

*Inner Leadership  
Journey*



# *Inner Leadership Journey*

**ENTDECKE UND LEBE, WAS IN DIR STECKT!**

**SUSANNE KALLANIAN**

© 2023 Susanne Kallanian

Herausgeberin: Susanne Kallanian  
Layout: Julia Arzt  
Umschlaggestaltung: Julia Arzt  
Fotos: Katja Koller  
Lektorat / Korrektorat: Svenja Hirsch und Britta Badura

Druck und Vertrieb im Auftrag von Susanne Kallanian: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!  
Besuche uns online

ISBN:  
978-3-99152-370-3 (Paperback)  
978-3-99152-371-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Der Inhalt dieses Buches wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Herausgeberin und Autorin können nicht für die Schäden haftbar gemacht werden, die durch die Anwendung entstehen. Sie übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der recherchierten und publizierten Informationen. Trotz sorgfältiger Kontrolle wird keine Haftung für Inhalte wie zitierte Links übernommen. Für den Inhalt der zitierten Seiten und Bücher sind ausschließlich deren Betreiber und Herausgeber verantwortlich. Vorsorglich wird darauf hingewiesen, dass verwendete Bezeichnungen, Titel, Logo, die einem marken- oder urheberrechtlichen Schutz unterliegen, hier nur zu Informationszwecken verwendet werden.

*Für meine Familie - ohne sie wäre  
meine Entdeckungsreise nur halb so schön.*

*Jean-Pierre  
Julian und Stefan*



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>ARE YOU READY?.....</b>	<b>9</b>
<b>TEIL 1 – SELBSTKENNTNIS</b>	
<b>Wer du bist und was du kannst.....</b>	<b>17</b>
<i>KAPITEL 1 – Inner Leadership als Entwicklungs-Rahmen nutzen...</i>	<i>21</i>
<i>KAPITEL 2 – Innere Ressourcen entdecken.....</i>	<i>31</i>
<i>KAPITEL 3 – Innere Widerstände überwinden.....</i>	<i>43</i>
<b>TEIL 2 – SELBSTREFLEXION</b>	
<b>Was du willst und wie du es bekommst.....</b>	<b>59</b>
<i>KAPITEL 4 – Werte und Sinn definieren.....</i>	<i>63</i>
<i>KAPITEL 5 – Prioritäten setzen.....</i>	<i>71</i>
<i>KAPITEL 6 – Kopf und Herz in Einklang bringen.....</i>	<i>85</i>
<b>TEIL 3 – SELBSTWIRKSAMKEIT</b>	
<b>Wohin du gehst und wie du Veränderung bewirkst.....</b>	<b>94</b>
<i>KAPITEL 7 – Veränderung navigieren.....</i>	<i>104</i>
<i>KAPITEL 8 – Visionen entwickeln.....</i>	<i>115</i>
<i>KAPITEL 9 – Visionen umsetzen.....</i>	<i>123</i>
<b>TEIL 4 – SYNERGIE</b>	
<b>Gemeinsam schaffen wir mehr.....</b>	<b>134</b>
<i>KAPITEL 10 – Das Wofür der Selbstentwicklung.....</i>	<i>140</i>
<i>KAPITEL 11 – Vom ICH zum WIR - Das große Ganze.....</i>	<i>149</i>
<i>KAPITEL 12 – New Leadership - eine neue Ära.....</i>	<i>157</i>
<b>KEEP EXPLORING.....</b>	<b>174</b>
<b>ANHANG.....</b>	<b>176</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN.....</b>	<b>184</b>





