



Was brauchen Sie zum *Aufblühen?*



Gute Beziehungen, Sinn im Leben, aber auch gelebtes Potenzial erfüllen uns. Entdecken Sie, was in Ihnen steckt! Denn wer sich selbst geben kann, was er zur persönlichen Entfaltung braucht, erlebt den Alltag befriedigender und bleibt gesund.



Text: Kristin Pelzl-Scheruga

Man hat sein Leben ganz gut geregelt – und eigentlich gibt es keinen Grund, sich zu beklagen: Wir haben genug zu essen, ein gemütliches Zuhause, gute Freunde, und wenn ein Zahn kaputt wird, bekommen wir ein Implantat. Man könnte rundum zufrieden sein. Manchmal allerdings schleicht es sich ein, dieses unbestimmte „War das schon alles?“-Gefühl. Genügt es wirklich, sich das Leben möglichst komfortabel zu gestalten? Entfalten wir unsere Talente, unser Potenzial voll und ganz? Sprich: Holen wir das Beste aus unserem Leben heraus?

Die Antwort lautet meist: Nein. Also sind wir irgendwie immer auf der Suche.

Und das ist gut so. Denn „Weiterentwicklung ist etwas zutiefst Menschliches“, erklärt die Wiener Lebens- und Sozialberaterin Agnes Goldmann (siehe *Interview auf Seite 57*). Doch was ist es, das Menschen zum Aufblühen bringt?

Der Begriff Aufblühen (engl. „Flourishing“) stammt aus der Positiven Psychologie. Begründet wurde diese 1998 vom US-Psychologen Prof. Dr. Martin Seligman, der bereits „Sigmund Freud des 21. Jahrhunderts“ genannt wird. Er entwickelte ein Konzept davon, was ein gelingendes Leben ausmacht. Und stellte fest: Durch Glück allein entsteht noch kein Sinn in unserem Leben. Was aber versetzt

CHECK-UP

LEGENDE:



Trifft zu



Trifft ein bisschen zu



Trifft gar nicht zu

> BEZIEHUNG

1. Ich habe Menschen um mich, die mich schätzen und unterstützen.
2. Ich werde von meinen Mitmenschen mit Respekt behandelt.
3. Ich fühle mich nie wirklich einsam.
4. Ich bin in eine Gemeinschaft (Familie, Freundeskreis, Verein) eingebettet.

> ENGAGEMENT

5. Fast alles, was ich tue, gibt mir Energie.
6. Ich gehe ganz in meinen Tätigkeiten auf.
7. Meine Arbeiten langweilen mich nicht.
8. Mir ist fast nie langweilig.

> KÖNNEN

9. Meine Ziele erreiche ich meist.
10. Ich lerne immer wieder Neues dazu.
11. Ich kann jeden Tag tun, was ich gut kann.
12. Ich bin auf dem besten Weg, meine Träume zu verwirklichen.
13. Ich kann auch gut mit unerwarteten Situationen umgehen.
14. Was ich tue, ist für die Gesellschaft wertvoll.

> AUTONOMIE

15. Wichtige Entscheidungen in meinem Leben treffe ich grundsätzlich selbst.
16. Ich lasse mir von niemandem sagen, was ich tun soll.
17. Über meine Zeit kann ich größtenteils frei verfügen.

> SINNGEBUNG & OPTIMISMUS

18. Ich weiß und spüre, was meinem Leben Sinn gibt.
19. Ich weiß, welchen Weg ich gehen möchte.
20. Meine Zukunft sehe ich optimistisch.
21. Ich gehe grundsätzlich vom Guten aus.
22. Aus Rückschlägen kann man lernen.

> SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN

23. Meistens bin ich positiv gestimmt.
24. Ich bin mit mir und meinem Leben zufrieden.
25. Ich fühle mich wohl in meiner Haut.
26. Ich mag mich so, wie ich bin.

In welchen Bereichen sind Sie bereits aufgeblüht?

