



**Raus aus dem Hamsterrad! Selbstständig sein und seine
Leidenschaft finden? Wie soll das gehen?
Interview mit Markus Cerenak**

Januar 2014

erschieden in der Podcast-Reihe „Führung auf den Punkt gebracht“

von Bernd Geropp

Die Shownotes zu diesem Podcast finden Sie unter

www.mehr-fuehren.de/podcast031

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Geropp

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Leben. Der gewählte Beruf ist langweilig, der Chef nervt und man zählt eigentlich nur die Stunden bis zum Wochenende. Dafür ist der Job sicher und vom monatlichen Einkommen lässt sich halbwegs vernünftig leben. Das Haus, das Auto, die Kinder und die Rente wollen schließlich finanziert sein. Die früheren Träume und Ideen was man so alles aus seinem Leben machen könnte sind ad acta gelegt. Zu gefährlich. KEINE Zeit. Ja vielleicht wenn man in Rente geht DANN. Aber jetzt? Jetzt muss man halt noch die nächsten zwanzig bis dreißig Jahre malochen. Heute spreche ich mit Markus Cerenak. Er ist Trainer, Coach, Blogger, Podcaster und digitaler Vagabund. Früher hat er in normalen Jobs gearbeitet. Büro, Schreibtisch, Kaffeemaschine, Chef, Kollegen, Stechuhr, Anwesenheit, jour fix. Er hat viel ausprobiert, war in großen Unternehmen und kleinen Firmen angestellt, hat als Opernkritiker, Barkeeper, DJ, Event-Manager und Chefredakteur gearbeitet. Irgendwann hat er aber beschlossen das alles hinter sich zu lassen. Er wollte nicht mehr ABHÄNGIG beschäftigt sein. Was er im Studium gelernt hatte und die Branche in der er fünfzehn Jahre lang gearbeitet hatte, sollte NICHT MEHR sein Lebensinhalt sein. Er wollte wieder das tun was seiner Leidenschaft entsprach. Er machte sich selbstständig. Ich habe Markus über sein Blog-Projekt Rebellion gegen das Hamsterrad kennengelernt. Er möchte mit diesem Projekt Menschen unterstützen ihre Leidenschaft im Leben zu finden. DAS zu tun was sie lieben und nicht EINE Sekunde davon als Arbeit zu empfinden. Hier mein Gespräch mit Markus Cerenak.

Markus, was genau bedeutet für dich die Rebellion gegen das Hamsterrad? Und wie bist du selbst dem Hamsterrad entkommen?

Cerenak:

Ich glaube sehr, sehr viele Menschen haben gar nicht wahrgenommen, dass es ein Hamsterrad gibt. Es gibt ein System da stehe ich montags auf und gehe zu meinem Job. Und mit ein paar Unterbrechungen, jeweils am Abend, gehe ich am Freitag um sechzehn, siebzehn, wann auch immer ZURÜCK. Meiner Erfahrung nach ist der Großteil der Menschen mit dieser Situation nicht glücklich. Weil sie Dinge tun, die sie tun müssen - glauben tun zu müssen - und nichts erschaffen was in irgendeiner Weise einen WERT hat, oder das sie glauben es ist bedeutsam, dass ich da Zeit investiere. Sie kennen das aber nicht anders. Irgendwann wurde mal eine Entscheidung getroffen, also eine Entscheidung in Richtung Beruf oder in Richtung Studium. Dann wurde eine Entscheidung getroffen.

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Mittlerweile ist es zwar nicht mehr so das du Ewigkeiten in einer Branche oder in einer/ in einem Unternehmen bleibst, ABER es gibt schon noch das Mindset jetzt habe ich XY studiert, jetzt habe ich so und so viele Jahre Praxis in einem bestimmten Bereich, habe ein Netzwerk aufgebaut, das kann ich jetzt nicht einfach über den Haufen werfen. Und das Zweite ist, dass es ein GANZ, GANZ tief verwurzeltes Sicherheitsbedürfnis gibt. Die ANGST wenn ich jetzt mein System, ich kriege einmal im Monat Schmerzensgeld - verlasse, dann haben alle Menschen, oder VIELE Menschen, im Kopf, dann werde ich unter der Brücke enden, weil das/ das wird nicht funktionieren, da gibt es tausende Beispiele das Menschen furchtbar gescheitert sind. Dieses Hamsterrad-System ist auch nicht großartig dazu geeignet den einzelnen Menschen das Selbstvertrauen zu geben, das sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen.