## ARE YOU READY?

*Liebe Leserin! Lieber Leser!*

Machst du schon, was du wirklich, wirklich willst und richtig gut kannst? In einem Umfeld, das zu dir passt, wo du dich entfalten und weiterentwickeln kannst? Da du dieses Buch in den Händen hältst, bist du momentan vielleicht noch nicht an dem Platz, wo du gerne sein möchtest. Du spürst den Drang, dich zu verändern. Du sehnst dich nach Klarheit und Sinn. Du benötigst den Mut, deiner inneren Stimme zu folgen, um endlich deine Potenziale zu nutzen und mit Begeisterung in den Tag zu starten! Doch kein Grund zu verzagen. In uns selbst liegen die Antworten auf die wichtigsten Fragen im Leben: Wer bin ich, was kann ich und was will ich in die Welt bringen? Nur wenn wir eine dynamische Balance von innen und außen leben, können wir Sinn und unser wahres Glück finden. Das bedeutet, sich selbst gut zu kennen und zu wissen, was man bewirken will - und es auch zu tun. Es bedeutet ebenso, Signale im Außen wahrzunehmen, innere Widerstände zu überwinden sowie Potenziale zu entdecken und auszuschöpfen. So fällt es uns leichter, Visionen zu entwickeln und umzusetzen, um das zu verkörpern, was unserer Natur entspricht. Ich wünsche mir für dich, dass du mit Hilfe dieses Buches erkennst, wie viele Fähigkeiten und Ressourcen dir zur Verfügung stehen. Dass deine Ängste meist unbegründet sind. Dass du am Ende unserer gemeinsamen Reise dem ein Stückchen näher bist, was du wirklich, wirklich willst und du deine nächsten Schritte wagst. Dass du deinen Weg gehst. Beginne jetzt!

## Wie meine Reise begann

Da ich Geschichten liebe und diese seit dem Bestehen der Menschheit dazu dienen, Wissen und Weisheit weiterzugeben, möchte ich dir im Laufe dieses Buches erzählen, was ich in meinem Leben - und das durchschreite ich bereits ein halbes Jahrhundert - durch unterschiedlichste Veränderungsprozesse gelernt habe. Vor allem möchte ich dich ermutigen, offen, mutig und lebendig zu bleiben.

Bei mir hat es lange gedauert, bis ich da angekommen bin, wo ich jetzt mit Freude wirken und meine Fähigkeiten einsetzen kann. Der Weg zu meiner Berufung war kurvenreich, hügelig und zwischendurch ganz schön holprig. Manchmal mit eindeutigen, richtungsweisenden Pfeilen versehen, stellenweise gezeichnet von Einbahnstraßen und Umwegen. Dann wieder komplett verwirrend, mit vielen Abzweigungen, ohne ein klares Ziel. Die Orientierung auf solchen Wegabschnitten zu finden brachte mich an den Rand der Verzweiflung. Dass ich keine geradlinige Berufslaufbahn einschlagen würde, war mir schon sehr früh klar. Ich hatte kein besonderes, hervorstechendes Talent, wie so manch andere, fand ich, und war ziemlich planlos, was meine bevorstehende Ausbildungswahl betraf. Bei der Suche nach einem passenden Beruf fühlte ich mich alleingelassen. Als wir im Rahmen der Berufs- und Bildungsorientierung an meinem Gymnasium einzelne Studienführer ausgeteilt bekamen, stürzte ich mich voller Eifer darauf, in der Hoffnung, endlich Klarheit zu gewinnen. Beim gierigen Durchblättern und akribischen Durchlesen schwankten meine möglichen Optionen quer durch die Bank zwischen Ärztin, Zoologin, Richterin und Archäologin. Schließlich entschied ich mich Journalistin zu werden, sowie Geschichte und Medienkunde zu studieren. Im Deutschunterricht hatte ich gern

Aufsätze geschrieben, ich interessierte mich für Film und Fernsehen und die Idee, als Auslandskorrespondentin oder Reisejournalistin zu arbeiten, gefiel mir. Geschichte schien mir eine solide Grundlage für eine journalistische Tätigkeit zu sein. Darüber hinaus hatte ich seit meiner Kindheit eine Faszination für Zeitreisen, antike Kulturen und das mir fantastisch anmutende Leben in mittelalterlichen Burgen und Schlössern. Ich fantasierte sogar darüber, wie aufregend es doch sein würde, eine mit Efeu verwachsene Burgruine im Wald zu entdecken!

