

COACHINGPLUS

TRAINING

EMPOWERMENT

64

Coachingplus _ Fachartikel

Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare

Faktor G: Das Geheimnis der Lebensfreude



Erfolg durch Kompetenz

*„Glück ist mögen, was man muss und das dürfen, was man mag.“ (Henry Ford)
„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“ (Alexis Carrel)*

Faktor G: Das Geheimnis der Lebensfreude

Menschen mit einer lustvollen Lebenseinstellung sind gesünder, lebensfroher und motivierter. Die Lebensfreude ist die Kraft, die das Leben gestaltet. Manche Menschen haben rein durch ihre Persönlichkeitsstruktur Vorteile darin, lustvoller durch das Leben gehen zu können.

Mensch zu sein heisst, sich selbst einzugestehen, dass man nicht alles kann. In der heutigen Zeit leiden viele Menschen darunter, dass der äussere Leistungsdruck ständig wächst. Hektik verhindert Inspiration. Die Lebensfreude und der Genuss bleiben auf der Strecke.

Leben mit allen Sinnen – haben wir das nicht schon verlernt? Stress, Hektik und Termindruck bestimmen oft den Alltag. Wie kommen wir wieder zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und bewusstem Leben? Dieser Fachartikel gibt ihnen einige Anregungen und führt Sie zu einem bewussteren Lebensgefühl.

Lebensqualität und Zufriedenheit – die Lust am Leben

Zufriedene Menschen haben es gut: Sie sind nicht nur glücklich, sondern auch leistungsfähiger als andere. Zufriedenheit, Wohlbefinden und Glück sind Worte, die in der Alltagssprache zusammengehören. Zufriedenheit ist etwas sehr Subjektives. Jeder Mensch macht sie an persönlichen Erlebnissen fest, z. B. an den Glücksmoment, als – nach einem langen Aufstieg – der Gipfel erreicht wurde. Jeder kennt solche Momente, in denen das eigene Herz von einer grossen Zufriedenheit durchströmt und erfüllt wird.

Mit allen Sinnen

Um diesen Artikel zu schreiben, nehme ich kurzerhand den Laptop unter den Arm. Es ist ein herbstlicher, sonniger Nachmittag. Ich setze mich auf eine Bank am Waldrand. Aus dem Laptop ertönen französische Chansons. Lebensqualität und -genuss.

Bewusst entscheide ich mich für diesen schönen Moment und gönne mir die Zeit und die Musse, achte auf die Geräusche und höre die Vogelstimmen. Innerlich zur Ruhe kommen – nicht müssen, sondern dürfen – der Faktor G lässt sich in diesem Ambiente bestens beschreiben. So tauche ich hinein und empfinde das Lebensgefühl G-Faktor. Doch genau an diesem Punkt begegnet vielen Menschen der erste Stolperstein: Gemütlichkeit wird auf spezielle Momente verschoben, auf den späten Abend, die Wochenenden oder selbstverständlich die Ferien.

Da sitzt auch bereits der zweite Stolperstein: Gemütlichkeit wird nur in speziellen Zeiten „bewilligt“ (zugelassen). Sonst wird sie abgewürgt bzw. ignoriert. Ein Dilemma! Menschen mit dieser Grundrichtung sehnen sich nach genussvollen Zeiten. Doch im Selbstgespräch werden Alibis und Entschuldigungen gefunden, warum es nicht sein darf. Die gesellschaftlichen Erwartungen tragen das ihre dazu bei, dass die

eigenen Bedürfnisse aufgeschoben werden. Manche Menschen haben das so lange „trainiert“, dass sie gar nicht mehr bemerken, dass ihnen etwas fehlt.

In vielen Coaching-Gesprächen habe ich festgestellt, dass Gemütlichkeit von vielen Menschen bewundert wird. Ihre Vorbilder haben oftmals diese Charaktereigenschaft: der Grossvater, der sich am Abend nach getaner Arbeit auf das Fyrabig-Bänkli setzt und den Tag ausklingen lässt. Oder die liebevolle Person, die Wärme ausstrahlt und so gut zuhören kann. Die Lehrerin, die einem Verständnis entgegenbringt und einem anlacht. Der Vorgesetzte, der einem eine herausfordernde Aufgabe überträgt und nicht ständig nachfragt, sondern die Kompetenz mit delegiert.

Und genau hier begegnet uns ein dritter Stolperstein: Die Erinnerung glorifiziert diese Eigenschaften. In der Gegenwart empfinden manche diese Genussfertigkeit als störend. Es werden (nur) die Resultate und Leistung bewertet. Genuss ist immer verbunden mit viel Freiheit und Eigendynamik.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:
www.akademie-ip.ch
Tel. +41 (0) 44 865 05 20

Faktor G ist eine Grundrichtung des Menschseins¹

Manche Menschen suchen atemlos immer wieder das Neue, das Abenteuer, den nächsten Erfolg. Ein zur-Ruhe-Kommen gibt es für sie nicht. Das „Reinhold-Messner-Syndrom“ beschreibt das unentwegte Streben nach neuen Gipfeln. In unserer Leistungsgesellschaft leben viele Menschen vom Tun und Machen, von der Leistung, vom Gewinnen, vom Erfolg. Dabei wurden und werden nicht selten Menschen ausgebremst, wie z. B. Miriam Meckel².