Geropp:

Du hast mir ja vorhin erzählt, dass du es eigentlich auch vier Mal probiert hast und dann DOCH wieder zurück und jetzt seit/ wie lange bist du/ machst du das jetzt wirklich?

Cerenak:

Ich bin jetzt selbständig seit rund vier Jahren. Ich habe mich während meines Studiums für eine Branche entschieden. Das war alles was zum Thema Marketing, Kommunikation, PR, Journalismus, Werbung. Und hatte während des Studiums den Traum Werbeagentur. Werbeagentur ist cool. Werbeagentur da bist du heute bei einem Videodreh, morgen im Tonstudio, DA ist eine coole Präsentation, schöne Menschen, Preisverleihungen, alles cool. Und dann habe ich während des Studiums ein Praktikum gemacht bei einer führenden, INTERNATIONALEN Werbeagentur, also dem Headquarter in Wien, bereits nach zwei oder drei Wochen war mir klar „also ein Traumjob ist das keiner!“ Nur wenn du jetzt schon mal eine Zeit deinen Eltern erzählt hast: das ist meines, dann hast du es der Familie erzählt, Freunden, du hast Zeit investiert in ein Studium, dachte ich mir ja dann musst du jetzt weitermachen. Da machst du jetzt weiter. Das kannst du nicht einfach so hinwerfen. Ja? Weil was denken die anderen über dich. Jetzt hast du Jahre lang erzählt Werbung ist so cool und jetzt machst du es plötzlich nicht, weil du jetzt zwei Wochen dort warst. Und habe dann diverse Jobs in diesem Bereich gehabt. Manche waren WIRKLICH großartig. Manche waren liebevoll gesagt WENIGER großartig. Aber trotzdem bin ich dieser Branche treu geblieben, weil ich Jahre lang das Mindset hatte: "Du kannst ja auch nichts anderes." Wie gesagt/ Wie wir vorher gesagt haben, ich habe mich im Kopf

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



vier Mal selbständig gemacht. Den Job gekündigt, Plan gemacht, dann kam ein neues Jobangebot. Wieder zurück ins Hamsterrad.

Geropp:

Also immer so ein besser doch die Sicherheit?

Cerenak:

Genau. Ja. Besser doch die Sicherheit. Und ich weiß nicht ob du Generation Golf von Florian Illies gelesen hast, da gibt es das BERÜHMTE Kapitel "Ich kann mir auch vorstellen mal etwas ganz anderes zu machen.". Und in meiner Generation - also ich bin jetzt vierzig - meiner Generation sitzt man dann so mit Anfang, Mitte dreißig zusammen, Abendessen, Freunde und sagt „Ja mein Job ist MOMENTAN schon ein bisschen stressig“, die Formulierung liebe ich „Momentan ist es schon ein bisschen stressig“, für jedes Momentan hätte ich gerne einen Euro, dann hätte ich kein Problem mehr. Und dann kommt der berühmte Satz „Ich kann mir aber auch vorstellen mal was Anderes zu machen. Alles hinter mir zu lassen und völlig neu anzufangen.“ Nur es tut keiner. Es tut einfach KEINER. Und

Geropp:

Warum tun die meisten das nicht und DU hast es getan?