Es mag daher nicht überraschen, dass ich meinen ersten Teilzeitjob gegen Ende meines Masterstudiums in der römischen Ausgrabungsstätte Flavia Solva fand, wo meine Begeisterung für museale Arbeit geweckt wurde. Museen verbanden viele meiner Interessen: Geschichte, Kultur, Sprache und Bildung. Die Führungen durch die Ausstellungsräume bereiteten mir besonders viel Spaß, vor allem mit Schulgruppen. So entdeckte ich eher durch Zufall meine Freude für Lehre und die Arbeit mit Menschen.

Im zweiten Semester meines Doktoratsstudiums der Geschichte, das ich übrigens niemals beendete und auch nie bereute, veränderte sich mein Leben schlagartig. Bei einem Studienaufenthalt in Frankreich hatte ich einige Jahre zuvor Jean-Pierre, einen Amerikaner französischer Abstammung, kennengelernt. Wir verliebten uns nach kurzer Zeit und führten vier Jahre lang eine trotz der Distanz innige Fernbeziehung. Wir schrieben uns seitenlange Briefe, telefonierten stundenlang und besuchten einander alle drei bis vier Monate. So kam es, dass ich während eines Aufenthalts in den USA - es war um die Weihnachtszeit - schwanger wurde. Surprise! Es war für alle eine wahre Weihnachts-Überraschung und eine freudige

obendrein! Jean-Pierre und ich entschieden, nun endlich zusammenzuziehen. So packte ich im Juni 1998, im siebten Monat schwanger, mein gesamtes Hab und Gut in eine Kiste und flog, begleitet von meinen Eltern und meinem Bruder, nach Boston, um Jean-Pierre zu heiraten. Der Abschied von meinem Leben in Österreich fiel mir nicht schwer, es war ein Aufbruch in eine neue Lebensphase, der ich mit gespannter und naiver Neugier entgegenblickte. Der aufregende und ungewisse Neubeginn passte zu meiner Persönlichkeit, die sich immer nach Abwechslung sehnte und Herausforderungen suchte.

Eine Woche nach meiner Ankunft in Massachusetts heirateten wir. Es war eine schöne, stimmige Hochzeit und ich wusste, dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte. Das soll nicht heißen, dass meine ersten Wochen und Monate einfach waren. Innerhalb von sechs Monaten verwandelte ich mich von der unbeschwerten Studentin in eine Ehefrau, Mutter, Schwiegertochter, Einwanderin und Hausbesitzerin. Die Gewöhnung an all diese neuen Rollen - vor allem auch an die Verantwortung des Mutterseins - dauerte natürlich länger als sechs Monate. Ich würde sogar sagen, dass es Jahre dauerte, bis ich mich an die neuen Lebensbedingungen und Aufgaben gewöhnt hatte. Doch eines stand fest: Ich stellte mich den Herausforderungen und war bereit durchzuhalten und das Beste aus der unvertrauten Situation zu machen.

Voller Eifer stürzte ich mich in diese neuen Rollen, allen voran in die der jungen Mutter. Wenige Wochen nach Julians Geburt nahm ich an einem Kurs für junge Mütter teil, wo ich herausfand, dass ich mit meiner Unsicherheit nicht allein war. Ich begann, neue Freundschaften zu schließen, die mich jahrelang begleiteten und die teilweise noch heute bestehen. Um meine

Seele zu nähren, pflegte ich meine Kontakte nach Österreich und reiste regelmäßig, meist einmal im Jahr, zurück zu meiner Familie und Freunden. Drei Jahre später, nach der Geburt meines zweiten Sohnes Stefan, entdeckte ich Yoga und die Kraft der Meditation. Ich erinnere mich noch, wie sehr mich die Pose der End-Entspannung, Shavasana genannt, auch abends, nachdem die Kinder endlich im Bett waren, beruhigt in den Schlaf sinken ließ.

