Es ist ein Auszug aus dem im Sommer 2026 erscheinenden Buch „Hello, Self@Work“.



## Story – Entscheidungslähmung

**Oder: „Du funktionierst einwandfrei – nur für eine Vergangenheit, die längst vorbei ist.“**

Tom ist 33, frisch Vater geworden und gerade in ein kleines Reihenhaus am Stadtrand gezogen. Vor ein paar Jahren war er noch Gründer und Gesicht einer erfolgreichen Kreativagentur, die sich betont unkonventionell inszenierte – laut, rebellisch, „Wir machen alles anders“.

**Tom lebte dieses Image: Spontane Reisen, 80-Stunden-Wochen, Pitch-Adrenalin, ein Leben voller Bewegung und ständig neuer Impulse.**

Doch jetzt ist sein Alltag ein anderer: Windeln, Waschmaschinen, Kinderwagen, ein Kredit, der kein Verständnis für kreative Freiheit hat, und ein Körper, der das, was früher cool wirkte, heute einfach nur müde findet.

Auf dem Tisch liegen mehrere Jobangebote, alles gute Rollen, die seinem neuen Leben eigentlich entsprechen würden. Klare Arbeitszeiten, verlässliches Gehalt, weniger Reisen – Jobs, die er vor fünf Jahren als „zu gewöhnlich“ abgetan hätte und heute eigentlich dringend bräuchte.

**Nur: Er kann sich nicht entscheiden. Wochen vergehen, Firmen drohen abzuspringen, weil er nicht antwortet.**

Er schreibt Vor- und Nachteilslisten, Excel-Tabellen, klebt Post-its an die Wand. Trotzdem bleibt das Gefühl: Keine Entscheidung fühlt sich richtig an.

Im Coaching wird schnell klar: Es geht nicht um die Jobs, sondern um eine Identität, die sich verändert, und ein altes Selbstbild, das nicht loslassen will. Toms gesamter Antreiber war jahrelang „unabhängig sein, anders sein, gegen den Mainstream schwimmen“.

Das war nicht nur ein Wert – es war sein innerer Kompass, sein Selbstwert, seine soziale Zugehörigkeit.

Als wir seine Landkarte in der Expand-Etappe ausrollen, merkt er: Jede dieser Entscheidungen steht symbolisch für etwas Größeres. Wenn er sich festlegt, bedeutet es unbewusst: Er verabschiedet sich von seinem früheren

Ich. Der Rebell, der Freigeist, der Hans-Dampf-in-allen-Gassen – der, den alle gefeiert haben und den er selbst geliebt hat.

Er trauert nicht um einen Job. Er trauert um eine Version von sich, die nicht mehr zu seinem Leben passt.

In der Extend-Etappe erkennt er, dass sein Nicht-Entscheiden keine Schwäche ist, sondern ein Loyalitätskonflikt: Der Erwachsene von heute will Stabilität, aber das alte Ich hält an der Idee fest, dass Sicherheit gleich Stillstand bedeutet.

**Er sagt irgendwann: „Ich merke gerade, dass ich nicht zwischen Jobs wähle, sondern zwischen meine Vergangenheit eine solche sein lassen und meine Gegenwart akzeptieren.“**

Genau in diesem Satz liegt der Schlüssel. Der Aufbruch beginnt erst, als Tom sich erlaubt, ein anderer zu sein als früher.

Dass er kein Verräter am eigenen Lebensstil ist, sondern jemand, der wächst. Dass Rebellion nicht die einzige Form von Freiheit ist. Dass Verantwortung nicht Feind von Kreativität ist.

In Embark entscheidet er sich schließlich – nicht aus Not, nicht aus Angst, sondern weil er sein neues Ich akzeptiert. Er sagt: „Ich darf von meinem alten Ich Abschied nehmen.“

Und erst dann wird klar: „Ich habe mich vor den Entscheidungen gedrückt, weil es nie um die Alternativen ging. Es ging um eine Identität, die sich verändern wollte – und einen Menschen, der endlich bereit war, das zuzulassen.“

Was ihm dann immer noch vor seinen Freund:innen schwer fiel: Einzugestehen, dass er nun was anderes braucht und ein anderer ist.

*Der vorliegende Text ist ein vorab veröffentlichter Auszug aus meinem Buch und wird ergänzend auf meiner Homepage zur Verfügung gestellt. Er ist im Rahmen meiner langjährigen Arbeit als Mediator, Coach und Berater entstanden. Aufbau, Struktur, Inhalte sowie die beschriebenen Vorgehensweisen und Modelle wurden von mir entwickelt und ausgearbeitet.*

*Sämtliche Inhalte dieses Textes unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz gemäß §§ 1, 2 und 7 ff. UrhG. Die Veröffentlichung dieses Auszugs erfolgt ausschließlich zu Informationszwecken sowie zur persönlichen Lektüre und individuellen Reflexion.*

*Ich bitte um einen achtsamen und respektvollen Umgang mit dem geistigen Eigentum, das in diesem Text zum Ausdruck kommt, und darum, Inhalte, Strukturen oder Textpassagen weder ganz noch auszugsweise ohne meine vorherige ausdrückliche Zustimmung zu vervielfältigen, weiterzugeben, öffentlich zugänglich zu machen oder in anderen Kontexten zu verwenden.*

*Sollte das Gelesene für eine weitergehende Nutzung, eine inhaltliche Einbindung oder eine mögliche Zusammenarbeit von Interesse sein, freue ich mich über eine direkte Kontaktaufnahme.*