Cerenak:

Bei mir war es so, es hat SCHLEICHEND begonnen, dass ich in meinen Jobs gesessen bin und gedacht habe, das Produkt das ich gerade jetzt bewerbe oder verkaufe, das würde ich selber nicht kaufen wollen. Und ich würde meinen besten Freunden und mir nahestehenden Menschen dieses Produkt auch nicht empfehlen. Und jetzt denke ich mir, jetzt investiere ich den GROSSTEIL meiner Lebenszeit, Energie und Zeit, in ein Ding, das für mich keine Bedeutung hat. Und irgendwann ist das Leben zu ende. Und irgendwann schaut man zurück und es gibt da dieses berühmte Buch die paar Dinge die Sterbende am meisten bedauern, und so weit war ich noch gar nicht, ich bin einfach nur da drin gesessen und habe mir gedacht: ja aber das bedeutet mir nichts was ich da tue. Es bedeutet mir NICHTS. Und ich mache nichts Bedeutsames für andere Menschen. Es kamen dann noch Jobs danach, aber dieses amöbe Gefühl, nichts wirklich zu erschaffen, das in irgendeiner Weise etwas gilt und

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



worauf ICH stolz sein kann, war dann immer mit dabei. Und jedes Mal war es ein bisschen mehr. Und dann hat es sich durch Besuch von einem Workshop ergeben, einem (unv. #00:08:04# NLP? -Seminar) wo ich drin gesessen bin und mir gedacht habe das mache ich auch. Das ist ganz was anderes, das hat nichts mit dem zu tun was ich früher gemacht habe, aber das mache ich auch. Dazu muss ich sagen es gab eine große Hürde: Ich hatte Angst vor Menschen zu sprechen. Ich wollte Trainer werden, aber ich hatte Angst vor Menschen zu sprechen. Ich habe mich im ganzen Studium davor gedrückt Referate zu halten. Ich habe mein Studium finanziert als DJ und habe es in meiner gesamten DJ-Karriere geschafft nicht ein einziges Mal das Mikrophon in die Hand zu nehmen und zu sagen „Die Lisi hat heute Geburtstag.“ Habe ich mich immer gedrückt davor, weil ich Angst hatte vor Menschen zu sprechen. Und in einem meiner Jobs hatte ich um auf ein Projekt mental vorbereitet zu werden - es war ein relativ großes Event-Projekt - hatte ich einen Personalcoach. Der halt so ein Persönlichkeitsprofil von mir gemacht hat und der sich das angeschaut hat und dann hat er gesagt „Du wirst dieses Projekt souverän meistern, soziale Kompetenz, Gelassenheit, alles da um das über die Bühne zu kriegen. Vom TYP her solltest du aber in eine andere Branche.“ Und ich habe gesagt „In welche Branche sollte ich?“ Sagt er „Ja du bist eigentlich das gleiche Persönlichkeitsprofil wie ich. Du solltest ins Training oder ins Coaching gehen.“ Dann habe ich gesagt „Das ist jetzt ein Witz, weil vor Menschen sprechen ist DAS wovor ich die meiste Angst habe.“ Und der hat gesagt „Vielleicht ist das wovor wir die meiste Angst haben, DAS was wir am besten können.“ Und damit wurde der Samen gesetzt. Ich habe dann noch nicht sofort gesagt: jetzt mache ich eine Trainerausbildung oder jetzt mache ich das und das und das. Aber damit war das Überschreiten der Schwelle. Also in Hollywoodfilmen gibt es ja diese Dramaturgie, wo ein Protagonist irgendwann die Schwelle überschreitet. Und das war so für mich das erste auslösende Moment zum Überschreiten der Schwelle UND zum Verlassen der Komfortzone. Dort wo die Gewohnheitszone aufhört, dort beginnt das wahre Leben. Solange ich nicht weiß wie es ist, wenn ich vor Menschen spreche und denen das mitteile, was ich zu sagen habe und es nicht merke was zurückkommt, solange weiß ich es nicht. Und der Satz war für mich so der erste Schritt zu sagen: "Vielleicht gibt es da noch etwas anderes als das, was ich bis jetzt getan habe."

Geropp:

Wie hast du das hingekriegt, dass du dann sagst: "Jetzt möchte ich Trainer werden, aber eigentlich will ich nicht vor Leuten stehen." Wie hast du das Problem gelöst?