So geht's: Beantworten Sie die Fragen und überlegen Sie, wie sehr die Aussagen auf Sie zutreffen. Schenken Sie jenen Themen, bei denen Sie „Trifft gar nicht zu“ eingeringelt haben, mehr Aufmerksamkeit. Mittelwerte („Trifft ein bisschen zu“) weisen auf ein durchschnittliches Flourishing-Stadium hin, das man noch ausbauen kann.



„Man ist nie zu alt dafür, neu anzufangen!“

Wirtschaftspsychologin **Sabine Schneider** verrät, wie man Erfüllung im Job findet und versteckte Talente aufspürt.



DR. SABINE SCHNEIDER ist Wirtschaftspsychologin, Coach und Therapeutin in Salzburg und Wien. Info: www.dr-sabine-schneider.at

Sind die meisten Menschen in ihrem Job glücklich?

Sabine Schneider: Statistiken belegen, dass mehr als 50 Prozent der Mitarbeiter nicht glücklich sind. Erschreckenderweise liegen die „Unzufriedenheitswerte“ in manchen Unternehmen sogar bei knapp 70 Prozent.

Ab wann sollte man etwas dagegen unternehmen?

Schneider: Unter dem Aspekt der Selbstfürsorge betrachtet sollte man gegen belastende Unzufriedenheit zeitnahe Lösungen suchen. Spätestens wenn die Gesamtsituation emotional belastend und die Lebensfreude negativ beeinträchtigt wird, sollte man etwas unternehmen. Sonst beginnt ein Teufelskreis, aus dem man so leicht nicht mehr herauskommt.

Was kann man konkret tun?

Schneider: Im ersten Schritt rate ich, erst einmal das persönliche Gespräch im Firmenkontext zu suchen und offen anzusprechen, warum man nicht mehr zufrieden ist – kombiniert mit Lösungsvorschlägen, was man konkret ändern möchte und was man auch selbst dazu beitragen möchte.

Wie wichtig ist es, Erfüllung im Job zu finden?

Schneider: Enorm wichtig. Und ich meine hier nicht die Karriere, sondern tatsächlich Erfüllung und die damit verbundene Zufriedenheit. Einfach Freude an dem haben, was man tut.

Hat jeder Mensch eine besondere Begabung?

Schneider: Auf jeden Fall. Wir verlernen nur leider sehr oft, unsere Talente und Begabungen selbst wahrzunehmen und auch stolz darauf zu sein. Beobachten Sie kleine Kinder: Die singen, tanzen, malen und sind glücklich mit dem Ergebnis ihrer Darbietung. Bis zu dem Moment, wo sie zum ersten Mal von ihrer Umwelt verunsichert werden und die ersten Selbstzweifel kommen. Es macht also durchaus Sinn, sich zu fragen: Was habe ich als Kind gerne gemacht? Und wie könnte ich dieses Talent heute nutzen? In meinen Coachings durfte ich in diesem Zusammenhang schon sehr häufig Klienten auf dem Weg zu ihrem ganz eigenen beruflichen Neuanfang begleiten.

Ab wann ist man zu alt für einen Berufswechsel?

Schneider: Nie. Wir leben in einer Zeit, in der wir alle immer älter werden und dementsprechend länger arbeiten. Da sollte man jeden Tag nutzen und die Zeit nicht einfach „aussitzen“. Wenn man das Gefühl hat, etwas ändern zu wollen, sollte man es unbedingt tun. Aber natürlich basierend auf einem vernünftigen Business- oder Lebensplan.

uns in die Lage, unsere Talente zu entfalten, tiefe Beziehungen einzugehen, das Leben zu genießen und in der Welt einen Beitrag zu leisten? Kurz gesagt: Was brauchen wir, um uns entfalten zu können?

Geld, so hat die Glücksforschung herausgefunden, ist es nicht. Sind die Grundbedürfnisse gedeckt, macht immer mehr materieller Wohlstand die Menschen nicht glücklicher. Wahrhaftes Wohlbefinden basiert laut Seligman auf fünf Säulen: **1.** Positive Emotionen spüren, **2.** sich für etwas engagieren, **3.** Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren, **4.** Sinn in unserem Tun finden und **5.** merken, dass wir etwas bewegen können.

