

GRÜNDER ZEITEN

# Auferstehung

Thomas Hicking weiß, wovon er spricht, wenn er Leuten nach einem Zusammenbruch wieder auf die Beine hilft. Als selbstständiger Verhaltenstrainer bietet er auch Burn-Out-Prävention an

Von Géraldine Lakermann

Es gibt viele Gründe, sich beruflich eine neue Existenz aufzubauen. Dass man ausgebrannt ist, in seinen alten Job nicht zurück kann, ist eine häufige. Selten ist, wenn jemand auf seinem ganz persönlichen Zusammenbruch ein Unternehmen gründet.

Thomas Hicking erkannte, dass er ein Problem hat, als er sich mit Gesichtskrämpfen und Panikattacken in eine Klinik einweisen ließ. Heute berät er Menschen, die einen Burn-Out hatten oder denen ein solcher droht, und lebt davon.

„Die Gesellschaft hat Angst vor Leuten, die nicht mehr funktionieren“, weiß Hicking. Er kennt es nur allzu gut, dass zugeredet wird: „Das wird schon wieder, du kannst doch nicht so einen guten Job aufgeben.“ 18 Jahre lang arbeitete er im Vertrieb, Automobilindustrie, auch in Leitungsfunktionen. Man glaubt dem 39-Jährigen, dass er gut verkaufen kann, wie er da sitzt im adretten Anzug, Krawatte, Business-Look. Unter dem Tisch

**„Die Gesellschaft hat Angst vor Leuten, die nicht mehr funktionieren“**

allerdings huscht Lea vorbei, seine Golden Retriever, „Coachingdame“, Stilbruch. „Lea hilft den Menschen, die Probleme haben, sich zu öffnen“, sagt Hicking lächelnd. Ihm selbst hilft sie mit langen Spaziergängen durch die Natur.

„Authentisch sein“, vermittelt Hicking seinen Kunden immer wieder, ist das, was sie aus der Leere wieder zurückführt ins eigene Leben. Denn ein Burn-out ist nicht nur eine „Managerkrankheit“, er geht einher damit, dass man sich von seinen eigenen Wünschen und Werten entfremdet. Die sucht Hicking in der Beratung mit den Betroffenen wiederzuentdecken. Als psychologi-



Thomas Hicking betreibt erfolgreich Burn-Out-Coaching. Bei seiner Beratung kann er sogar auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen. Foto: WAZ, Tom Thöne

scher Berater will er die Zeit überbrücken bis zu einer Therapie. „Viele werden genau in dieser Wartezeit erst richtig krank.“

Richtig krank, das war auch er am 4. Oktober 2004, dem Tag, an dem sich die Fassade nicht mehr aufrechterhalten ließ. „Ich war zehn Tage nicht mehr lebensfähig“, beschreibt Hicking gelassen. Zum Glück wusste er schnell, was er tun

wollte, und sein Neurologe bestärkte ihn darin. „Drehen Sie mal den Schlüssel rum“, sagte der Arzt ihm. Hicking nahm all seinen Mut zusammen, um gesund und dann sein eigener Chef zu werden.

Anders wollte er sein, nicht besser als andere, und mit dieser Devise und einer Start-Finanzierung der Kreditanstalt für Wiederaufbau ist sein Vorhaben seit 2004 zu einer Praxis

für Verhaltenstraining mit einer Vollzeitkraft und sechs freien Dozenten in Rheinberg herangewachsen. Neben Beratungen in seiner Praxis und im Oberhausener Weiterbildungsinstitut, etwa zu Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung, fahren der Coach und seine Referenten zu Gruppenseminaren in Unternehmen in ganz Deutschland. „In den letzten Jahren sind die Firmen sensibler für das Thema Burn-Out-Prävention geworden.“, hat er verfolgt, er glaubt, dass der Markt wächst.

Die Kurse beim WBI können über den „Bildungsscheck“ gebucht werden, Einzelberatungen kosten dort 50 Euro pro Stunde. 2009 möchte der gebürtige Oberhausener mehr „bezahlbare“ freie Seminare anbieten. Derzeit verhandelt er mit Krankenkassen, um sein Angebot abrechnungsfähig zu

machen. Seit diesem Jahr bietet er auch Seminare auf Sardinien für Unternehmer und Führungskräfte an, Yoga und Strand inklusive. Langfristig will er eine „internationale Coaching-Plattform für Burn-Out-Prävention“ aufbauen. Ganz schön ehrgeizig. Wie er

**„Ich war zehn Tage nicht mehr lebensfähig“**

sich hütet, wieder auszubrennen? „Ich mache zwar viel, aber nicht alles gleichzeitig, nehme mir Auszeiten. Ich lebe meine Selbstständigkeit. Früher habe ich Leute eingestellt und ‚entsorgt‘. Heute helfe ich Leuten, herauszufinden, was sie wollen. Wenn sie ihre innere Zufriedenheit wieder herstellen, dann ist das größte Ziel erreicht.“

## Fahrtenbuch

Seit 1. Januar 2006 können Selbstständige die Ein-Prozent-Pauschalmethode zur Besteuerung der privat gefahrenen Kilometer bei Firmenwagen nur noch nutzen, wenn sie das Auto mindestens zu 50 % betrieblich nutzen. Nachgewiesen wird das über das Fahrtenbuch, in dem die zurückgelegte Fahrstrecke und

der Anlass der Fahrt festgehalten werden. Details wie Abfahrtsort und -datum, Fahrer und Kilometerstände werden eingetragen. Wer seinen Privat-Pkw für Geschäftsfahrten nutzt und das als Betriebsausgabe geltend machen will, weist die gefahrenen Kilometer ebenfalls mit dem Fahrtenbuch nach.