Cerenak:

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Nein das war/ Das war auch schleichend. Also ich habe dann begonnen vor ein paar Menschen zu sprechen - im Freundeskreis, Bekanntenkreis. Und dann hat mein jetziger Geschäftspartner Benedikt Ahlfeld, hat mich dann eingeladen zu einer seiner Veranstaltungen. Das war ein KLEINER Kongress in München und ich war sehr stolz, dass ich dort eingeladen wurde. Und meine eigentliche GROSSE Angst war mit Mikrophon vor Menschen sprechen. Das war die größere Angst, weil ich damals meine Stimme einfach über Lautsprecherboxen nicht so gut gefunden habe, wie es übrigens den meisten Menschen geht, weil man selbst ja die Stimme immer ganz anders hört als sie draußen ist. Durch Kopfresonanz und das ganze Zeug klingt ja das anders. Ja und als ich meine Stimme zum ersten Mal über Lautsprecher gehört habe, habe ich gedacht: "Oh mein Gott. Das finde ich ganz furchtbar." Und habe das bei dieser Einladung zu diesem Vortrag gar nicht registriert, dass das ein Vortrag vor über hundert Menschen ist. Und ich sitze im Auto und fahre nach München und im Auto sitzend, denke ich mir plötzlich da sind doch über hundert Menschen. Das geht doch nicht ohne Mikro und rufe halte den Ben an und sage „Du wie ist das mit der Technik dort?“ Und er sagt „Na ja, wir haben da Funkmikros und das ist alles gecheckt, du brauchst dich gar nicht drum kümmern.“ Und ich denke mir: "Oh mein Gott, Funkmikro, Headset, weiß der Geier was nicht alles noch." Und dann war mir klar - als ich dort reingekommen bin - ich habe dieses Überschreiten der Schwelle, weil das war eine Bühne. Das waren zwei bis vier Stufen, die ich gehen musste um auf die Bühne zu steigen. Es gibt ganz viele Szenen in Hollywoodfilmen, wo dieses Überschreiten der Schwelle, wo der Protagonist seine Welt verlässt und ab dann ist nichts mehr so wie vorher. Das wird ganz oft inszeniert. Also wenn Kate Winslet auf die Titanic steigt zum Beispiel, das sind so Schritte da gibt es jetzt kein zurück mehr. Ja. Dramaturgisch wird das der Point of no Return genannt. Da macht er was und ab jetzt ist nichts mehr wie vorher. Und das habe ich für mich inszeniert. Ich stand vor dieser, vor diesen zwei, drei Stufen und ich habe mir gedacht wenn du DA jetzt raufsteigst, dann verändert sich was, dann ist es nicht mehr so wie vorher. Das war ein bewusstes aus der Komfortzone steigen. Und dann bin ich rauf, habe die ersten drei Sätze gesagt, habe einen KLEINEN Joke eingebaut. Und über hundert Menschen haben am richtigen Zeitpunkt gelacht. Und da habe ich mir gedacht: "Okay das geht." Und ab dann war es natürlich.

Geropp:

Was bedeutet Erfolg für dich?

Cerenak:

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Also Erfolg ist ein Wort, das meiner Meinung nach JEDER Mensch für sich selbst definieren darf. Für mich hat Erfolg NICHTS mit Materiellem zu tun. Ich bin auch definitiv/ habe ich mich selbständig gemacht nicht um wohlhabend und reich zu werden, sondern um Lebensqualität zu haben. Für mich ist Erfolg das jederzeitige, AKTIVE Entscheiden, wann ich wo, was, mit wem tue. Also ich entscheide OB ich mich einem Projekt widme, WANN, zu welcher Tages- oder Nachtzeit, WO, an welchem Ort der Welt und WER meine Kooperationspartner sind. Und wenn ich das frei kann und am Ende des Monats bleibt genug Geld dafür über das ich meine Miete bezahlen kann und ich habe was zu essen - überspitzt formuliert - dann fühle ich mich gut dabei. Dann schaue ich mit Begeisterung zu Menschen, die Unternehmen gegründet haben um damit ins All zu fliegen oder Getränke produzieren die die ganze Welt trinkt. Dann finde ich das SUPER großartig, weiß aber das ich nicht tauschen möchte. Weil meine Definition von Erfolg ist gleich Freiheit, ist Selbstbestimmung und eben jeder Zeit zu entscheiden ob und in welcher Form.