„Flourishing“:

Davon profitiert auch die Gesundheit

Inspiriert wurde Seligman vom US-Psychologen Corey Keyes, der den Begriff des „Flourishing“ erstmals prägte. Bereits zu Beginn des Jahrtausends behauptete er, man müsse aufblühen, um wirklich gesund zu sein. Wer in den Zustand des Blühens gelange, leide seltener an Herz- und Gefäßproblemen, habe ein geringeres Risiko, Angstzustände und Depressionen zu entwickeln, und lebe auch länger. *In welchen Bereichen Sie bereits aufgeblüht sind, verrät der Check auf Seite 55.*

Aus der Glücksforschung weiß man auch: Glückliche Mitarbeiter stellen für Organisationen ein enormes Potenzial dar. Sie sind kreativer, lösen Probleme, statt sich darüber zu beschweren, haben mehr Energie, treffen bessere Entscheidungen und sind seltener krank. Die Realität zeigt jedoch: Jeder zweite Mitarbeiter ist nicht glücklich. „Erschreckenderweise liegen die ‚Unzufriedenheitswerte‘ in manchen Unternehmen sogar bei knapp 70 Prozent“, weiß die Salzburger Wirtschaftspsychologin Sabine Schneider (*siehe Interview links*). Sie meint, dass man sich durchaus auf die Suche nach „verborgenen Talenten“ begeben sollte. Fragen Sie sich daher: Was wollten Sie als Kind werden? Was war Ihr Traumberuf? Es müsse gar nicht immer gleich ein Jobwechsel sein – auch ein





„Die meisten ahnen nicht,
was in ihnen steckt!“

Die Wiener Lebens- und Sozialberater **Agnes Goldmann** und **Peter Gigler** über ungelebtes Potenzial und wie man es zur Entfaltung bringen kann.



MAG. AGNES GOLDMANN
ist dipl. Lebens- und Sozial-
beraterin. Sie begleitet
Menschen in Phasen der
Veränderung.

ING. PETER GIGLER
ist dipl. Lebens- und Sozial-
berater. Er hilft Menschen
in Familien-, Job- und
Beziehungsfragen.

Man kann sein Leben gut geregelt haben, aber manchmal denkt man unweigerlich: „War das schon alles?“ Woher kommt diese Unzufriedenheit?

Goldmann: Weiterentwicklung ist etwas zutiefst Menschliches und hängt sicher auch mit den verschiedenen Lebensphasen zusammen. Irgendwann kommt immer die Sinnfrage. Auch: Was hinterlasse ich? Ab 50 übernehmen viele eine Mentorinnen-Rolle, wollen etwas weitergeben, fangen vielleicht an, ein Buch zu schreiben. Weiterentwicklung ist wie der Motor – Stillstand ist Tod.

Gigler: Die gefühlte Mitte des Lebens fordert uns heraus. Bei Männern wird das oft als Midlife-Crisis abgetan und man hat auch sofort ein negatives Bild dazu. Ich würde es eher Midlife-Phase nennen. Natürlich ist es eine Art Krise – ohne persönliche Krise gibt es keine Weiterentwicklung. Aber es sollte als etwas Positives betrachtet werden. Viele steigen aus dem Hamsterrad und beginnen, ihr Leben bewusst zu gestalten und die eigenen Bedürfnisse mehr zu leben.

Wie kann man herausfinden, was einem fehlt?

Goldmann: Etwa mittels Coaching oder Selbstreflexion. Sich selbst gegenüber ehrlich sein, aufmachen, sich vor sich selbst nicht verstecken, auch wenn es manchmal schmerzhaft ist. Wichtig ist auch, sich die kindliche Neugierde zu bewahren und sich auf die Zukunft zu freuen.

Gigler: Oft klopft das Leben an und zeigt uns, dass Weiterentwicklung angesagt ist. Das kann sich in Form von Problemen im Alltag, gesundheitlichen Beschwerden oder auch depressiven Verstimmungen äußern. Dann ist es gut, zu reflektieren oder sich professionelle Hilfe zu suchen.

Wissen die meisten Menschen, was in ihnen steckt?

Goldmann: Ich glaube nicht.

