

Entscheide Dich für das, was Dich glücklich macht - Achim Bauer im Interview

Irgendwann im Leben trifft es jeden - auch den gestandenen Unternehmensberater. Die Partnerbeziehung bricht auseinander. Ab sofort geht man getrennte Wege. Besonders schmerzvoll, falls weiterhin Gefühle bestehen und Du Dich eigentlich zum Partner hingezogen fühlst. Wie am besten mit Liebeskummer umgehen? Macht es Sinn, die Liebe des Lebens zurückzuerobern? Und überhaupt: Was tun, wenn man sich zwangsläufig jeden Tag am Arbeitsplatz sieht? Über diese und weitere Fragen sprach ich mit Achim Bauer, Experte für Partnerbeziehungen in der Arbeitswelt.

Hallo Achim: Legen wir zunächst die Basis: Durch wie viele Partnerbeziehungen geht ein Deutscher durchschnittlich im Laufe seines Erwachsenenlebens?

Das kann ich gar nicht so direkt beantworten. Da spielen zu viele Faktoren eine Rolle. Es hängt davon ab, was Du unter einer Beziehung verstehst und wie Du sie definierst. Und das muss jeder für sich ausmachen. Die Spannweite kann dadurch sehr groß sein. Es gibt Menschen, die schon sehr früh das Glück fürs Leben finden und deshalb nur ein oder zwei Beziehungen führen. Andere wiederum haben sehr viele Beziehungen und sind nie wirklich glücklich. Wieder andere wollen überhaupt nichts Festes und suchen nach Freundschaft plus oder ähnlichem. Eine genaue Zahl zu nennen ist deswegen nicht möglich.

Unternehmensberatung bedeutet viel Reisen, noch mehr Arbeit, wenig Zeit. Wie verträgt sich dieser Berufsstil mit einer festen Partnerschaft?

Ich denke, sehr gut. Natürlich ist es nicht immer einfach, aber wenn Du wirklich eine Beziehung mit einer Person führen möchtest, egal ob Du der reisende Part bist oder der Andere, finden sich immer Wege und Mittel, eine solche Beziehung am Leben zu erhalten. Auch kann diese Konstellation viele Chancen bieten, da

man nicht ständig beieinander hängt.

Es ist meiner Meinung nach wichtig, dass jeder Partner an seinen Zielen arbeitet. Wenn wir nur an unseren Partner hängen, werden wir schnell anhänglich. Und das ist ein Beziehungskiller. Wichtig ist, dass wir uns trotz allen Stress Zeit für die Beziehung nehmen. Aber das klappt immer. Du musst nur Deine Prioritäten richtig setzen und die wenige Zeit nutzen, um zu zeigen, wie viel einem am anderen liegt. Beispielsweise bringst Du ein kleines Geschenk mit, als Zeichen, dass Du an den anderen gedacht hat.

Wenn wir nur an unseren Partner hängen, werden wir schnell anhänglich. Und das ist ein Beziehungskiller.

Werden wir konkret. Als Berater bin ich jede Woche von Montagmorgen bis Donnerstagnacht irgendwo in Europa auf Achse. Eigentlich findet mein Beziehungsleben nur am Wochenende statt. Was kann ich heute tun, damit nicht schon in wenigen Wochen Schluss mit der Verbindung ist?

Damit die Beziehung von Beginn an gut funktioniert, müssen beide Partner ‚cool‘ damit sein. Beide akzeptieren, dass die Beziehung praktisch nur am Wochenende stattfinden kann.

Wie ich bereits erwähnt habe: Es ist wichtig, die wenige gemeinsame Zeit zu nutzen. Du musst zeigen, wie wichtig Dir der Partner/die Partnerin und die Beziehung sind. Wenn Du von Montag bis Donnerstag unterwegs bist, dann hast Du von Freitag bis Sonntag viel Zeit, um die Beziehung aktiv zu betreiben. Ihr könnt in dieser Zeit gemeinsam Dinge unternehmen und Eure Partnerschaft pflegen.

Auf Deiner Webseite ExZurueck24.de widmen sich Dein Kollege Karl und Du der Aufgabe den ehemaligen Partner zurückzugewinnen. Wie oft wird dieser Rükeroberungsschritt unternommen? Und wie erfolgreich ist er am Ende wirklich?

Ich glaube, es ist ein automatischer Reflex, dass Du Deinen Partner zurück willst,

wenn Du gegen Deinen Willen verlassen wurdest. Eine Trennung sorgt für eine gewaltige Veränderung in unserem Leben. Nach einiger Zeit akzeptieren wir entweder diese Veränderung oder eben nicht. Es ist ein schwerer Schritt, der niemanden leicht fällt. Dies ist, denke ich, der Grund, warum viele Menschen versuchen, ihren Ex zurückzugewinnen.