Geropp:

Jetzt hast du es geschafft aus deinem Hamsterrad auszusteigen. Was sind deine Tipps? Wie geht man am besten vor wenn jetzt jemand weiß ich bin in meinem Hamsterrad drin? Was sagst du dem? Wie macht der den ersten Schritt? Wie findet der aus dem Hamsterrad heraus?

Cerenak:

Der erste Schritt ist sich mal tatsächlich etwas zu gönnen was wir uns - meiner Meinung nach - in der heutigen Zeit sehr, sehr wenig gönnen, nämlich Zeit für sich. Ich empfehle jedem einen Notizblock zu nehmen und einen Kugelschreiber. Handy und alles an technischen Zeug zuhause zu lassen und sich für ein Wochenende auf einen Berg, ins Kloster oder sonst was zu begeben. Also ich war tatsächlich/ habe mich/ in Wien und Umgebung gibt es ein nettes Kloster, da kann man sich einfach ein Zimmer mieten. Kostet de facto nichts und da setzt man sich hin. Da gibt es dann natürlich kein Internet und Handyempfang ist ganz schlecht. Oder ich nehme mir irgendeine kleine Frühstückspension irgendwo in den Bergen, setze mich dort hin, mit mir und meinem Notizbuch und mache mir ein paar Dinge klar. Weil WER nimmt sich denn im heutigen Alltag die Zeit sich zehn Minuten/ auch nur ZEHN Minuten hinzusetzen und sich zu überlegen: ist DAS, wo ich mich gerade auf der Autobahn wo ich gerade fahre, ist das überhaupt/ will ich da überhaupt hin? Oder habe ich so viele Abzweigungen unbewusst oder fremdbestimmt in den letzten Jahren genommen, dass ich mittlerweile mich auf

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



einer Straße bewege wo ich ja nie hinwollte. Aber jetzt bin ich da und ich kann ja auch nicht umdrehen, weil es ist eine Autobahn, da fahre ich nur in eine Richtung. Und die Abzweigungen, die übersehe ich irgendwie. Und sich mal in der ersten Instanz Zeit zu nehmen und sich zu fragen: was will ich? Also unter was will ich verstehe ich, was würde ich gerne den ganzen Tag tun auch wenn ich kein Geld dafür kriegen würde? Wo verliere ich die Zeit? Wo tue ich Dinge und bin im Flow und schaue nicht drauf wie spät es ist? Und überlege mir NICHT - und das ist der nächste wichtige Punkt - und überlege mir nicht was ich als nächstes mache. GANZ viele Tätigkeiten sind wir nicht bei dem was wir tun sondern sind im Kopf bereits dabei was ich als NÄCHSTES mache. Die klassische Frage wenn jemand studiert, kommt die klassische Frage „Was willst du denn machen, wenn du fertig bist?“ Das ist die klassische Frage. Es geht immer um das Nächste. Und mal für sich selbst klar zu machen, dass es gar nicht so leicht ist im Jetzt zu sein. Und wenn es Dinge gibt, die du gerne tust, wo du im Jetzt bist und dir nicht überlegst in einer halben Stunde sollte ich eigentlich, dann bist du schon mal auf einem guten Weg deine Leidenschaft zu finden. Der nächste Schritt ist dann zu schauen, gibt es irgendjemand auf dieser Welt der mit diesem Thema bereits Geld verdient.