¹ vgl. Fachartikel Nr. 39 „*Persönlichkeit – verstehen wie Menschen ticken*“. Online unter <http://www.coachingplus.ch/archiv.php#Grundrichtungen> bestellbar. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter http://www.coachingplus.ch/testverfahren_gpi.htm.

² *Briefe an mein Leben: Erfahrungen mit einem Burnout*

Faktor G steht für die Grundrichtung „Gemütlichkeit“. Der Gemütliche ist ein angenehmer Typ. Oft gelingt ihm, den Alltag positiv zu bestehen, da er sein eigenes berufliches Engagement meist selbst bestimmen kann. Zudem ist er in der Lage, sich zu entspannen und zu bestimmten Zeitpunkten einfach einmal abzuschalten. Er ist mit sich selbst zufrieden, was wiederum gesundheitsförderlich ist. Seinen Mitmenschen gegenüber verhält er sich sehr ruhig und entspannt. Er wirkt selbstsicher.

Bremsen ist besser für ihre Gesundheit, als Gas geben

Die Notbremse ziehen zu müssen, ist die Folge der überhörten Alltagssignale. Der gemütliche Persönlichkeitsanteil wird in schwierigen Lebenssituationen überhört. Oft werden die inneren Stimmen und Signale zu lange ignoriert. Persönliche Unzufriedenheit, Erschöpfung oder auch Krankheit sind das Resultat. Im täglichen Hamsterrad überfordert sich mancher Mensch. Unser Zeitalter der Beschleunigung fordert diese Fixierung auf das hektische Treiben im Tagesgeschäft geradezu heraus. Die nachfolgenden Fragen ermöglichen Ihnen, Ihren Alltag zu analysieren:

- a) Überlegen Sie, wobei Sie Stress empfinden. Denken Sie an Situationen/Tage, an denen Sie erschöpft waren. Was war der Grund? Halten Sie eine typische Situation, in der sich Stress äusserte (Ort, Zeitpunkt, Beteiligte, etc.), schriftlich fest.
- b) Nehmen Sie diese Situationen bewusst wahr – anstatt sie zu verdrängen. Notieren Sie Ihre Selbstgespräche, wenn Sie in Stress geraten. Was denken Sie?
- c) Welche Reaktionen nehmen Sie wahr?

Annehmlichkeit – der eigene Wohlfühlbereich

Entspannung und Erholung sind nützlich für die Regeneration, doch der gemütliche Mensch braucht das Eingeständnis, dass das Leben erst dadurch lohnenswert wird. Manche Menschen geben „Gas“ und belohnen sich anschliessend für den erreichten Erfolg. Der Gemütliche tickt anders. Er bezieht seine Leistungsfähigkeit aus der Ruhe heraus. Mit einem ungunstigen Gefühl zu starten, weil der eigene Energie- und Zufriedenheitslevel nicht stimmig ist, führt ihn unmittelbar in die Sackgasse. Der Gemütliche muss seine Energiequellen entdecken und diese bewusst kultivieren. Es gilt konkrete Schritte zu planen und umzusetzen. Schaffen Sie sich konkrete Möglichkeiten, um

- die Seele baumeln zu lassen
- eigene Hobbies zu pflegen
- ganz gemütlich die Zeitung oder ein Buch zu lesen
- in den Tag „hineinzuleben“
- Musik zu hören, ohne gleichzeitig etwas anders zu tun
- ungezwungen mit Freunden zu plaudern
- etc.

Es ist hilfreich, Rituale im Leben zu haben. Viele Menschen mögen Sicherheiten und Wiederholungen. Mut zum Nichtstun! Der Gemütliche ist ungleich viel leistungsfähiger, wenn er sich die Freiheit nimmt, sich gelegentlich zu „besinnen“, und zwischendurch „alle Zeit der Welt“ zur Verfügung zu haben. Die

Fremdbestimmung darf ersetzt werden durch eine selbstgewählte Eigenbestimmung. Sie dürfen lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele bewusst zu erkennen und diese als Wegweiser zu verstehen.

Faktor G bereichert das Leben

Diese Person hat die Fähigkeit, sich und anderen Menschen die Möglichkeit für Zeiten der Entspannung zu bieten. Der gemütliche Mensch kann gut geniessen und ist den schönen Dingen des Lebens zugetan. Diese teilt er gerne mit seinem Gegenüber. Die Lebensfreude wirkt ansteckend. Menschen mit dieser Grundrichtung bereichern ihre Mitmenschen. Sie legen Wert auf Ästhetik, sei dies in Bezug auf Design, Raumgefühl oder Klang. Sie können mit allen fünf Sinnen geniessen. Ein angenehmer (zwischenmenschlicher) Umgang ist ihnen sehr wichtig. Eigenbestimmung ist für sie das Wichtigste. Stress, Druck, Eile, Forderungen und Erwartungen lieben sie hingegen überhaupt nicht, weil sie sich dabei fremdbestimmt fühlen.