Ob Du dabei erfolgreich bist, hängt von vielen Faktoren ab. Von der Beziehung, vom Ex-Partner und von seinem Vorgehen. Analysiere, was zur Trennung geführt hat. Arbeite die Probleme auf und finde Lösungen. Nur wenn dies ernsthaft gelingt, hat eine erneute Beziehung mit dem Ex eine realistische Chance.

*Wenn Du von Montag bis Donnerstag unterwegs bist,
dann hast Du von Freitag bis Sonntag viel Zeit, um die Beziehung aktiv zu
betreiben.*

Auch ich erlitt in Sachen Partnerschaft Schiffbruch. 2006 trennte sich meine damalige Freundin von mir. Der Verlustschmerz schlug voll auf mein Praktikum und die Kollegen durch. Mein Chef mahnte zur Rationalität. Welchen Tipp hätte ich vor über 16 Jahren beherzigen sollen?

Ich denke jeder von uns hat diese Erfahrung schon einmal gemacht. Da muss jeder mal durch. Was wirklich hilft, ist, dass Du Dich noch mehr auf Dein Leben und Deine Ziele konzentrierst. Du musst Dich selbst unabhängig machen. Und dies erreichst Du nur dadurch, dass Du Dich jeden Tag zu dem Menschen entwickelst, der Du gerne sein würdest.

Was ich ebenfalls sehr empfehlen kann, ist Sport. Wenn Du negative Emotionen hast, kannst Du diese am besten beim Sport bewältigen. Außerdem kann es sehr hilfreich sein, wenn Du Dich mit jemandem über Deine Gefühle unterhältst, Dir den Stress und die Trauer von der Seele redest. Das können zum Beispiel die Eltern, aber auch ein guter Freund sein.

Gedankenspiel: Am Arbeitsplatz knistert es. Seit letzter Woche unterstützt die attraktive Kundenmitarbeiterin das Beratungsprojekt.

Welche Regeln sollte ich als externer Consultant beachten

Das Ganze ist natürlich für viele im ersten Moment eine schwere Situation. Aber im Prinzip gibt es nur eine Regel, die beachtet werden muss: Berufliches bleibt berufliches und privates bleibt privates. Damit meine ich, dass man Arbeit und Privatleben trennen sollte. Natürlich kannst Du sie zu einem Date einladen. Aber diese private Beziehung zwischen euch darf sich nicht auf euren beruflichen Alltag und eure Zusammenarbeit auswirken. Und das gilt nicht nur während der Beziehung, sondern vor allem danach. Wenn Du der Meinung bist, dass Du das schaffst, spricht meiner Meinung nach nichts dagegen.

Ich bin der Meinung, dass Du Dich für das entscheiden solltest, was Dich glücklich macht.

Denke als erstes an Dich selbst.

Letzte Frage: Versetzung, Umzug und Karriere oder beruflicher Stillstand aber dafür vor Ort beim Lebenspartner - wofür sollte ich mich warum entscheiden?

Ich bin der Meinung, dass Du Dich für das entscheiden solltest, was Dich glücklich macht. Denke als erstes an Dich selbst. Wo siehst Du Dich selbst in 10 Jahren? Dies ist eine Bauchentscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss. Du kannst und solltest aber auch deine Lebenspartnerin/deinen Lebenspartner in Deine Überlegungen einbeziehen. Ihr führt schließlich eine Beziehung. Meistens ist die Wahl ja auch nicht schwarz-weiß. Es gibt hier nicht nur die Antworten Karriere oder Beziehung, sondern auch beispielsweise die Fernbeziehung, die beides vereint. Die stellt zwar eine Herausforderung dar, aber wer es wirklich möchte, schafft es auch.

Letztlich ist es aber eine Entscheidung, mit der vor allem Du leben können musst. Deshalb ist es am Ende auch immer Deine Entscheidung.

Du hast es geschafft. Herzlichen Dank für Deine Zeit und das geteilte Wissen. Eine gute Woche, Christopher Schulz

Das Gespräch führte Achim Bauer und Christopher Schulz per E-Mail am 16. Juli 2020.

Zur Person Achim Bauer

Hallo, ich bin Achim Bauer und ich versuche Menschen nach einer Trennung mit meinen Tipps zur Seite zu stehen. Ich weiß selbst zu gut, wie es ist, verlassen zu werden. Wenn Du mehr dazu erfahren möchtest, kannst Du Dir gern auf meiner [Webseite](#) vorbeischaun.