

# Der Sachbearbeiter

„Paul“

kurz vor der Verrentung

## Treffen mit Paul \*

Es ginge ihm nicht so gut, die kurz bevorstehende Verrentung ziehe ihn irgendwie runter...

- \* gesenkter Kopf
- \* eher hängende Schultern,
- \* schlurfender Gang

Wir beschließen, seine noch  
**diffusen Gefühle** bezüglich der  
nahenden Verrentung genauer  
zu betrachten.

Kurzes **Vorgespräch** verdeutlicht,  
nahender Ruhestand bedeutet:

- \* Einerseits Freude auf bevorstehende  
„Freiheit“
- \* Andererseits noch unklare Sorgen

Um genauer zu schauen, welche  
„Stimmen“ sich zum Thema  
melden, schlage ich vor:

**Erhebung des inneren Teams**

(nach Friedemann Schulz von Thun)

## Stärkende Stimmen

- \* „**Liebender Ehemann** -> Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit meiner Frau“
- \* „**Der Freie** -> Endlich kann ich tun und lassen, was ich will “
- \* „**Der Reiselustige** -> Ich freue mich auf die Reisen“

## Nachdenkliche Stimmen

- \* „**Der Profi** – Mein Wissen ist nicht mehr gefragt“
- \* „**Der Gesellige** - Die KollegInnen werden mir fehlen“
- \* „**Der Wissbegierige** - Ich werde verblöden“
- \* „**Der Scheintote** – Bereits mit einem Bein im Grab“

Zu jeder Stimme **erzählt** Paul kurz die dazugehörige Geschichte, seine Gedanken und Gefühle.

Nach der Sammlung **sortiert** er diese Stimmen nach Lautstärke, Größe und Wichtigkeit.



Am **meisten belastet** ihn der **Scheintote**,  
der bereits mit einem Bein im Grab  
zu sein scheint.

Er erzählt, dass sein Vater kurz nach  
dessen Verrentung gestorben war und  
er nun **Angst** hätte, es könnte bei ihm  
genauso sein.

Durch die Übung war endlich  
**ausgesprochen** worden,  
was ihn belastete.

Darüber hinaus konnte Paul für sich **klären**, dass sein Vater einen ganz anderen gesundheitlichen Hintergrund hatte, da dieser als damaliger Kriegsgefangener schwere gesundheitliche Folgen davontrug.

**Weitere Stimmen** wurden identifiziert  
und dagegen gestellt:

- \* „**Karate Kit** -> Ich bin fit wie Turnschuh“
- \* „**Computerfreak** -> Mein Gehirn am PC  
fit halten“

## Stimmen hören und würdigen

Alle inneren Teammitglieder wurden gehört und Paul erarbeitete, was er seinen besorgten Mitgliedern bieten konnte, damit diese ihn nicht mehr seelisch piesackten.

Die **Verdeutlichung** der inneren Stimmen trug bereits wesentlich zur Verbesserung des Befindens bei. Die **Ängste** wurden betrachtet und Maßnahmen geplant, diesen etwas zu entgegnen.

## Sein Fazit:

**Er kann nun die positiven Aspekte des nahenden Ruhestandes in den Vordergrund schieben und genießen.**

## Abschied

**Auch äußerlich machte sich bei Paul eine Entspannung bemerkbar.**

**Mit wippendem, stolzem Gang ging er anschließend zurück in sein Büro.**