

# Ein Weg zur Erfüllung

Sudhir Gurram begleitet als Mentalcoach Menschen bei Veränderungen

Multiple Krisen setzen uns zu. Bei vielen Menschen führt das zu Unsicherheit oder Depressionen bis hin zum Burnout. Die AOK zählte 2021 durchschnittlich 6 Arbeitsunfähigkeitsfälle je 1.000 Mitglieder aufgrund einer Burn-out-Diagnose. Wer aus einem Tief nach neuen Wegen sucht, der ist beim Mendener Sudhir Gurram richtig. Für unsere Serie „Traumberuf - Beruf Traumerfüller“ haben wir mit ihm gesprochen.



VON ANDREA ROSENTHAL

Der Mendener Sudhir Gurram hat sich als Mentalcoach selbstständig gemacht und hilft heute anderen, einen Weg zu mehr Zufriedenheit zu finden. Foto: Gurram

**MENDEN.** Der gebürtige Indier ist Mentalcoach und betreibt seit drei Jahren eine eigene Coaching Praxis in Menden. „Bei mir geht es nicht um Psychoanalyse, sondern um die Motivation, wahrzunehmen was einen unglücklich macht und eine Veränderung anzugehen“, betont Sudhir Gurram.

Dass eine Veränderung glücklich machen kann, hat Sudhir Gurram selbst erlebt. Sein beruflicher Werdegang war alles andere als gradlinig. Er kam 1983 im Alter von 18 Jahren nach Leipzig, um den Beruf des Anlagenmechanikers zu erlernen. „Mein Vater hatte auch in Deutschland studiert und als ein Bekannter erzählte, dass in einer DDR-indischen Kooperation Servicetechniker zur Anlagenwartung in Indien gesucht würden, machte ich das. Eigene Ideen für meine Zukunft hatte ich damals nicht“, erinnert sich der Mentalcoach.

In Leipzig lernte er seine heutige Frau Regina kennen und lieben. „Wir wollten heiraten, aber das war nicht so einfach“, berichtet Sudhir Gurram. Er musste nach Abschluss seiner Ausbildung zurück nach Indien und dort fünf Jahre für die Kooperation arbeiten, so stand es in seinem Vertrag. Regina Gurram hingegen durfte nicht in ein nicht-sozialistisches Land wie Indien ausreisen. „So blieb uns 1,5 Jahre nur die

Kommunikation per Brief, bis meine Frau dann 1988 zu mir nach Indien kommen durfte“, blickt Sudhir Gurram auf eine harte Zeit.

## Chance im Sauerland

Nach dem Mauerfall wurde der Kooperationsbetrieb, in dem Sudhir Gurram als Anlagenmechaniker arbeitete abgewickelt und er verlor seinen Job. So kam es, dass Sudhir und Regina Gurram zurück nach Deutschland zogen. Zunächst nach Berlin, wo Sudhir Gurram eine Zeit als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme bei einem Kulturprojekt arbeitete, bevor er sich zum Industriekaufmann und Betriebswirt umschulen ließ. Er betont: „Das war tatsächlich meine erste bewusste Entscheidung für einen Beruf.“ Mit dem neuen Wissen machte er sich selbstständig, um deutsche Industrieanlagen in Indien zu vertreiben.

1999 bekam er ein Angebot des Iserlohner Unternehmens TCT Tesic, einem Händler und Aufbereiter für Gießereianlagen am Kalthofer Feld und zog nach Menden. Mehr als 22 Jahre arbeitete er als Leiter der Abteilung Marketing und internationaler Vertrieb und betreute zahlreiche Projekte für das mittelständische Maschinenbauunternehmen. „Irgendwann ging es mir nicht mehr gut. Die vielen

Reisen, immer schneller und weiter, forderten ihr Opfer“, erzählt Sudhir Gurram. Er wollte kündigen, doch sein Chef gab ihm drei Monate Bedenkzeit, um seine Meinung zu ändern. Sudhir Gurram hat damals viel meditiert. „Ich habe gemerkt, dass es meine Ansprüche sind, die Druck aufbauen und mich fertig machen.“ Er versuchte, an dieser Schraube zu drehen und trat seinen Job wieder an.

Ein Kollege machte ihn auf einen Vortrag zum Mentalcoaching aufmerksam. „Ich habe ihn gehört und über die Ausbildungsmöglichkeit erfahren und wusste, das ist das Richtige für mich“, erinnert sich der Mendener über den Auslöser für die berufliche Kehrtwende. Er machte begleitend zum Job die Ausbildung zum Mentalcoach und leitete dann in Absprache mit seinem Chef den Ausstieg ein. Da war er 54 Jahre alt.

Heute sagt Sudhir Gurram: „Ich bin sehr glücklich mit meiner Arbeit als Coach, die ich nicht als Beruf, sondern als Berufung sehe.“

Neben seiner Ausbildung fließen auch diese reichen Lebenserfahrungen in das Coaching des Mendeners ein. Zu ihm kommen die verschiedensten Menschen, vom Jugendlichen bis zum Senior. „Sie alle sind in schwierigen Lagen, psychisch und

manchmal auch körperlich. Ich unterstütze und begleite sie bei der Suche nach neuen Wegen“, erklärt der Mentalcoach. 70 Prozent seiner Kunden sieht er in seiner

Praxis an der Papenhauser Straße 15, die anderen coacht er per Online-Meeting. „Ich arbeite viel mit dem Unterbewusstsein, denn oft hilft es, eine innere Bremse zu lösen, indem man unverarbeitete Themen angeht.“

## Komfortzone verlassen

Sudhir Gurram kennt die Ängste seiner Kunden. „Etwas Neues auszuprobieren, heißt auch, seine Komfortzone zu verlassen“, weiß er. „Das kann aber auch sehr viel Spaß machen.“ Er glaubt, das größte Problem der Menschen sei, dass sie nicht artikulieren könnten, was sie für ihr Leben wollen.

Allgemeine Lösungen kann der Mentalcoach seinen Schützlingen nicht mit auf den Weg geben. „Ich versuche, ihnen einen anderen Blickwinkel zu eröffnen. Ich gebe ihnen die Möglichkeit, herauszufinden, dass nur sie die Macht haben, um ihre persönliche Situation zu verändern.“ Diesen Schritt ist er bereits gegangen und hat sein Glück gefunden.

UNSERE SERIE