Geropp:

Du hast gesagt man soll sich zurückziehen, sich klar werden, aber was passiert wenn ich jetzt sage: "Na ja, ich habe irgendwie meine eigene Leidenschaft so noch nicht gefunden." Wie hilfst du solchen Leuten

Cerenak:

Meiner Meinung/ Meiner Meinung nach hat JEDER das. Es gibt nur den limitierenden Glaubenssatz damit kann ich kein Geld verdienen. Den gibt es. Und dann sage ich immer „Wir machen einen Deal. Wenn du glaubst mit diesem Thema, mit dieser Idee, mit dieser Nische, mit dieser Leidenschaft kann man kein Geld verdienen dann gib mir zwei Stunden Zeit. Ich mache einen Internet-Research und wenn ich jemanden finde der mit diesem Thema bereits Geld verdient, dann bin ich das erste halbe Jahr an all deinen Umsätzen beteiligt.“ Und diesen Deal gehen relativ wenige Menschen mit mir ein - überraschender Weise. Für mich ist das Internet oder das World Wide Web, oder wie man das auch immer lustig nennt, ist für mich ein ganz klares Werkzeug, das vor ein paar Jahren in der Form noch nicht möglich gewesen wäre mit den ABSURDESTEN Ideen, mit den ABSURDESTEN Nischen sein Leben zu finanzieren. Da gibt es einfach unzählige Beispiele, absurde Beispiele, auf meinem Blog-Artikel zum

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Beispiel mal/ Auf meinem Blog einen Artikel geschrieben, wo es um die wirklich absurden Ideen geht. Es gibt einen Blog in den USA der heißt How to start a Hot-Dog-Business. Da ist ein Typ, der hat in New York einen Hot-Dog-Stand und erklärt anderen Menschen wie man ein erfolgreiches Hot-Dog-Business aufbaut. Und damit macht der Geld! Es gibt einen Blog da erklärt jemand, wie man im eigenen Garten Hühner züchtet. Da gibt es einen E-Kurs! Also okay, der amerikanische Markt ist viel größer und der englischsprachige Markt an sich ist viel größer, das ist keine Frage. Aber in unserem, im deutschsprachigen Bereich - erstmal sind wir auch ein großer Markt - da ist noch nichts, kaum etwas in diese Richtung angefangen. Also meiner Meinung nach gibt es unzählige Nischen, wo man seine Leidenschaft mit ausdrücken könnte und mit leben könnte. Und dann gibt es sicher andere Menschen, die das auch können wollen.

Geropp:

Das schöne ist ja auch eigentlich dabei es ist ja nicht unsicher. Ich muss ja nicht ins Risiko gehen und meinen Nine-to-Five-Job direkt aufgeben. Ich kann sagen: "Ich probiere es erstmal aus." Quasi als Hobby und dann schaue ich mal ob es sich langsam trägt.

Cerenak:

Genau. Deshalb sage ich selbständig sein ist mittlerweile eine andere Kategorie. Ich muss mir kein Geschäftslokal mieten, kein Lager, ich muss keine Menschen einstellen, ich muss nicht IRGENDWEM finanzielles Risiko nehmen. Sondern ich beginne einfach über das, was mich begeistert und womit ich mich OHNEHIN beschäftige. Einfach Schritt für Schritt - jetzt sage ich mal als Beispiel - ein Blog-Projekt aufzubauen. Und dadurch einfach nicht zu versprechen, dass ich in einem Bereich gut bin, sondern es einfach zu demonstrieren. Indem ich regelmäßig zu diesem Bereich Inhalte veröffentliche, die andere Menschen weiter bringen. Und dann brauche ich am Ende des Tages nicht mehr erklären, ob ich in diesem Bereich Experte bin oder nicht. Ich brauche mich selbst nicht mehr verkaufen, sondern ich habe es bereits demonstriert. Und das mache ich heutzutage mit einer Internetseite und das geht ruckzuck und ohne jedes Risiko.

Selbstständig sein und seine Leidenschaft finden!

Interview mit Markus Cerenak

<http://www.mehr-fuehren/podcast031>



Geropp:

Markus, ich bedanke mich recht herzlich für das Interview, es hat mit riesen Spaß gemacht. Herzlichen Dank.