## **MEINE LEARNINGS**

- \* Jede Veränderung bringt Herausforderungen mit sich - manchmal heißt es einfach mal durchhalten und die unangenehme Lage aushalten, bis du Klarheit gewinnst. Stell dir das so vor, wie beim Herannahen einer hohen Welle: Augen zu, Atem anhalten und durchtauchen!
- \* Versuche immer das Beste aus einer Situation zu machen und kümmere dich stets um dein Wohlbefinden!
- \* Es liegt an dir selbst, Dinge/Umstände bewusst zu verändern.
- \* Die innere Einstellung (Haltung) zählt!
- \* Nach jedem Regen scheint wieder die Sonne!

## Weshalb ich dieses Buch geschrieben habe

*„Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur.“*

Max Frisch

Weshalb erzähle ich dir diese Geschichte, die schon 25 Jahre zurückliegt? Diese Geschichte ist eine von vielen Veränderungen in meinem Leben. Veränderungen bereichern uns, sie erlauben uns, zu reifen und sind tatsächlich die einzige Konstante im Leben. Evolution und Transformation sind schlicht Naturgesetze. Nichtsdestotrotz fordern Veränderungen uns heraus, zwingen uns aus der Komfortzone, bringen Unsicherheit und Ungewissheit mit sich. Doch wenn wir uns der Herausforderung der Veränderung stellen, verspricht sie eine reiche Ernte der Selbstkenntnis, des persönlichen Wachstums und vieler neuer Beziehungen und Möglichkeiten. Trotzdem sträuben wir uns so oft davor, zaudern und zögern, gewohnte Pfade zu verlassen. Der Psychologe Abraham Maslow sagt:

*„In jedem gegebenen Moment haben wir zwei Möglichkeiten: Einen Schritt vorwärts ins Wachstum, oder einen Schritt zurück in die Sicherheit.“*

Und beides ist okay! Um uns zu entwickeln, brauchen wir eine gesunde Balance zwischen Geborgenheit und Freiheit, Innen und Außen. Es ist nicht immer der richtige Zeitpunkt, die eigene Komfortzone zu verlassen. Wenn wir allerdings den Mut aufbringen und uns auf die Reise zu uns selbst begeben, werden wir meistens reich beschenkt. Das ist Inner Leadership für mich. Der Weg von innen heraus, vertrauensvoll und mutig einen Schritt nach dem anderen zu gehen, mit einer Haltung der Selbstermächtigung und einer grundsätzlich positiven

Einstellung dem Menschen und dem Leben gegenüber. Nur auf diese Weise schaffen wir auch ein starkes gemeinsames WIR, indem wir uns als Individuen unserem Inneren und allem, was dazugehört, stellen und uns so akzeptieren wie wir sind. Mit der Gewissheit, dass wir uns selbst steuern, unser Leben beeinflussen können und nicht Opfer unserer Umstände oder unserer Vergangenheit werden.

Mit meinem Buch möchte ich dich ermutigen, deinen Weg der Veränderung zu gehen. Nicht darauf zu warten, bis das Schicksal dich trifft und dich mit Situationen konfrontiert, die du hättest vermeiden können. Indem du aktiv Entscheidungen triffst und dich bewusst aus deiner Komfortzone wagst, entwickelst du nicht nur ungeahnte Kräfte, du wirst auch immer mehr zu dem Menschen, der du wirklich bist. Denn das ist unsere wahre Lebensaufgabe, um nicht zu sagen unsere Verantwortung. Ich bin davon überzeugt, dass wir uns alle danach sehnen unser Innerstes zu leben und uns mit all den Gaben zu zeigen, die wir vom Moment der Zeugung an in uns tragen. Ich möchte dich ein Stück deines Weges begleiten und dazu inspirieren deine wahre Natur zu leben. Ich möchte dir Tools mitgeben, die dich in deiner Entwicklung zu dir selbst unterstützen und dich auf der einzigartigen Reise deines Lebens voranbringen.

