

A person with short dark hair, wearing a red sweater and blue jeans, stands with their back to the camera on a grassy bank. They are looking across a wide river towards a sunset. The sun is a bright orange circle on the horizon, with its reflection shimmering on the water's surface. The sky is filled with soft, golden light, and the trees on the far bank are silhouetted against the bright light.

Der Tag,
an dem alles
perfekt lief
und nichts
mehr zählte

THOMAS FROHMADER

Der Tag, an dem alles
perfekt lief und nichts mehr
zählte

von

Thomas Frohmader

1. Auflage

Thomas Frohmader interessiert sich für die Struktur hinter dem Offensichtlichen. Er denkt in Mustern, Daten und Zusammenhängen – weniger auf der Suche nach der einen richtigen Antwort, sondern nach Lösungen, die im echten Leben funktionieren. Was ihn antreibt, ist die Frage, wie Systeme aufgebaut sein müssen, damit sie auch unter Unsicherheit tragfähig bleiben. Er sieht Prozesse nicht als Werkzeuge zur Kontrolle, sondern als Räume zur Gestaltung. Besonders faszinieren ihn jene Momente, in denen Routinen nicht mehr greifen und neue Denkweisen nötig werden – an der Schwelle zwischen Ordnung und Wandel.

Dieses Buch ist allen gewidmet, die bereit sind, Strukturen neu zu denken und echte Wirkung zu suchen.

Es richtet sich an alle, die das Reset-Flow Prinzip nicht nur verstehen, sondern weitertragen – als Impuls für mehr Klarheit, Beweglichkeit und Wirksamkeit in einer komplexen Welt.



Der letzte perfekte Arbeitstag

Alles erledigt, alles läuft – aber innerlich beginnt es zu bröckeln.



Die Entscheidung – Ich steige kurz aus

Lena meldet sich krank, fährt los – und landet spontan in einem kleinen Friseursalon, wo eine leise, echte Begegnung die erste innere Bewegung auslöst.



Die erste Leere – kein Kalender, keine Mails – nur Stille

Im Gästehaus wird sichtbar, wie viel Struktur sie gewohnt ist – und wie wenig davon wirklich trägt.



Die Friseurin und der Spiegel

Lena kehrt am nächsten Tag zurück in den Salon – ohne Termin. Im Spiegel sieht sie sich, aber erkennt sich nicht. Im Gespräch mit der Friseurin entsteht erstmals eine Sprache für das, was fehlt.



Der Mann mit dem kaputten Boot

Am See trifft Lena auf einen älteren Mann, der sein Boot nicht repariert – und erklärt, warum. Ein Gespräch über Systeme, die besser verrotten als weiterlaufen.



Das verlassene Bürohaus

Lena entdeckt zufällig ein leerstehendes Verwaltungsgebäude. Der Ort erinnert sie an Prozesse, die einmal Sinn hatten – aber irgendwann nur noch sich selbst dienen.



Das Kind mit der Frage

Ein Junge im Wartebereich des Salons fragt beiläufig: „Und was machst du da?“ – ein Moment, der mehr auslöst als jeder Businessplan.



Die Rückreise

Lena fährt zurück – in denselben Alltag, aber mit verändertem Blick. Sie sieht Abläufe, die sich leer anfühlen, und Menschen, die funktionieren wie sie selbst.



Der erste Reset

Sie entscheidet sich, einen Prozess zu beenden – nicht weil er falsch ist, sondern weil er nichts mehr bewirkt. Nicht laut. Aber echt.



Der letzte perfekte Arbeitstag

Der Wecker vibrierte leise auf dem Nachttisch, aber Lena war schon wach. Sie lag noch einen Moment still, die Augen offen, den Blick zur Decke gerichtet. Die Gedanken hatten längst angefangen zu laufen, bevor der Tag begonnen hatte.

Es war Quartalsabschluss – einer dieser Tage, an denen man nichts dem Zufall überließ. Die Präsentation war vorbereitet, die Zahlen abgestimmt, das Team gebrieft.

Lena stand auf, zog den Bademantel über und ging in die Küche. Während der Wasserkocher brummte, checkte sie die ersten Mails. Routine. Kontrolle. Sicherheit.

Sie arbeitete seit Jahren im Projektmanagement. Strukturiert, analytisch, souverän – das waren Begriffe, die Kolleg:innen gern über sie sagten. Und ja, sie war gut in ihrem Job. Nicht, weil sie sich selbst besonders wichtig nahm, sondern weil sie gelernt hatte, Verantwortung zu tragen – auch wenn andere längst ausgestiegen waren.

Der Tag begann pünktlich:

8:00 – Stand-up im Projektteam

9:15 – Reviewrunde mit der Fachabteilung

10:30 – Kundenpräsentation

13:00 – Steuerungskreis

15:30 – finale Dokumentation

17:00 – Abmeldung

Lena war vorbereitet. Alle waren es. Es lief alles rund. Das Reporting war klar, die Projektziele messerscharf definiert. In der Videokonferenz mit dem Kunden gab es keinen Moment der Unsicherheit – sie moderierte fokussiert, präzise, professionell.

Die Bereichsleiterin lächelte. „Vielen Dank, Lena. Ein sauberer Abschluss – zuverlässig wie immer.“

Sie nickte und sagte: „Gern.“

Dann klickte sie auf Verlassen.

Der Bildschirm wurde grau.

Ein Kollege schrieb ihr eine kurze Nachricht: „Super Job. Wirklich.“

Ein Schulterklopfen auf Distanz.

Lena lächelte. Aber es kam nicht ganz bis in ihr Inneres.

Um 17:08 Uhr schloss sie ihren Laptop und trat hinaus in den frühen Abend. Die Sonne schien. Es war angenehm mild. Einer dieser Tage, die fast zu glatt wirken. Sie kaufte noch etwas ein: ein frisches Brot, Kräuterquark, eine Flasche stilles Wasser. Zu Hause räumte sie in der gewohnten Ordnung ein, zog sich um und setzte sich an den Küchentisch.

Die Wohnung war ruhig.

Sie mochte diese Ruhe eigentlich.

Aber heute war sie anders.

Es war keine Erholung. Kein Feierabendgefühl. Eher so etwas wie Leere.

Sie hatte alles richtig gemacht. Und doch spürte sie nichts.

Nicht stolz. Nicht Erleichterung.

Einfach – nichts.

Sie blickte aus dem Fenster. In der Reflexion der Scheibe sah sie ihr eigenes Gesicht. Klar, wach, unaufgeregt. Aber da war auch etwas anderes.

Ein Hauch von Müdigkeit – nicht körperlich, sondern tiefer.

Eine Stille, die nicht friedlich war, sondern beunruhigend still.

„Was davon hat heute etwas bewirkt?“

Die Frage war plötzlich da. Nicht laut. Aber klar.

Sie versuchte, sie wegzuschieben. Aber sie blieb.

Wie ein feines Ziehen, das nicht schmerzt – aber trotzdem da ist.

Wie eine Stimme, die fragt: Und für wen tust du das alles?

Lena klappte den Laptop wieder auf. Schaute ins Postfach. Keine neuen Nachrichten. Alles erledigt.

Dann schloss sie ihn wieder. Diesmal langsamer.

Sie blieb noch eine Weile am Tisch sitzen. In der stillen Wohnung, mit einem leichten Ziehen hinter den Schläfen und diesem seltsamen Gefühl unter dem Brustbein.

Sie hatte heute alles geschafft.

Wirklich alles.

Und trotzdem fühlte sich nichts davon so an, als hätte es gezählt.



