

Glück durch Wagnis: Neustart

Erfüllter leben. Wieder gern ans Tagwerk gehen, auf öde Hamsterräder pfeifen und tun, was Freude macht: Wie man den Sprung ins kalte Wasser schafft, Ängste besiegen und sich die Chance auf ein zufriedenes Morgen sichern kann .

Redaktion: **Elisabeth Schneyder**

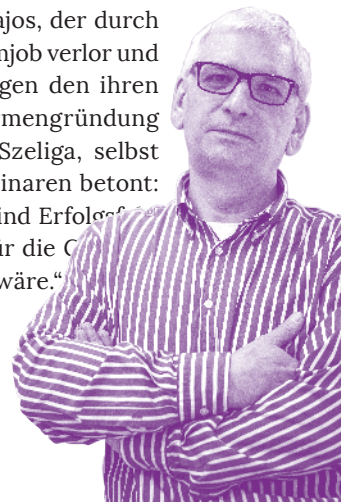
Quälende Unzufriedenheit, fehlende Anerkennung, geforderte Selbstaussbeutung, Stress oder Familiäres: Job-Frust kann viele Gründe haben – und bittere Folgen, wie Studien belegen. Leidet nämlich die Seele, erwischt's den Körper meist auch bald. Fazit: Lebensfreude und Leistungskraft perdu, Zukunft finster. Trotzdem verharren viele im Hamsterrad, weil Arbeitsmarkt und Wirtschaft die Angst vor finanziellem Absturz schüren. Laut OECD-Erhebung leidet schon jeder fünfte Arbeitnehmer unter einer psychischen Erkrankung – nicht selten durch die genannten Faktoren gefördert und nicht zum Besten des Gemeinwohls, wie der Verein „ganznormal.at“ berichtet: 2012 wurden in dieser Gruppe in Österreich 3,4 Millionen Krankenstandstage verzeichnet, was im Vergleich zu 1994 einer Steigerung von 221 Prozent entspricht. Zeit also, zu erkennen, dass Selbstaussbeutung nicht schick und toll, sondern gefährlich ist.

Acht Beispiele, die Mut machen. Keine Frage: Neues zu beginnen ist nie leicht und stets mit Risiken

verbunden. Wird die bestehende Situation jedoch zum täglichen Drama, kann ein radikaler Schnitt rettend sein. LEBEN fragte acht erfolgreiche „Neu-Starter“ verschiedener Berufs- und Altersgruppen nach ihren Gründen, Erfahrungen und Tipps. Das Ergebnis finden Sie auf diesen Seiten: Acht nachvollziehbare Wege zum Lebensglück, die Mut machen und weiterhelfen.

Ein Irrglaube, dass gute Arbeit „weh tun“ muss

Erfolgs-Trick Freude. Von Gerald Hajos, der durch Branchen-Niedergang seinen Traumjob verlor und Doris Kearns, die nach Rückschlägen den ihren fand, bis zu Uschi Stocker, die Firmengründung wagte: Für alle gilt, was Roman Szeliga, selbst einst Spitalsarzt, in gefragten Seminaren betont: „Freude, Leichtigkeit und Humor sind Erfolgsfaktoren im Business – und wichtig für die Gesundheit, ohne die alles andere wertlos wäre.“



Uschi Stocker 37,

aus Wien.

Alleinerzieherin einer inzwischen
16-jährigen Tochter.

War **Assistentin der Geschäftsführung** einer bekannten
österreichischen Filmfirma.

Ist heute **Inhaberin** des Filmproduktions-,
Eventorganisations- und Künstlerbetreuungs-Unternehmens
„Fastproduction“.

*„Lieber klein beginnen,
denn: Erweitern kann
man immer noch“*

Eigentlich studierte Uschi Stocker nach ihrer HBLA-Ausbildung (Schwerpunkt „Kultur und Touristik“) Betriebswirtschaft und Jus. Rechnerisch und organisatorisch begabt, träumte sie von einem Job mit Reisetätigkeit. Doch dann kam ihr Töchterchen zur Welt: „Sie ist wundervoll und hat mich geerdet. Aber Studium und Reisetraum waren passé.“ Als Studentin 1997 erstmals mit Filmarbeit konfrontiert und davon fasziniert, schien ein Job in einer international tätigen Produktionsfirma ideal. Elf Jahre blieb's auch dabei, bis der Stress der unberechenbaren Branche der Single-Mama über Gebühr zusetzte: „Ich war zusehends unglücklich und hatte das Gefühl, meine Arbeit mache mich krank.“ Der Plan: Mit einer versierten Kollegin als „rechter Hand“ auf eigenen Beinen stehen. Gesagt, getan: Nach kurzer Erholungspause startete Stocker im Sommer 2014 durch: „Anfangs gab's

große Sorgen. Schließlich gibt's in Österreich viele gute Filmproduktionen und Aufträge sind schwer zu bekommen. Finanziell schafft man's nur, indem man Reserven auflöst. Man verlässt ja die Sicherheit regelmäßigen Einkommens, braucht Geduld, Durchhaltevermögen, Unterstützung der Familie und Kontakte.“ Das erste

Großprojekt – Homepage, Konzertorganisation, Live-Video und mehr – für Musikerin Joni Madden geriet rundum perfekt. Wie's weitergeht? „Ich bin zuversichtlich!“, strahlt Stocker, die eine Riesen-Freud' am neuen Leben hat: „Ich kann meine Zeit viel besser einteilen, habe mehr Verantwortung, ernte bei Erfolg aber auch die Lorbeeren. Das tut gut!“

Zukunftswunsch: „Spannende Projekte! Und dass meine Mitstreiter mir weiter so zur Seite stehen.“

Erfolgs-Tipp: „Stärken überlegen und Schwächen nicht schön reden! Hat man genug Disziplin und Initiative, ohne Druck durch andere durchzuhalten? Anfangs-Durststrecken übersteht man nur, wenn man überzeugt von seiner Sache ist, sich einschränken und Rückschläge bewältigen kann. Und: Lieber klein beginnen! Erweitern kann man immer noch.“ **Info:** www.fastproduction.at



**Die
Gründerin**

KWIZDA PHARMA: Leaton Classic
(id #22308428)
90.0 mm x 125.0 mm