Alle Erfahrungen sind Teile des Mysteriums, alles darf Platz haben und hat seine Berechtigung. Ich möchte dir weitergeben, was ich gelernt habe und woraus ich tiefe Kraft schöpfe. Ich habe all meine Einsichten und mein Wissen gebündelt und als meine Inner Leadership Tools zusammengefasst. Diese stelle ich dir mit diesem Buch zur Verfügung und hoffe, dass sie dir dienlich sein werden - denn dienen liegt uns allen im Blut.

## Wie das Buch organisiert ist

Dieses Buch ist in vier Teile gegliedert, wobei jeder Teil mit einer persönlichen Geschichte beginnt und eine Dimension der inneren Führung beschreibt: Selbstkenntnis, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und Synergie. Jeder Teil setzt sich wiederum aus drei Kapiteln zusammen, die jeweils aus einem inhaltlichen Teil, persönlichen Anekdoten, Anregungen zur Reflexion und Entwicklung bestehen und mit einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Punkte enden. Die Übungen sind ein essenzielles Element deines Entwicklungsprozesses, daher empfehle ich dir, sie nicht zu überspringen. Mein Anliegen ist es, dich zu inspirieren und dir Werkzeuge mitzugeben. Ich bin deine Impulsgeberin und Wegbegleiterin auf Zeit. Echte Veränderung beginnt dann, wenn du die innere Arbeit tust und deinen Weg absichtsvoll gehst. Insofern ist dieses Buch sowohl ein persönlicher Ratgeber als auch ein Arbeitsbuch. Bewusstheit bedeutet die Fähigkeit uns selbst und unsere Handlungen zu reflektieren. Es bedeutet aktiv Einfluss darauf zu nehmen, wie wir wirken und agieren wollen und ist eine Eigenschaft, die nur wir Menschen besitzen. Wir sollten diese Fähigkeit nutzen!

In diesem Buch wird gegendert, und zwar ganz nach meinem Belieben.



# TEIL 1



## **SELBSTKENNTNIS - WER DU BIST UND WAS DU KANNST**

*Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist Selbstkenntnis*

## **Glaube nicht, was du denkst!**

Wenige Monate vor meinem 30. Geburtstag fand ich mich genau da wieder, wo ich nie hinwollte, nämlich in der Rolle der Hausfrau und Mutter. Ehrlich gesagt, heute bereue ich es nicht. Damals allerdings fühlte ich mich unglaublich beschämt. Ich hatte meine feministischen Prinzipien von heute auf morgen über Bord geworfen, meine Bedürfnisse und Karrierewünsche hintenangestellt, meine Potenziale auf die lange Bank geschoben. Und je weiter die Jahre voranschritten, umso beschämter und unfähiger fühlte ich mich. Meine Mutter hatte es ja auch nicht geschafft, Haushalt, Kinder und Beruf zu vereinen, wie sollte es mir dann gelingen? Ich war immer mehr der Überzeugung, dass ich gar nicht fähig war zu arbeiten, nie einen Job bekommen würde und dafür einfach nicht geschaffen war. Hinzu kam, dass ich im Ausland lebte, null Kontakte hatte und auch die Sprache zwar gut, aber nicht auf muttersprachlichem Niveau beherrschte. Die Hürden schienen unüberwindbar. Ich wurde immer unzufriedener, stellte sogar meine Ehe und unsere Familienexistenz in Frage. Es war klar, ich benötigte Hilfe. Und zwar dringend! Meine beste Freundin empfahl mir eine Psychotherapeutin, die mir half, die Perspektive zu wechseln und mich nicht als Opfer zu sehen. Nach wenigen Therapiestunden stand fest: Es war höchste Zeit, mich um meine berufliche Entwicklung zu kümmern.