Gigler: Manche haben eine Ahnung, es fehlt aber oft das (Selbst-)Bewusstsein, die Potenziale ins Leben zu bringen. Im Rahmen eines Coachings kann man das herausarbeiten. Oft gibt es auch einen Traum, den man ewig mit sich herumträgt. Und manchmal hemmt so ein Traum auch die Entfaltung anderer Potenziale. Ein Klient etwa hatte den Traum, sein Hobby Musik zum Beruf zu machen. Das hat ihn gehemmt, andere Optionen zu erwägen. Im Coaching haben wir das geklärt und er arbeitet jetzt als Grafiker. Die Musik bleibt der Bereich, den er ohne Erfolgszwang leben kann. Ein anderer Klient arbeitet gerade an dem gleichen Thema und es ist davon auszugehen, dass er tatsächlich von der Musik leben wird. Es gibt also kein Patentrezept

für die Freisetzung von Potenzialen. Jeder muss das für sich selbst herausfinden.

Hat jeder Mensch eine besondere Begabung, ein besonderes Talent?

Goldmann: Ich glaube schon, vor allem im Sinne von Interesse, Begeisterung und Hingabe.

Gigler: Ich sehe Potenziale auch als Fähigkeiten im kleineren Maßstab. Es muss nicht immer die Top-Karriere, das Wahnsinnstalent sein. Ein besonders Talent kann auch sein, gut zu leben; es zu schaffen, ausreichend Zeit für seine Familie zu haben.

Was kann es sein, das Menschen zum „Aufblühen“ bringt?

Goldmann: Menschen, bei denen sie sein können, wie sie sind. Geliebt werden für das, was und wer sie sind – das setzt Potenziale frei.

Gigler: Erfolge sehen ist auch so ein Thema. Oft sehen wir nur das halbleere Glas und beschwerten uns darüber, was wir alles nicht haben. Im Coaching kann man gut darauf schauen, was man schon erreicht hat. Von dieser guten Basis kann man dann wieder besser darauf schauen, was noch zusätzlich ginge, was mich mit Freude erfüllt, was über die Pflicht hinausgeht („Kür“).

Wie kann man das, was einen zum „Aufblühen“ bringt, in sein Leben integrieren?

Goldmann: Zeit schaffen, Stunden reduzieren, sich eine Auszeit nehmen, kurz: sich selbst wichtig sein und es TUN. Nicht auf später und die Pension verschieben!

Gigler: Es ist auch eine Frage der Prioritäten und der Fähigkeit, diese in meinem Leben zu setzen. Bin ich Fahrgast in meinem Leben oder Steuerfrau/-mann? Wenn ich beginne, ein Gefühl dafür zu entwickeln, dass ich mein Leben bewusst gestalten kann, tritt Veränderung ein.

Ist es wichtig, einen Sinn im Leben zu haben?

Goldmann: Für die meisten schon. Sinn ist Antrieb und Weiterentwicklung.

Gigler: Und gleichzeitig ist es auch wichtig, im Hier und Jetzt zu leben und nicht nur in seinen Träumen oder möglichen Potenzialen.

Hobby könne uns zum Aufblühen bringen: „Wenn wir Dinge machen dürfen, die uns richtig Spaß machen, tanken wir auch wieder Energie für unseren Job“, weiß Schneider.

Talent

Angeboren oder ererbt?

Keine Frage: Gelebtes Talent macht glücklich. Singen wie Anna Netrebko, Tennis spielen wie Dominic Thiem: Das hat etwas Magisches. Denn bis heute weiß niemand genau, woher es eigentlich kommt: Ist es angeboren? Ein Geschenk höherer Mächte? Wer es besitzt, ist eine Art „Auserwählter“: bereichert mit einer Gabe, die es ihm leicht macht, scheinbar ohne Anstrengung Außerordentliches zu vollbringen. Man denke nur an „Wunderkinder“ wie Wolfgang Amadeus Mozart oder Superbrains wie Bill Gates, die mit ihren Talenten ganze Epochen (und mehr) prägten.