Die Entscheidung – Ich steige kurz aus

Lena war wach, lange bevor der Wecker sich regte. Es war dieser wache Schlaf, der sich nicht anfühlte wie Ausruhen, sondern wie Aushalten. Ihr Körper lag ruhig, aber ihr Kopf war auf Empfang – als würde er auf ein Signal warten, das nicht kam.

Die ersten Töne des Radioweckers liefen ins Leere. Sie schaltete ihn aus, noch bevor eine Stimme zu hören war, stand auf, ging in die Küche. Es war Dienstag. Der Tag nach dem perfekten Tag. Und irgendetwas in ihr fühlte sich an, als hätte sich etwas verschoben – kaum sichtbar, aber nicht mehr rückgängig zu machen.

Die Teetasse stand neben dem Waschbecken, wie sie sie am Vorabend abgestellt hatte. Die Zeitung lag auf dem Tisch, ungelesen. Sie starrte durch das Fenster in den Innenhof, in dem jemand gerade die Mülltonnen zur Straße schob. Alles funktionierte. Alles war, wie es sein sollte.

Aber sie nicht.

Lena setzte sich an den Küchentisch und öffnete ihren Laptop. Die Anzeige flackerte kurz, dann erschien ihr Kalender. 8:30 Weekly. 9:45 Fachabstimmung. 13:00 Update für die Bereichsleitung. Sie kannte jeden dieser Termine, jeden Tagesordnungspunkt, jedes geplante

Gespräch. Sie wusste, was sie sagen würde. Was sie hören würde. Was man von ihr erwartete.

Und sie wusste, dass sie es heute nicht konnte.

Nicht, weil sie nicht wollte. Auch nicht, weil sie krank war. Es war ein anderes Nicht-Können – eines, das man nicht beweisen, aber auch nicht mehr ignorieren konnte.

Sie starrte auf den Bildschirm. Dann klappte sie den Laptop zu. Holte ihr Handy raus und tippte die Nummer der Teamassistentin ein. Es war noch früh, der Anruf würde auffallen. Egal.

Als die Stimme am anderen Ende sich meldete, sagte Lena ruhig: „Ich brauche ein paar Tage für mich. Ich melde mich krank.“

Eine kurze Pause. „Nein, nichts Konkretes. Ich bin einfach... leer. Ich glaube, ich muss kurz raus.“

Ein kurzes, verständnisvolles „Okay, danke fürs Bescheid geben“ reichte ihr.

Als sie auflegte, saß sie noch lange da. Es war still. Eine andere Art von Stille als gestern Abend. Nicht mehr diese bedrückende, ungreifbare Leere. Sondern eine kleine, neue Ruhe. Unsicher, aber echt.

Sie packte nicht viel. Eine kleine Tasche. Ein paar Dinge, ohne Plan. Kein Kalender, keine Projektunterlagen, kein Ziel. Nur sich selbst – und das Bedürfnis, für einen Moment nicht mehr funktionieren zu müssen.

Die Straßen waren noch leer, als sie ins Auto stieg. Sie fuhr langsam, absichtslos. Kein Navi, keine Route, nur

der Impuls, sich zu entfernen. Von der Routine. Vom Erwartbaren. Vom Bildschirmleben.

Nach gut einer Stunde hielt sie an einem Ort, den sie nicht kannte. Eine kleine Straße mit einem Blumenladen, einer Metzgerei und einem schmalen Friseursalon in einem älteren Eckhaus. Das Schild war verblasst, aber offen. Sie parkte schräg vor dem Laden.

Sie wusste selbst nicht genau, warum sie hinein ging. Sie wollte sich nicht die Haare schneiden lassen. Nicht wirklich. Aber sie wollte... etwas anderes. Ein Gespräch, vielleicht. Oder nur einen Moment, der nicht dem Plan gehörte.

Im Salon war es ruhig. Kein Radio, kein Duft von Chemie, keine übertriebene Dekoration. Zwei Sessel, ein Spiegel, ein abgewetzter Holzboden. Hinter dem Stuhl stand eine Frau, vielleicht Anfang sechzig, mit kurzem, grauem Haar und einer ruhigen Ausstrahlung. Sie lächelte, als sie Lena sah – nicht professionell, sondern menschlich.

„Sie kommen einfach mal rein, hm?“

Lena nickte. „Ich... wollte eigentlich nur kurz verschnauften.“

Die Frau wischte sich die Hände an einem Handtuch ab. „Dann setzen Sie sich. Der Stuhl bei der Heizung ist der bequemste.“

Lena setzte sich. Sie hatte nichts mitgebracht. Kein Buch, kein Handy. Die Hände lagen auf dem Schoß. Die Wärme unter ihr war angenehm. Die Stille war nicht unangenehm – sie war einfach da.

Nach einer Weile fragte die Friseurin: „Möchten Sie was machen lassen?“

Lena zögerte: „Nur Spitzen. Vielleicht.“

„Na gut. Wir machen's nicht größer, als es ist.“

Sie sprach nicht viel. Und das war gut. Die Schere schnitt ruhig, nicht hektisch. Die Bewegungen wirkten erfahren. Fast fürsorglich.

Nach ein paar Minuten sagte die Frau: „Ich habe oft Kund:innen, die einfach mal kurz verschwinden müssen.“

Lena lächelte schwach.

„Und ich bin eine davon?“

„Vielleicht. Oder einfach jemand, der gerade nicht weiterweiß.“

Das traf etwas. Nicht aufdringlich. Aber präzise.

„Ich habe das Gefühl, ich tu Dinge – aber sie tun nichts mehr mit mir“, sagte Lena leise.

„Dann ist es Zeit, sich einen Moment rauszunehmen“, sagte die Frau.

Keine Diagnose. Kein Ratschlag. Nur dieser eine Satz – wie ein Schulterzucken mit Mitgefühl.

Als sie wieder draußen stand, fühlte sich nichts gelöst an. Aber auch nichts mehr fest.

Sie hatte nicht geweint, nicht gelacht. Es war kein befreiender Moment gewesen. Und doch war etwas anders.

Sie fuhr weiter. Ein Gästehaus am Waldrand, schlicht, freundlich. Sie nahm ein Zimmer ohne Frühstück.

„Ich weiß nicht, wie lange ich bleibe.“

Die Frau am Empfang lächelte. „Sagen Sie einfach Bescheid.“

Das Zimmer war einfach. Ein Bett, ein Schreibtisch, ein Fenster zum Hang. Lena setzte sich, zog die Schuhe aus, schloss die Augen.

Und zum ersten Mal seit sehr langer Zeit fühlte sie:
Sie war nicht erschöpft.
Sie war nicht überlastet.
Sie war einfach leer.
Und das war nicht das Ende –
sondern vielleicht ein Anfang.



Die erste Leere – kein Kalender, keine Mails – nur Stille

Der Morgen im Gästehaus begann ohne Wecker. Ohne Grund. Ohne Plan.

Lena schlug die Augen auf, als es draußen schon hell war. Sie blieb einen Moment liegen, ohne zu wissen, ob sie noch müde war oder nicht. Die Stille war so dicht, dass selbst das Knacken der Heizung wie eine Stimme wirkte.

Sie stand auf, ging barfuß über den Holzboden und öffnete das Fenster. Es war kühl, der Himmel wolkig. Ein Vogel sang irgendwo im Hang. Kein Motor, keine E-Mails, kein Rhythmus. Nur sie – und die Frage, was sie mit diesem Tag anfangen sollte.

Im Bad betrachtete sie ihr Spiegelbild. Die Augen müde, aber klar. Das Gesicht vertraut – und gleichzeitig fremd. Sie kämmte sich mechanisch das Haar, zog eine Jeans und einen warmen Pullover an. Kein Make-up. Kein Zweck. Nur ein Körper, der sich durch einen Tag bewegte, der nichts von ihr wollte.