Mir wurde klar, dass ich da anfangen musste, wo ich gerade stand. Nämlich ganz am Anfang. Ich war 30 Jahre alt und hatte, abgesehen von diversen Studentenjobs, noch nie eine Anstellung gehabt. Ich lebte im Ausland, hatte kein Netzwerk und wusste nicht einmal, was ich beruflich machen wollte! Meinen Wunsch, Journalistin zu werden, hatte ich längst ad

acta gelegt. Und so begann ich mich mit dem Thema Beruf und Berufung auseinanderzusetzen. Zu diesem Zeitpunkt ging es mir eher darum, in die Arbeitswelt einzusteigen. Mein Anspruch, meine Berufung zu finden, hielt sich damals noch in Grenzen. Mein Gedankengang war daher folgender: „Wenn ich eine Ausbildung mache, dann lerne ich erstens etwas dazu und zweitens treffe ich neue Leute und baue mir ein Netzwerk auf.“ Ich fragte mich, was ich wirklich gut konnte und wirklich gerne tat. Zwei Berufe kristallisierten sich schnell heraus: Museumspädagogin und Innendekorateurin, ziemlich unterschiedliche Bereiche. Gegen Ende meines Geschichtsstudiums hatte ich in einer archäologischen Ausgrabungsstätte stundenweise ausgeholfen und Führungen gehalten. Wissensvermittlung, die Arbeit mit Menschen und das historisch-kulturelle Umfeld gefielen mir sehr. Eine gute Option also. Auf der anderen Seite war Innendekoration immer schon eine Leidenschaft von mir gewesen. Letztendlich traf ich eine Kopfentscheidung und wählte Museumspädagogik, da es zu meinen bisherigen Erfahrungen besser passte.

Und so begann ich im Herbst 2002 mit einer zweiten universitären Ausbildung. Ich liebte das Eintauchen in ein neues Thema, das mich wirklich interessierte. Und Kulturgeschichte zu vermitteln schien mir eine wunderbare Sache zu sein. Als ich nach dem dritten Semester ein Praktikum absolvieren musste, entschied ich mich für das Museum of Fine Arts in Boston, das zweitgrößte Kunstmuseum in den USA. Die Sterne standen günstig. Gegen Ende der Praktikumszeit, die ich von Herzen genoss, wurde mir eine Teilzeitstelle angeboten - und ich nahm, ohne lange zu überlegen, an. Und so begann meine berufliche Laufbahn mit 30 Jahren in einem der schönsten Kunstmuseen der Welt. Ich war überglücklich und mächtig stolz auf meinen Erfolg. Ich hatte den

Einstieg in die Arbeitswelt geschafft! Zu Anfang arbeitete ich zwar nur zehn Wochenstunden, aber nach einem Jahr waren es bereits 20. Nach fünf Jahren im Museum wechselte ich Vollzeit an eine High School als Deutsch- und Französischlehrerin. Obwohl ich lange Zeit mit meiner Situation als „nur“ Hausfrau und Mutter gehadert hatte, bin ich heute froh über die Jahre, die ich mit meinen Kindern zu Hause verbringen konnte. Es waren wunderbare und wertvolle Jahre, die ich nicht missen möchte.

## **MEINE LEARNINGS**

- \* Hinterfrage deine Glaubenssätze: Du bist nicht, wer du glaubst zu sein.
- \* Du hast mehr Fähigkeiten und Ressourcen, als du denkst. Nutze sie!
- \* Such dir Unterstützung, sowohl in deinem Netzwerk als auch professioneller Natur, wie z.B. durch Beratung oder Coaching - du musst nicht alle Probleme allein lösen.
- \* Beginne da, wo du bist, mit dem, was du hast.
- \* Gehe Schritt für Schritt weiter, es werden sich automatisch Dinge ergeben, die du nie für möglich gehalten hättest.