Seit Jahrzehnten versuchen Forscher, das Geheimnis der Begabung zu ergründen. Sie wollen wissen: Was unterscheidet einen Starpianisten von einem Hausmusiker oder einen Vereinsmeier von einer hoch dotierten Führungskraft? Und immer mehr setzt sich die Überzeugung durch: Talent ist nicht angeboren, sondern lernbar. Je genauer man sich die Biografien von Berühmtheiten ansieht, umso mehr verblasst tatsächlich die Magie. Golfprofi Tiger Woods hatte noch Windeln, als er mit einem maßgefertigten Golfschläger durch die Wohnung lief, und selbst Mozart begann nicht aus heiterem Himmel, Klavier zu spielen: Sein Vater ließ den Buben bereits im Alter von drei Jahren täglich stundenlang am Instrument üben.

Spätzünder: DIESE MENSCHEN LEBTEN IHR TALENT ERST SPÄT AUS

1. Vivienne Westwood. Die exzentrische Brit-Designerin, 76, arbeitete zunächst zehn Jahre lang als Volksschullehrerin. Erst mit 30 gab sie ihren Job auf und widmete sich ihrer großen Leidenschaft – dem Schneidern.



2. Gene Hackman. Obwohl er immer schon Schauspieler werden wollte, brach der heute 87-Jährige die Schauspielschule ab und jobbte mal hier, mal da. Für eine Nebenrolle in „Bonnie und Clyde“ (da war Hackman 37) wurde er für den Oscar nominiert – Start einer großen Filmkarriere.



3. Nigella Lawson. Die britische Fernsehköchin, 57, war eigentlich Journalistin. Erst mit 38 veröffentlichte sie ihr erstes Kochbuch und startete ihre Weltkarriere als TV-Köchin. Ihre Bücher verkaufen sich bis heute millionenfach.



4. Ingrid Noll. Jahrzehntlang fehlte der deutschen Schriftstellerin Ingrid Noll, 81, die Zeit zum Schreiben: Drei Kinder, der Haushalt und der Job ihres Mannes (Arzt) hatten Vorrang. Erst als die Kids aus dem Haus waren, mit 55, schrieb sie einen Krimi. Er wurde ein Riesenerfolg, weitere Bestseller folgten.



5. Paul Potts. Der ehemalige Handyverkäufer, 47, wurde durch die Castingshow „Britain’s Got Talent“ 2007 schlagartig berühmt. Allein in Deutschland verkaufte der spätberufene britische Tenor mehr als 3,5 Millionen Tonträger.



Die Volksweisheit hat also recht: Übung macht den Meister. Doch wie viel Gültigkeit hat eine andere Weisheit, nämlich „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr“? Kann man auch noch als Erwachsener sein Talent entwickeln? Beispiele für Prominente, die ihr Talent erst spät entdeckten, gibt es genug (siehe links). Schließlich kennen viele Menschen ihr Ziel nicht von Anfang an, und häufig führt der Weg zum Erfolg über zeitraubende Umwege.

So etwa war die britische Mode-Exzentrikerin Vivienne Westwood zehn Jahre lang Lehrerin, ehe sie ihre erste Boutique eröffnete. Und US-Schauspieler Gene Hackman musste sich mit Gelegenheitsjobs durchschlagen, ehe er durch Zufall eine Nebenrolle in „Bonnie und Clyde“ erhielt und dafür gleich für den Oscar nominiert wurde. Sein Talent zu entdecken bedeutet immer auch, das eigene Ich kennenzulernen. Und das ist nicht immer einfach.

Und: Es geht dabei gar nicht um Perfektion. „Ein besonderes Talent kann auch sein, gut zu leben; es zu schaffen, ausreichend Zeit für seine Familie zu haben“, weiß Coach Peter Gigler. Man muss nicht Weltkarriere machen, sondern kann sein Potenzial auch in einem Hobby entfalten. Wer es schafft, sein Talent auszuleben, wird jedenfalls in den verschiedensten Lebensbereichen davon profitieren: Er wird sich mehr zutrauen, mehr Energie verspüren und sich körperlich

wie seelisch wohlfühlen. Bleibt die Frage: Malen? Tanzen? Dekorieren? Singen oder schreiben? Tun Sie es einfach! Lassen Sie es zu, Neues an sich zu entdecken – und sich zu entfalten.