10-tägiger Studiengang für angewandtes

COACHING

Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA

Infos bei:
Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT

Es gilt genauer hinzuschauen, um die eigene Selbstwahrnehmung zu schärfen. Was ich durchschaue, kann ich ändern. Seine Bedürfnisse zu erkennen und ihnen nachzukommen, ist die Grundlage, um gezielt und bewusst Genussmomente zu schaffen. Die Steigerung des persönlichen Wohlbefindens ist der Akzent für die persönliche Zufriedenheit. Faktor G ist Lebensfreude!

Den G-Faktor kultivieren

In jedem einzelnen Ereignis entscheide ich mich, ob ich den G-Faktor zulasse. Glücksgefühle brauchen die Erlaubnis den Moment wahrzunehmen und zu geniessen. Wenn ich ein Erlebnis als anregend, erfreulich oder schätzenswert bewerte, entwickelt sich die Freude. Alltagssituationen beinhalten unzählige Momente, in welchen diese Freude entstehen und wachsen kann, sei das

- eine Ermutigung
- ein Lächeln
- ein Dank
- ein Sonnenstrahl
- ein Vogel der zwitschert
- ein anregendes Gespräch

- eine Erinnerung an einen schönem Moment
- etc.

Es gilt zwei Aspekte besonders zu beachten. Achten Sie erstens auf ihre Selbstgespräche! Der Mensch führt gemäss Studien täglich rund 4000 Selbstgespräche, die oft nicht mehr wahrgenommen werden. Das Dumme daran ist, dass 70 % dieser Selbstgespräche einen negierenden Inhalt haben. Und diese negativen Selbstgespräche rauben einem jegliche Lebensfreude!

Erlauben Sie sich zweitens, sich zu entspannen: täglich (im Minimum jedoch wöchentlich) sollten Sie etwas für sich tun! Das macht Sie noch lange nicht zu einem „faulen“ Menschen. Bestimmen Sie das Zeitfenster, das Sie brauchen, und gestehen Sie es sich zu! Beginnen Sie wieder zu entdecken, was Ihnen besonders viel Spass und Freude macht und Entspannung schenkt. Heben Sie nichts auf für besondere Anlässe oder spätere Lebensphasen auf! Jeder Tag, den Sie geniessen, ist etwas Besonderes.

Augenblicke

Diesen Fachartikel möchte ich mit einem Text von Jorge Luis Borges (1899-1986), einem argentinischen Schriftsteller, abschliessen. Borges hat den G-Faktor sehr treffend beschrieben:

*„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im nächsten Leben würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen,
ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen,
ich würde nicht so gesund leben,
ich würde mehr riskieren,
würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weisst,
aus diesen besteht nämlich das Leben.
Nur aus Augenblicken;
vergiss nicht den jetzigen.
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuss gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.“*

*Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiss,
dass ich bald sterben werde."*

Autor: Urs R. Bärtschi (1963), Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO,
Theologe, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktionen. Er ist Inhaber der Firma
Coachingplus GmbH. www.coachingplus.ch

Hinweis: Vierzig Fachartikel können unter www.coachingplus.ch/archiv.php bestellt
werden!

Termine 10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Winter 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1205 16., 17., 30., 31. Jan., 27., 28. Feb., 12., 13., 26., 27. März 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (10x Mittwochnachmittag)

Kurs 1212: 25. April, 2., 9., 16., 23., 30. Mai, 6., 13., 20. 27. Juni 2012
jeweils 13.00-20.00 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Frühling 2012 (Montag / Dienstag)

Kurs 1215: 7., 8., 21., 22. Mai, 4., 5., 18., 19. Juni, 2., 3. Juli 2012
jeweils 8.30-16.45 Uhr
Preis: Fr. 3'080.-
Ort: Müllackerstr. 36, CH-8152 Glattbrugg (nähe Zürich-Airport)

Weitere Kursdaten, Informationen und Anmeldung unter
www.coachingplus.ch/termine.php

Termine Dipl. Coach SCA

Die auf den Studiengang aufbauende 12-tägige Diplombildung ermöglicht die
Verbandsprüfung durch: - Swiss Coaching Association SCA

Die nächste Durchführung beginnt am 5. März 2012

Weitere Informationen unter www.coachingplus.ch/diplomausbildung.htm

**Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare
Coaching-Kompetenz.**

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi
Postfach 409
CH 8424 Embrach
Tel. +41 (0) 44 865 37 73
info@coachingplus.ch
www.coachingplus.ch