Unten im Eingangsbereich stand eine Thermoskanne mit Kaffee, daneben eine kleine Schale mit Apfelschnitten. Kein Buffet, keine anderen Gäste. Lena nahm eine Tasse und setzte sich auf die Bank vor dem Haus. Der Kaffee war stark, der Apfel leicht säuerlich. Sie kaute langsam. Ganz ohne Ablenkung.

Der Hang war herbstlich verfärbt. Einige Blätter trieben vom Wind gelöst an ihr vorbei. Sie beobachtete sie, als würden sie ihr etwas sagen wollen – aber alles blieb stumm.

Später ging sie zurück ins Zimmer, öffnete ihren Laptop. Der Bildschirm blieb schwarz. Nicht aus Trotz, sondern weil sie ihn nicht einschaltete.

Sie nahm ihr Notizbuch und schrieb: „Heute ist nichts. Kein Ziel. Kein Gespräch. Keine Reaktion. Und es ist schwerer auszuhalten als jeder volle Terminkalender.“

Dann legte sie den Stift weg. Es fühlte sich an, als hätte sie einen Satz zu Ende gedacht, der viel früher angefangen hatte.

Sie beschloss, spazieren zu gehen. Der Weg führte durch ein kleines Wäldchen, dann an Feldern vorbei, auf denen niemand arbeitete. Ein paar Krähen kreisten über einem abgeernteten Maisfeld. In der Ferne bellte ein Hund. Sonst nichts.

Lena lief langsam. Sie zwang sich nicht, nachzudenken. Aber die Gedanken kamen trotzdem. Über die letzten Monate. Die Projekte, die Zahlen, die Präsentationen. All das, was sich in ihrem Kopf gespeichert hatte wie Ordner auf einer Festplatte – sauber sortiert, aber leer, sobald man sie öffnete.

Sie erinnerte sich an einen Moment im Sommer, als sie auf dem Balkon gesessen und eine Mail geschrieben hatte, während die Sonne unterging. Es war ein schöner Abend gewesen. Und sie hatte ihn nicht gespürt. Nur abgehakt. Wie so vieles.

Am frühen Nachmittag kam sie zurück. Das Zimmer war so, wie sie es verlassen hatte. Ordentlich. Still. Sie setzte sich an den kleinen Tisch, stützte das Kinn in die Hand und sah aus dem Fenster. Da war nur Wald. Und ein schmaler Pfad, der irgendwo hinter den Bäumen verschwand.

Sie stand auf, stellte sich an die Scheibe, und fragte sich plötzlich:

Wenn mich gerade niemand sieht, niemand braucht, niemand ruft – wer bin ich dann?

Es war keine Panik. Kein Drama.
Aber es war eine echte, ehrliche Leere.

Nicht wie Hunger. Nicht wie Einsamkeit.
Sondern wie der Moment, in dem man merkt, dass man jahrelang auf etwas zugearbeitet hat, ohne zu fragen, warum.

Am späten Nachmittag fuhr sie in den Ort zurück. Sie parkte nicht bewusst, aber der Wagen kam fast automatisch vor dem Friseursalon zum Stehen.

Sie stieg aus. Ging hinein.

Draußen war es ruhig. Die Friseurin saß in einem alten Ledersessel, las eine Zeitung. Sie sah auf, lächelte leicht.

„Wieder da?“, fragte sie.

Lena nickte. „Ich weiß nicht mal, warum.“

Die Friseurin deutete auf den freien Stuhl. „Dann setzen Sie sich einfach. Hier muss niemand was wissen.“

Lena tat es. Der Sessel war warm vom Sonnenlicht, das durch die Scheibe fiel. Sie sagte nichts. Und die Frau auch nicht. Es war keine unangenehme Stille. Es war eine, in der niemand fliehen musste.

Nach einer Weile fragte die Friseurin:

„Wollen Sie wieder nur gucken, ob Sie da sind?“

Lena sah sie an. Und musste leise lachen.

„Vielleicht. Vielleicht auch, ob ich bleibe.“

„Na dann. Bleiben Sie einfach sitzen.“

Sie blieb fast eine Stunde. Ohne Schnitt. Ohne Gespräch. Nur da.

Als sie ging, sagte die Friseurin nur:

„Man muss nichts reparieren, nur weil es anders ist.“

Zurück im Gästehaus duschte Lena lange. Zog sich frische Kleidung an. Öffnete das Fenster, atmete die kühle Luft.

Dann nahm sie das Notizbuch, schrieb einen Satz, der diesmal wie eine Erkenntnis klang:

„Die Leere ist nicht das Problem. Sie ist der Ort, an dem ich wieder anfangen, zu fühlen.“

Sie schloss das Buch. Und ließ den Abend ohne Bildschirm, ohne Kalender, ohne Erwartung ausklingen.



Die Friseurin und der Spiegel

Lena stand eine Weile vor dem Gästehaus, bevor sie sich entschloss loszufahren. Sie hatte keinen Termin, keine Verpflichtung, keinen Grund. Aber sie hatte einen Ort: den kleinen Friseursalon mit der Frau, die nicht fragte und doch verstand. Es war nicht viel – aber im Moment war das genug.

Der Ort war fast leer, als sie ankam. Nur ein Fahrrad vor der Tür, das an den alten Metallständer gelehnt war. Die Tür war nicht verschlossen, aber auch nicht ganz offen. Lena drückte sie auf und trat ein.

Die Friseurin stand am Waschbecken, trocknete gerade die Haare einer älteren Kundin, die mit geschlossenen Augen dasaß und kaum sprach. Lena wartete. Es war keine gestellte Ruhe. Sie war einfach da.

Nach ein paar Minuten verabschiedete sich die Kundin mit einem leisen „Danke, wie immer schön“. Die Friseurin nickte, ohne viel zu sagen, begleitete sie bis zur Tür, und sah dann zu Lena.

„Sie wieder.“

Es war keine Frage. Kein Vorwurf.

Nur ein Feststellen – wie bei jemandem, der öfter kommt, ohne dass man dafür eine Erklärung braucht.

Lena setzte sich wortlos auf denselben Stuhl wie am Tag zuvor.

Der Spiegel gegenüber war groß. Er zeigte alles – das Gesicht, die Haltung, den Blick, die Müdigkeit. Lena mochte Spiegel nicht besonders. Nicht, weil sie eitel war, sondern weil sie sich selbst oft darin nicht erkannte. Oder erkennen wollte.

Die Friseurin schob sich langsam hinter sie. Sagte nichts. Tat nichts. Wartete nur.

„Ich habe heute früh auf diesen Spiegel geschaut“, begann Lena leise, „und mich gefragt, ob ich die bin, die ich jeden Tag spiele.“

Die Friseurin lehnte sich an den kleinen Schrank. Ihre Arme ruhten vor der Brust.

„Und?“, fragte sie.

„Ich weiß es nicht. Ich funktioniere gut. Ich werde geschätzt. Ich mache, was ich machen soll. Aber wenn ich in diesen Spiegel schaue... dann sehe ich eine Frau, die müde geworden ist. Nicht vom Tun, sondern vom Sinn-suchen.“

Die Friseurin sagte eine Weile nichts. Dann:

„Die meisten, die hier reinkommen, wollen verändern, was sie sehen.

Sie sagen: das hier bitte weg, das da mehr, das dort bitte wieder wie früher.

Aber das Bild im Spiegel ist nie das Problem.

Es ist das, was nicht gespiegelt wird, das fehlt.“

Lena schluckte. Die Worte trafen sie nicht hart. Aber tief.

Sie blickte wieder in den Spiegel. Sah die Linien um die Augen. Das klare, nüchterne Gesicht. Die Haare, die nicht perfekt lagen, aber auch nicht ungepflegt

waren. Sie sah sich selbst. Und spürte eine zarte Fremdheit.

„Ich frage mich, wie lange ich mich schon nicht mehr richtig gesehen habe“, sagte sie.

„Nicht so, wie andere mich sehen. Sondern so, wie ich mich selbst mal gespürt habe.“

Die Friseurin trat näher. Legte behutsam eine Hand auf Lenas Schulter. Keine Geste der Nähe, sondern des Innehaltens.

„Vielleicht haben Sie sich nie richtig verloren“, sagte sie. „Sie sind nur sehr lange nicht stehengeblieben.“

Später, während Lena in der kleinen Ecke mit dem abgewetzten Ledersessel saß, brachte ihr die Friseurin einen Tee. Einfach so. Kein Angebot, keine Karte, kein Preis.

„Ich habe früher geglaubt, dass Ruhe dann kommt, wenn man alles erledigt hat“, sagte Lena.

„Aber jetzt ist alles erledigt – und da ist nur Stille. Und ich weiß nicht, ob ich sie aushalten kann.“

Die Friseurin nahm sich einen Hocker, setzte sich schräg gegenüber.

„Stille ist nicht leer“, sagte sie. „Sie ist nur nicht beschriftet.“

Lena runzelte die Stirn.

„Was meinen Sie?“

„Manche Menschen halten Stille nicht aus, weil sie nichts sagt.“

Aber vielleicht muss sie gar nichts sagen. Vielleicht ist sie nur da, damit man wieder selbst etwas hört – und nicht immer nur das, was zurückgeworfen wird.“

Lena nickte langsam.

„Ich höre so lange schon nur das, was andere brauchen. Meine Stimme war irgendwann nur noch Funktion.“

Die Friseurin lächelte mild.

„Dann ist das hier vielleicht der Ort, an dem Ihre Stimme wieder übt.“

Am Nachmittag ging Lena spazieren. Nicht weit. Einfach die Straße entlang, durch ein kleines Wohngebiet, in dem nichts Spektakuläres zu sehen war. Spielplätze. Zäune. Kinderfahrräder. Alltag.

Sie blieb vor einem Fenster stehen, in dem ein handgeschriebener Zettel hing:

„Wegen innerer Umbauten vorübergehend geschlossen.“

Sie musste lächeln.

Wegen innerer Umbauten. Wie passend. Wie ehrlich.

Zurück im Gästehaus, saß sie am Fenster. Das Licht wurde weicher, das Zimmer dunkler. Sie nahm das Notizbuch und schrieb:

„Ich habe mich nicht verloren. Ich habe mich zu lange überhört.“

„Ich schaue in den Spiegel und sehe nicht, wie ich aussehe – sondern wie lange ich mich nicht gefragt habe, was ich eigentlich spüren will.“

„Vielleicht ist dieser Ort kein Rückzug. Vielleicht ist er Rückbindung.“

Am Abend kehrte sie noch einmal zurück in den Salon. Nicht für einen Schnitt. Nicht für ein Gespräch. Nur um dazusitzen. Die Friseurin fegte gerade, als sie kam. „Sie wissen, dass Sie nichts erklären müssen“, sagte sie, ohne aufzusehen. „Ich weiß“, sagte Lena. Und blieb einfach stehen.

Draußen war es still. Drinnen auch. Der Spiegel reflektierte kein neues Gesicht. Aber vielleicht einen neuen Blick.



Der Mann mit dem kaputten Boot

Es war kein Ziel, das sie verfolgte. Eher eine Richtung, die sich beim Fahren ergab. Lena hatte das Gefühl, dass sie heute nicht in Orte wollte, sondern in Zwischenräume. In solche, die nichts wollten, nichts erklären, nichts darstellen. Einfach nur da sein.

Als sie das Hinweisschild sah – „Seeweg“ – folgte sie ihm. Nicht, weil sie auf einen See aus war, sondern weil das Wort leise klang. Der Weg führte aus dem Ort hinaus, vorbei an Feldern, dann durch einen kleinen Wald. Schließlich öffnete sich der Blick.

Der See lag ruhig da. Kein Touristenort, kein Parkplatz mit Schranke. Nur ein paar unmarkierte Buchten, ein Steg, eine schmale Uferlinie. Und am Rand – leicht im Halbschatten – ein Boot, das halb aus dem Wasser gezogen war.

Lena stellte den Wagen ab, stieg aus und ging langsam in Richtung Ufer. Der Boden war weich, mit Laub bedeckt. Vögel zogen über das Wasser, irgendwo knackte ein Ast. Es roch nach nassem Holz, Moos, Erde. Keine Geräusche, die etwas wollten. Nur Gegenwart.

Als sie näherkam, sah sie, dass das Boot alt war. Holz, abgeschabt, mit ausgebleichenen Metallbeschlägen. Ein Ruder lag daneben, morsch an der Kante. Daneben kniete ein Mann, vielleicht Anfang siebzig, in einer blauen Arbeitsjacke. Er hob den Blick nicht gleich. Erst als sie stehen blieb, sah er auf.

„Sie suchen was?“

Lena schüttelte den Kopf.

„Nein. Ich bin nur hier.“

Er nickte. Deutete mit dem Kopf auf einen umgedrehten Eimer in der Nähe.

„Dann setzen Sie sich. Ich rede nicht viel. Aber ich stör auch nicht.“

Lena lächelte. Setzte sich. Sagte eine Weile nichts.

Der Mann wandte sich wieder dem Boot zu. Nicht um zu reparieren – eher, um zu berühren. Seine Hand fuhr über das Holz, langsam, ohne Zweck. Dann sagte er leise: „Ich hab’s mal gebaut. Vor vielen Jahren. Ging gut damit. Ist oft gefahren. Hat Leute getragen. Jetzt fährt’s nicht mehr.“

„Und Sie behalten es trotzdem?“

Er nickte. „Klar. Ich habe lang genug dran gehangen, es am Laufen zu halten. Irgendwann merkt man: Das Boot ist nicht mehr das Problem. Die Vorstellung, dass es wieder fahren muss – das ist das Problem.“

Lena blickte auf das Wasser. Es war glatt, beinahe unbewegt. Nur ab und zu zogen kleine Kreise vom Ufer weg.

„Ich kenne das Gefühl“, sagte sie leise.

„Nicht bei einem Boot. Aber bei Dingen, die ich weitergeführt habe, obwohl sie längst nichts mehr getragen haben.“

Der Mann schwieg. Dann sagte er:

„Manchmal ist die Reparatur die eigentliche Belastung.“

„Weil sie nicht mehr heilt – nur noch aufrechterhält?“

„Weil sie dich bindet an etwas, das du längst loslassen könntest.“

Sie redeten nicht viel mehr. Das brauchte es auch nicht. Der Mann stand irgendwann auf, richtete das Boot etwas gerade, lehnte sich ans Uferholz.

„Ich komm fast jeden Tag her. Nicht, weil ich es wieder ins Wasser bringen will. Sondern weil ich mich erinnern will, warum ich es mal gebaut hab.“

Lena nickte.

„Ich glaube, ich habe vergessen, wofür ich viele meiner Projekte überhaupt begonnen hab. Es blieb irgendwann nur das Weitermachen.“

Der Mann sah sie an. Ruhig. Kein Urteil. Nur ein Satz: „Dann ist das hier vielleicht ein guter Ort zum Aufhören. Nicht endgültig. Nur für einen Moment.“

Als Lena später zurück zum Auto ging, fühlte sie sich nicht verändert. Aber angehalten.

Das Boot hatte nichts gesagt. Der Mann hatte nicht beraten. Und doch war da ein Satz, der sich in ihr formte – einfach, klar, unausgesprochen:

„Nicht alles, was trägt, muss getragen werden.“



Das verlassene Bürohaus

Lena hatte keine Absicht, an diesem Ort vorbeizukommen. Es war Zufall – oder etwas, das sich wie Zufall anfühlte. Sie war einfach losgefahren, ohne Ziel, auf kleinen Straßen, durch Orte, deren Namen sie nicht kannte. Als sie die schmale Abzweigung sah, führte sie der Impuls, „einmal kurz sehen, was da ist“. Ein alter Gewerbepark. Ein Gebäude, grau, nüchtern, rechteckig – wie eine Erinnerung an eine Zeit, in der Klarheit noch für Sicherheit stand.

Das Schild am Eingang war verblasst. „DekraTech GmbH – Verwaltung“ stand darauf, darunter ein Logo, das mit der Zeit seine Farbe verloren hatte. Die Scheiben waren intakt, aber hinter dem Glas lag nichts. Kein Licht, kein Leben, kein Tonergeruch. Nur der Staub von Jahren.

Lena stieg aus. Der Kies knirschte unter ihren Schuhen. Sie ging langsam auf das Gebäude zu. Die Eingangstür war nicht verschlossen. Der Schlüssel steckte noch – als hätte jemand irgendwann beschlossen zu gehen, ohne die Tür wirklich zu schließen.

Sie drückte die Klinke, trat ein. Der Flur war leer. Der Boden sauber. Kein Graffiti, kein Vandalismus. Nur eine Ordnung, die ihre Funktion verloren hatte. Das Licht der Spätherbstsonne fiel durch die großen Fenster in den Empfangsbereich. An der Wand hing noch ein Organigramm. Darauf Namen. Abteilungen. Linien.

Lena ging den Flur entlang. Vorbei an einem Besprechungsraum mit halb geöffneten Lamellen. Ein Flipchart stand in der Ecke. Darauf mit Filzstift notiert: „Q1-Ziele: Prozesse stabilisieren. Qualität sichern. Sichtbarkeit stärken.“

Sie musste lächeln. Nicht höhnisch. Sondern traurig. Es war eine Sprache, die sie kannte. Eine Sprache, die einmal Sinn gemacht hatte – oder zumindest Struktur.

Sie öffnete die Tür zu einem der Büros. Der Schreibtisch war leer. Ein Stuhl stand ordentlich davor. Ein Monitor, abgeschaltet. Daneben ein Kaffeebecher – mit eingetrocknetem Rand. Als hätte jemand vor fünf Jahren beschlossen, die Tasse stehenzulassen, weil es nichts mehr zu trinken gab.

Lena setzte sich. Nicht um etwas zu tun – sondern um etwas zu spüren.

Das Büro war nicht kaputt. Es war nicht zerstört. Es war – fertig. Abgeschlossen. Funktioniert – und dann sinnlos geworden.

Sie blickte auf den Bildschirm. Er war schwarz. Und doch fühlte sich der Moment an wie ein Spiegel.

Sie erinnerte sich an ihr erstes Büro. An die Freude, einen eigenen Platz zu haben. Einen Stuhl, der nur ihr gehörte. Eine Schublade mit Stiften. Die erste Visitenkarte. Sie erinnerte sich an das Gefühl, Teil von etwas zu sein. Nicht nur wegen des Jobs, sondern weil es einen Raum gab, in dem ihre Arbeit Wirkung hatte.

Und dann? Dann kamen Jahre. Termine. Verantwortungen. Übergaben. Rückläufe. Dokumentationen. Excel-

Tabellen, deren Farben sich änderten, aber deren Inhalt gleich blieb.

Sie hatte es gut gemacht. Immer.

Aber wann war es auf einmal nur noch das gewesen: gut gemacht?

Sie stand auf, ging langsam durch den Korridor. Die Büros glichen sich. Ein weißes Regal. Ein Schreibtisch. Ein Rollcontainer. Alles aufgeräumt. Als hätte man nicht aufgegeben – sondern einfach aufgehört.

In einem Raum lag ein alter Moderationskoffer. Sie öffnete ihn. Magnetkarten. Marker. Punkte. Klebeband. Alles noch da. Bereit, Wirkung zu erzeugen. Aber ohne jemanden, der noch etwas bewegte.

Sie nahm eine Moderationskarte, schrieb mit einem Filzstift: „Und wenn es läuft, aber nichts mehr wirkt?“ Sie klebte sie an das Fenster.

Kein Statement. Keine Rebellion. Nur ein Gedanke – den jemand irgendwann vielleicht sehen würde. Oder auch nicht.

In der alten Teeküche stand ein Wasserkocher. Die Schranktür hing schief. Auf der Fensterbank lagen zwei vergilbte Zeitschriften. Eine davon mit dem Titel: „Effizienz neu denken“. Lena musste kurz auflachen.

Sie setzte sich auf die Bank am Fenster. Die Aussicht war unspektakulär: ein Parkplatz, von Laub bedeckt. Ein verrostetes Fahrrad an einem Geländer. Ein Ort, an dem früher Bewegung war – heute nur Erinnerung.

Und doch hatte dieses Gebäude etwas Beruhigendes. Es war kein Drama. Kein Verlust. Kein Untergang. Es

war nur still geworden. Wie eine Maschine, die ihren Dienst getan hat – und jetzt nicht mehr gebraucht wird.

Lena sah hinaus. Und fragte sich, wie viele Prozesse in ihrem Leben noch liefen, obwohl sie längst keine Wirkung mehr hatten.

Wie viele Entscheidungen sie aus Gewohnheit traf.

Wie viele Meetings sie hielt, ohne zu merken, dass niemand mehr zuhörte.

Wie viele E-Mails sie schrieb, nur damit sie nicht unbeantwortet bleiben.

Und wie oft sie selbst schon in einem Büro wie diesem gesessen hatte – funktionierend.

Aber leer.

Bevor sie ging, ging sie noch einmal in den Empfangsbereich. Auf dem Tisch lag ein Besucherbuch. Das letzte Datum: vor sechs Jahren. Sie blätterte zurück, sah Namen, Unterschriften, Firmenstempel. Begegnungen, die wichtig waren. Damals.

Dann schrieb sie einen neuen Eintrag:

„Lena – keine Funktion, nur Gedanke.

Gesehen: ein Ort, der funktioniert hat.

Gefühlt: was passiert, wenn Wirkung verloren geht.

Gelernt: Stille ist kein Fehler. Sie ist die Pause, die fragt: Warum eigentlich noch?“

Sie klappte das Buch zu. Ging langsam zur Tür. Drehte sich noch einmal um. Sah den Raum. Die Ordnung. Die Leere.

Und als sie hinausging, spürte sie: Das war kein Ort des Scheiterns.

Es war ein Ort, der aufgehört hatte, sich selbst zu rechtfertigen.

Vielleicht war das der Anfang von etwas Neuem.



Das Kind mit der Frage

Lena hatte an diesem Tag keinen Plan. Und das war nicht neu. Seit sie ausgestiegen war, schien jeder Tag aus Entscheidungslücken zu bestehen. Aber heute fühlte es sich nicht leer an. Eher weich. Als hätte sich etwas geglättet in ihr.

Sie beschloss, einfach spazieren zu gehen. Kein Ziel. Kein Ort, der sie rief. Nur die Bewegung.

Im Nachbarort parkte sie zufällig am Rande eines kleinen Spielplatzes. Nicht groß. Ein paar Schaukeln, ein Klettergerüst, ein Karussell, das knarzte. Neben dem Platz stand ein flacher Bau – eine Art Gemeindezentrum mit einer kleinen Bücherei, einer Arztpraxis und einem Friseursalon. Sie lächelte. Natürlich.

Die Tür des Friseursalons war offen. Drinnen sah sie die Friseurin von neulich – sie fegte gerade den Boden, ein kleines Mädchen wartete auf einem Stuhl, die Beine baumelten in der Luft. Vielleicht sieben Jahre alt. Offen, hell, aufmerksam. Als Lena vorbeiging, trafen sich ihre Blicke.

„Kenn ich dich?“, fragte das Kind.

Lena blieb stehen, überrascht.

„Ich glaube nicht. Oder vielleicht – nur nicht mit Namen.“

„Ich bin Milla. Und du?“

„Lena.“

Milla betrachtete sie einen Moment lang. Dann nickte sie zufrieden, als wäre damit alles gesagt. „Ich muss gleich Haare schneiden. Aber ich warte noch, bis Mama fertig ist.“

Lena lächelte. „Du wartest geduldig.“

„Manchmal. Heute ja.“

Sie sah sich um. „Magst du hierherkommen? Nur so? Oder ist das langweilig?“

Milla schüttelte den Kopf. „Ich komme gerne. Hier ist es warm. Und die Leute reden nicht so laut.“

Lena setzte sich auf den Warteplatz neben sie.

„Und was machst du so?“, fragte Milla, als wäre sie zwanzig Jahre älter.

Lena lachte. „Gerade? Nicht viel.“

„Warum?“

„Ich habe aufgehört zu arbeiten.“

„Wieso? War's langweilig?“

Lena zögerte. „Nein. Es war... viel. Und ich habe irgendwann nicht mehr gespürt, wofür ich das alles mache.“

Milla runzelte die Stirn. „Wie meinst du das?“

Lena versuchte es einfach zu sagen. „Ich habe gearbeitet. Viel. Gut sogar. Aber es hat nichts mehr bewirkt. Alles lief – aber es hat sich nicht mehr lebendig angefühlt.“

Milla überlegte einen Moment. Dann kam der Satz:

„Und was bewirkst du jetzt?“

Lena war still. Der Satz war so direkt, so kindlich. Und gerade deshalb nicht klein.

Sie spürte, wie die Worte in ihr nachklangen. Was bewirkst du jetzt?

Nicht: Was machst du? Nicht: Was planst du? Sondern: Was bewirkst du?

Lena sah Milla an.

„Ich glaube, im Moment bewirke ich... dass ich mir selbst wieder zuhöre.“

Milla nickte. „Das ist auch was. Viele hören nicht zu.“

Dann stand sie auf, ging zur Friseurin, ließ sich die Haare schneiden. Lena blieb sitzen. Sie sah hinaus auf den Spielplatz. Und dachte: Wann habe ich das letzte Mal jemandem erlaubt, mir eine solche Frage zu stellen?

Nach dem Haarschnitt kam Milla zurück. Ihre Haare waren jetzt kürzer, ordentlich geschnitten.

„Weißt du“, sagte sie, „ich glaub, Erwachsene machen zu viel. Dann wissen sie gar nicht mehr, was davon sie selber sind.“

Lena lächelte traurig.
„Du hast recht.“

Milla grinste. „Ich habe noch was.“

Sie nahm aus ihrer Jackentasche einen Zettel. Darauf war etwas mit Buntstift gezeichnet: ein Haus mit einem Herz in der Mitte.

„Das habe ich gemalt. Weil ich denke, man muss manchmal zu seinem eigenen Haus zurück. Nicht dahin, wo man wohnt – sondern dahin, wo es sich nach einem selbst anfühlt.“

Lena schluckte.
„Darf ich das behalten?“

Milla nickte. „Ist für dich.“

Als Lena wieder im Auto saß, hielt sie das Bild in der Hand.
Ein Haus. Ein Herz. Eine Frage. Und ein Moment, der mehr ausgelöst hatte als hundert Workshops.

Sie fuhr nicht gleich los. Sie blieb noch einen Moment. Und spürte, wie etwas in ihr zum ersten Mal seit Langem ganz still wurde. Nicht leer. Nicht verloren. Sondern: still genug, um wieder eine eigene Stimme zu hören.

Und vielleicht – nur vielleicht – begann sie in diesem Moment, zu ahnen, was sie in Zukunft bewirken wollte.



Die Rückreise

Es war kein Entschluss, kein markiertes Ende. Es war eher ein Gefühl. So, wie sich manchmal ein letzter Abend anfühlt, ohne dass man ihn benennt. So war es an diesem Morgen. Lena saß auf der Bettkante im Gästehaus, die Tasche stand gepackt am Boden. Kein Druck. Kein Grund zu bleiben. Aber auch keiner zu gehen. Und doch war klar: es war Zeit.

Sie hatte sich nicht verändert. Nicht äußerlich. Keine großen Entscheidungen getroffen. Keine neuen Pläne geschmiedet. Und doch wusste sie: Wenn sie jetzt zurückfuhr, würde sie nicht dieselbe sein wie vor ein paar Tagen. Etwas in ihr war still geworden. Und genau deshalb klarer.

Der Weg zurück war ruhig. Keine Musik im Auto, kein Telefon, keine Gedanken, die drängten. Nur Landschaft. Felder, kleine Orte, vertraute Straßen. Als sie sich ihrer Wohnung näherte, war da keine Unruhe, kein Widerstand. Nur ein leises: Mal sehen.

Die Wohnung roch vertraut. Nach sich selbst. Nach den Tagen davor. Nichts hatte sich verändert – und genau deshalb spürte sie den Unterschied. Sie ging durch die Räume, legte die Tasche ab, öffnete das Fenster, atmete tief ein.

Dann setzte sie sich an den Küchentisch. Der Laptop stand an seinem Platz. Sie rührte ihn nicht an. Stattdessen holte sie das Notizbuch, blätterte zurück. Seiten

voll Sätze, Fragen, leiser Gedanken. Ganz am Ende klebte das Bild von Milla – das Haus mit dem Herz. Daneben schrieb sie:

„Ich bin zurück. Aber anders. Die Welt sieht gleich aus. Nur meine Augen nicht mehr.“

Am nächsten Tag ging sie einkaufen. Der Supermarkt war voll wie immer. Menschen mit Listen, mit Blicken, die keine Zeit hatten. Und doch – Lena fühlte sich nicht gestresst. Nicht überfordert. Sie nahm sich Zeit. Beobachtete. Und stellte fest: sie hatte sich nicht entfernt von der Welt. Sie war nur für einen Moment aus ihr herausgetreten – um wieder zu sehen, worin sie lebte.

An der Kasse erkannte sie eine Kollegin. Kurzes Zögern, dann ein Lächeln.

„Lena? Bist du wieder da?“

„Ja.“

„Wieder fit?“

Sie überlegte. Dann nickte sie.

„Anders. Aber ja.“

Die Kollegin lächelte zurück. Fragte nicht weiter. Und das war gut so.

Zuhause öffnete Lena das Mailprogramm. 287 ungelesene Mails. Sie sah nur die Zahl – und spürte keine Panik. Kein Aufholen. Kein Schuldgefühl. Nur den Gedanken:

Welche dieser Nachrichten brauchen mich wirklich?

Sie schloss das Programm wieder. Für jetzt.

Später ging sie in ihr Büro. Setzte sich an den Schreibtisch, der so aussah wie vor ihrer Pause. Alles an seinem Platz. Geordnet. Funktional. Aber diesmal sah sie ihn mit anderen Augen.

Auf dem Regal lagen drei Projektmappen. Sie nahm die oberste, schlug sie auf. Charts, Meilensteine, Risiken. Alles klar. Alles nachvollziehbar. Und doch spürte sie: Das hier ist gut gemacht. Aber nicht mehr wichtig.

Nicht in dem Sinn, wie sie es früher empfunden hatte. Es war nicht falsch. Nur... leer geworden.

In der Küche stellte sie Wasser auf, wartete, bis es kochte, goss Tee auf. Der Dampf stieg auf, legte sich sanft auf ihre Haut. In diesem Moment dachte sie an das Boot. An den Mann am See. An das Bürohaus. An Milla. An die Friseurin. Und an sich.

Sie wusste: Sie würde zurückgehen. In die Arbeit. In die Strukturen. Aber nicht als dieselbe.

Sie würde nicht kämpfen. Nicht aufräumen. Nicht umstürzen. Aber sie würde Fragen stellen. Still. Klug. Hartnäckig.

Warum tun wir das so?

Wem nützt es?

Was bewirken wir?

Und sie würde lernen, Pause zu machen, bevor etwas zerbricht.

Am Abend saß sie auf dem Balkon. Dieselbe Aussicht wie immer. Und doch war da ein neuer Blick. Kein Aufbruch. Keine Revolte. Nur ein neuer Satz, der sich

langsam in ihr formte – und den sie sich leise vorsagte,
wie ein Versprechen:

*„Ich bin zurück – nicht, um weiterzulaufen.
Sondern um wieder zu spüren, was ich bewege.“*



Der erste Reset

Der Montag fühlte sich an wie alle anderen Montage. Der Kalender war voll, das Postfach lebendig. Und doch war etwas anders. Nicht im Außen. Sondern in ihr.

Lena ging durch den Flur ihres Bürogebäudes wie immer. Dieselben Geräusche, dieselben Gespräche. Kollagen, die grüßten. Türen, die sich öffneten und schlossen. Aber in ihr war es still. Keine Hektik. Keine Eile. Nur ein leiser Fokus – auf das, was wichtig war.

Ihr Schreibtisch war aufgeräumt, wie sie ihn verlassen hatte. Auf dem Monitor blinkte eine Erinnerung: 10:00 Jour fixe zur Q4-Vorbereitung. Sie schloss das Fenster, atmete tief durch.

An diesem Morgen wusste sie, dass sie etwas beenden würde. Etwas, das läuft. Aber nicht mehr wirkt.

Der Prozess, um den es ging, war ein Reporting-Ritual. Seit Jahren fest im Unternehmen verankert. Wöchentlich wurden Zahlen generiert, in PowerPoint gegossen, versandt, besprochen, hinterfragt, abgeheftet. Niemand stellte es infrage. Es funktionierte. Es war etabliert. Und doch: in den letzten Monaten war es leer geworden.

Lena hatte es gespürt. Zuerst nur beiläufig. Dann deutlicher. Die Fragen in den Meetings wurden flacher. Die Entscheidungen passierten längst woanders. Die

Zahlen waren korrekt – aber wirkungslos. Es war ein Prozess, der sich selbst diente. Er signalisierte Kontrolle, erzeugte aber keine Richtung mehr.

Sie hatte lange gezögert. Es war nichts „kaputt“. Und genau das war das Problem.

Um zehn Uhr saß das Team im Besprechungsraum. Der Beamer lief. Die erste Folie war schon aufgerufen. Lena stand vorn. Ihre Hand lag auf der Fernbedienung. Dann nahm sie sie herunter. Sah die Menschen an. Sagte nichts. Einen Moment lang.

„Ich schlage vor, wir machen heute keine Zahlenrunde.“

Ein Raunen. Leichtes Stirnrunzeln. Ein paar Blicke. Dann Stille.

Lena fuhr fort:

„Ich habe die letzten Wochen beobachtet, wie wir diese Berichte vorbereiten, besprechen, kommentieren – und wie wenig daraus noch entsteht. Wir machen das gut. Aber es bewegt nichts mehr. Wir tun es, weil wir es tun. Nicht, weil es notwendig ist.“

Niemand widersprach sofort. Dann sagte einer:

„Aber es läuft doch.“

„Genau deshalb“, sagte Lena ruhig. „Es läuft – aber es wirkt nicht mehr. Und das ist der gefährlichste Moment: wenn Prozesse sich so gut einfügen, dass man nicht mehr merkt, dass sie leer geworden sind.“

Sie schaltete den Beamer aus. Klappte ihren Laptop zu.

„Ich schlage vor, wir stoppen dieses Reporting – nicht um etwas zu zerstören. Sondern um Raum für etwas Neues zu schaffen. Wir lassen es nicht auslaufen. Wir beenden es. Bewusst. Heute.“

Es war kein Aufruhr. Keine große Diskussion. Nur ein paar fragende Gesichter. Dann ein Nicken. Erst zaghaft. Dann klarer.

„Und was machen wir stattdessen?“, fragte jemand.

„Nichts – erst mal. Wir beobachten. Hören hin. Warten, bis uns wieder etwas begegnet, das wirklich eine Frage ist. Und dann entwickeln wir eine neue Antwort. Aber nicht aus der Gewohnheit.“

Nach dem Meeting war es still in ihrem Büro. Sie stand am Fenster. Schaute hinaus. Und spürte: Es war kein Triumph. Kein Widerstand. Nur eine Entscheidung, die auf der richtigen Frequenz lag.

Sie dachte an das Boot. An den Moderationskoffer im leeren Bürohaus. An Milla. An die Friseurin, die gesagt hatte:

„Man muss nichts reparieren, nur weil’s anders ist.“

Und sie spürte: Das war ihr erster Reset. Nicht, weil etwas schiefgelaufen war. Sondern, weil etwas still geworden war – und sie es nicht ignorieren wollte.



Epilog – Und dann?

Ein halbes Jahr später saß Lena in einem Besprechungsraum, der wie viele andere aussah: weiße Wände, rechteckiger Tisch, Bildschirm an der Wand. Aber diesmal war es nicht ihre Besprechung. Sie war eingeladen worden – als Stimme von außen. Nicht, weil sie Expertin war, sondern weil man sie „für kluge Fragen“ kannte.

Sie hatte nichts vorbereitet. Kein Chart, kein Plan. Nur einen Gedanken.

Als sie an der Reihe war, sagte sie:

„Ich bin nicht hier, um etwas zu erklären. Ich bin hier, weil ich glaube, dass wir manchmal Dinge weiterführen, die schon lange nichts mehr mit dem zu tun haben, wofür sie mal gedacht waren. Und dass wir verlernt haben, still zu halten, bevor wir weiterlaufen.“

Im Raum wurde es leiser. Keine Stille der Zustimmung. Sondern die Stille, die entsteht, wenn etwas durchdringt.

Nach dem Treffen blieb sie noch einen Moment sitzen. Die Unterlagen lagen ordentlich vor ihr. Niemand hatte sie durchgeblättert. Sie sah sie an – und ließ sie liegen.

Draußen vor dem Gebäude wartete niemand. Kein Anschlussmeeting. Kein Rückruf. Sie ging langsam zur

Straße, sah sich um. Eine Bäckerei gegenüber. Eine kleine Bank daneben. Sie setzte sich. Beobachtete.

Ein Mann kam vorbei. Ging langsam. Trug einen Ordner unter dem Arm. Sah sie kurz an. Nichts Besonderes. Aber Lena dachte: Wie viele laufen gerade, weil sie denken, sie müssen?

Am Abend saß sie in ihrer Küche. Der Tisch war leer, außer dem Notizbuch. Sie schlug es auf. Eine der letzten Seiten war beschrieben mit großen Buchstaben:

„Was wirkt – und was wiederholt sich nur?“

Darunter hatte sie an einem Abend vier Punkte notiert. Keine Methode. Keine Formel. Nur vier Beobachtungen, die sich gesetzt hatten:

Was funktioniert, ist nicht immer sinnvoll.

Wirkung beginnt oft da, wo Effizienz endet.

Nicht alles, was stehen bleibt, ist ein Problem.

Manchmal ist ein Nein der Anfang von etwas Echem.

Sie hatte in den letzten Monaten oft daran gedacht, etwas zu verändern. Den Job. Das Umfeld. Die Rolle. Aber am Ende war sie geblieben. Nicht aus Angst. Sondern weil sie gespürt hatte: Es geht nicht darum, alles hinter sich zu lassen. Sondern darum, sich selbst nicht zu verlieren, während man bleibt.

Sie hatte gelernt, wie wichtig es ist, Dinge bewusst zu beenden. Nicht aus Erschöpfung. Sondern aus

Erkenntnis. Nicht, weil etwas nicht mehr funktioniert – sondern, weil es nichts mehr bewegt.

Eines Tages hatte sie dem Team ein neues Format vorgeschlagen. Keine Berichte. Kein Controlling. Nur ein Raum. Eine Stunde pro Woche, mit einer einzigen Frage:

„Was tust du gerade – und wofür?“

Am Anfang war es zäh. Dann wurde es ehrlich. Irgendwann begann man, Dinge nicht mehr nur zu erklären – sondern zu hinterfragen. Nicht laut. Nicht als Kritik. Sondern als Suche nach Sinn.

Und Lena merkte: Das war der eigentliche Reset. Nicht das Beenden eines Prozesses. Sondern das Wiederfinden einer Frage.

Sie sah aus dem Fenster. Die Lichter der Stadt waren ruhig. Keine Eile. Kein Lärm. Nur der Abend, der kam, wie er kam.

Manchmal dachte sie an Milla. An das gezeichnete Haus mit dem Herz. Es lag noch immer in der Schublade. Und jedes Mal, wenn sie es sah, erinnerte sie sich: Wirkung beginnt da, wo man sich selbst wieder ernst nimmt.

Der Tag, an dem alles perfekt lief, war längst vorbei. Und er zählte noch immer – aber anders.

Nicht, weil er Erfolg gebracht hatte. Sondern weil er gezeigt hatte, wie leer ein perfekter Ablauf sein kann, wenn das Warum fehlt.

Und weil er der Anfang gewesen war –
für etwas, das keine Antwort suchte.
Sondern eine Richtung.



Nachwort – Und irgendwann beginnt etwas Neues

Wenn Geschichten zu Ende gehen, heißt das nicht, dass alles gesagt ist. Manchmal beginnt erst nach dem letzten Satz das eigentliche Verstehen.

Lenas Geschichte ist nicht außergewöhnlich. Und gerade deshalb ist sie so wichtig. Denn sie steht für all jene, die funktionieren, leisten, mitdenken – und dabei Stück für Stück vergessen haben, was sie eigentlich bewirken wollten.

Sie hat keinen Burnout erlebt. Keine Krise, die Schlagzeilen macht. Kein lautes Scheitern. Und trotzdem war da etwas, das sie veränderte: ein Gefühl der Leere, obwohl alles lief. Ein inneres Verstummen, obwohl der Kalender voll war. Und schließlich die Entscheidung, nicht weiterzumachen – nur weil man es eben so macht.

Diese Entscheidung war der Anfang.

Der Anfang eines Gedankens, der heute mehr denn je gebraucht wird: Nicht jeder funktionierende Prozess ist sinnvoll. Nicht jede Effizienz ist wirksam. Nicht jedes Weiter so führt voran.

Manchmal braucht es einen Reset.
Einen Moment des Innehaltens. Der bewussten Unterbrechung. Der Klarheit.

Und manchmal fließt danach etwas Neues – nicht, weil es optimiert wurde. Sondern weil es wieder berührt.

Diesen Gedanken wurde weiterentwickelt – zu einer Haltung.

Ein Prinzip. Für Organisationen, für Führung, für Arbeit mit Sinn: Das Reset-Flow Prinzip.

Wer mehr erfahren möchte, findet die Hintergründe, Modelle und Praxisansätze dazu im gleichnamigen Sachbuch: „Das Reset-Flow Prinzip – Der Ausstieg aus endloser Optimierung und der Weg zurück zur Wirksamkeit“.

Dort geht es nicht um Geschichten – sondern um Strukturen, Dynamiken, wissenschaftliche Konzepte und Werkzeuge, mit denen sich Prozesse wirksam hinterfragen und neu gestalten lassen.

Für alle, die mehr suchen als nur Effizienz. Und die wissen wollen, wie echte Wirkung wieder entstehen kann.

Vielleicht war Lenas Weg der erste Impuls.

Der zweite beginnt mit einer Frage:

Was willst du wirklich verändern – und wofür?

Entstehung dieses Buchs

Dieses Buch basiert auf einem über Jahre gewachsenen Wissensschatz: auf systematischen Beobachtungen, fachlicher Auseinandersetzung mit bestehenden Methoden und einem stetigen Interesse an der Frage, wie Organisationen unter Komplexität wirksam bleiben können. Es ist nicht das Produkt individueller Karriereerfahrungen, sondern der Versuch, strukturelle Muster zu verstehen – jenseits konkreter Rollen oder Branchen. Es ist aus einem inneren Bedürfnis entstanden, die Grenzen klassischer Effizienzlogik sichtbar zu machen und eine andere Perspektive auf Organisationen zu entwickeln.

Die Illustrationen in diesem Buch wurden mithilfe Künstlicher Intelligenz (KI) gestaltet. Sie sind nicht klassisch entworfen, sondern als visuelle Denkipulse generiert – präzise, abstrahierend und bewusst reduziert. Ihr Ziel ist nicht dekorative Schönheit, sondern gedankliche Schärfung: Sie sollen helfen, Strukturen sichtbar zu machen, Zusammenhänge zu erkennen und Komplexität anschaulich zu ordnen.

Auch bei der sprachlichen Ausarbeitung habe ich zeitgemäße digitale Werkzeuge genutzt, um Gedanken zu ordnen, Formulierungen zu schärfen und Struktur zu gewinnen. Jeder Gedanke, jede Logik und jedes Prinzip basiert auf meinem eigenen Wissensfundament – erweitert durch einen Prozess, der nicht linear verläuft, sondern durch Dialog, Reflexion und Strukturierung an Tiefe gewinnt.

Für mich ist das kein Bruch mit klassischem Schreiben, sondern Ausdruck dessen, was dieses Buch vermitteln will: Wirkung entsteht dort, wo Menschen neue Wege gehen – auch in der Art, wie sie denken und gestalten.



Der Tag, an dem alles perfekt lief und nichts mehr zählte
Eine Geschichte über das, was bleibt, wenn wir alles erreicht haben.

Lena hat funktioniert. Zuverlässig, erfolgreich, effizient. Bis zu jenem Tag, an dem alles perfekt lief – und nichts mehr in ihr zählte. Ohne Drama, ohne Knall, beginnt sie ihre persönliche Auszeit. Ein paar Tage nur. Raus aus dem Takt. Rein ins Leben.

Was folgt, ist keine große Krise. Sondern eine stille Reise zurück zur Wirkung. Durch Begegnungen, die berühren. Orte, die erinnern. Fragen, die bleiben.

Dieses Buch erzählt vom Mut, kurz auszusteigen. Vom leisen Zweifel inmitten perfekter Abläufe. Und davon, warum manchmal ein Reset reicht, um wieder zu fühlen, was zählt.

Inspiziert vom *Reset-Flow Prinzip – Der Ausstieg aus endloser Optimierung und der Weg zurück zur Wirksamkeit* von Thomas Frohmader.