



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um zwei wichtige Themen: Zufriedenheit und Erfolg! Wie hängen die beiden Themen zusammen? Gibt es Zufriedenheit ohne Erfolg oder Erfolg ohne Zufriedenheit? Wie erlangt man Zufriedenheit, wie Erfolg? Sind Sie zufrieden? Sind Sie erfolgreich?

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Mit Zufriedenheit zum Erfolg

Neues aus der Wissenschaft:

Nicht Erfolg führt zur Zufriedenheit, sondern Zufriedenheit führt zum Erfolg

Riverside (USA) - Erfolg im beruflichen oder auch privaten Bereich macht glücklich oder zumindest zufrieden. So glaubte man lange Zeit in der psychologischen Forschung. Tatsächlich aber scheint es eher umgekehrt zu sein: Nicht Erfolg führt zur Zufriedenheit, sondern Zufriedenheit führt zum Erfolg. Dies ergab die Analyse von 225 psychologischen Studien, in denen die Bedingungen für Glück, Zufriedenheit und Erfolg bei insgesamt 275.000 Menschen untersucht wurden. Wie ein amerikanisches Forscherteam im 'Psychological Bulletin' aufzeigte, ist es die gute Grundstimmung, die dazu führt, dass man Erfolg im Beruf hat oder den Traumjob erlangt.

“Zufriedene Menschen erreichen mit größerer Wahrscheinlichkeit angenehme Lebensumstände”, erklärt Sonja Lyubomirsky von der University of California, Riverside. “Dies kommt vermutlich daher, dass zufriedene Menschen oft eine positive Stimmung erleben und diese positive Stimmung sie dazu bringt, aktiv neue Ziele anzugehen und neue Ressourcen für sich zu erschließen.

Wenn Menschen sich gut fühlen, tendieren sie dazu, vertrauensvoll, optimistisch und energisch zu sein. Von anderen Menschen werden sie als liebenswert und umgänglich empfunden. Die zufriedenen Menschen profitieren wiederum von diesen Wahrnehmungen.”

Links: University of California, Riverside: <http://www.ucr.edu>

Quelle: American Psychological Association

Zufriedenheit ist der Stein der Weisen.

Zufriedenheit wandelt in Gold, was immer sie berührt.

Benjamin Franklin

Was ist Erfolg?

Viel zu lachen,

*die Liebe von Kindern zu gewinnen,
den Verrat falscher Freunde zu ertragen,
die Welt zu einem klein wenig besseren Ort zu machen, als sie es war, bevor wir in sie hineingeboren wurden,
die gesellschaftlichen Verhältnisse in irgendeiner Beziehung verbessern, oder den Menschen helfen, gesünder zu werden, zu wissen, dass ein Leben leichter atmet,*

seit du lebst,

Das ist Erfolg.

Ralph Waldo Emerson

Zum Schmunzeln

Auf die Einladung zu einem gemeinsamen Billard-Abend innerhalb der Ausbildungsgruppe schrieb ein angehender Heilpraktiker-Anwärter:

Hallo HP'ler,

leider werde ich euch nicht an den genannten Terminen treffen können, da ich in den nächsten Wochen beruflich bis in die Abendstunden ausgebucht bin.

Ich wünsche euch trotzdem viel Spaß bei eurem Treffen, auch wenn ich mir das ohne mich schlecht vorstellen kann (ICD10: narzißtische Persönlichkeit F60.80), ich auch gerne gespielt hätte (ICD10: Spielesucht F63.0) und vielleicht das eine oder andere getrunken hätte (Jellinek Typ B: Gelegenheitstrinker). ;-)

Bis dahin, liebe Grüße



Der Weg zur Zufriedenheit

Zufriedenheit ist etwas, was wir Menschen alle wollen. Fragt man jemanden, "Möchtest du gern zufrieden sein?", sagt er sicher "Natürlich, das will doch jeder!" Und fügt vielleicht noch hinzu: "Was für eine (dumme) Frage?!" Davon mal abgesehen, dass es keine dummen Fragen gibt, sondern nur dumme Reaktionen darauf, berührt diese Frage eine wesentlich wichtigere:

Was ist Zufriedenheit eigentlich?

Nehmen Sie sich vielleicht einen Augenblick Zeit und versuchen Sie diese Frage für sich zu beantworten.

Ich glaube, dass es erst einmal verschiedene Antworten auf diese Frage gibt, die aber doch alle zu einer Antwort führen. Denn mit der Zufriedenheit ist es wie mit der Gesundheit - wir bemerken sie erst, wenn sie uns fehlt.

So wie in einer Arztpraxis auf einem Schild steht:

Wer gesund ist, hat viele Wünsche,
wer krank ist, nur einen!

In unserer konsumorientierten Gesellschaft haben wir gelernt, Zufriedenheit an äußeren Dingen festzumachen: Der, der die meisten "Pferdepflegerinnen" hat, gewinnt! Und wir versuchen ein Gefühl von Zufriedenheit durch Statussymbole wie ein großes Auto oder ein Haus oder aber durch Dinge wie ein neues Buch, eine bestimmte Pflanze oder Briefmarke zu erlangen.

Und bestimmt hat jeder schon die Erfahrung gemacht, dass die Zufriedenheit und die Freude am Neuerworbenen schnell wieder abflacht und ein Gefühl von Leere (wieder) auftaucht. Die Euphorie lässt viel zu schnell nach, da kommt der Geldbeutel nicht hinterher.

Es ist wie in der Geschichte vom Reichen und dem Fischer:

Ein reicher Mann kommt an einen Strand und sieht einen Fischer in der Sonne sitzen. Er fragt ihn: "Warum fährst du nicht hinaus und fängst mehr Fische?" "Warum sollte ich mehr Fische fangen?" antwortet der Fischer. "Damit du ein zweites Boot kaufen und jemanden anstellen kannst!" "Warum sollte ich das tun?" Der Reiche lacht: "Na, damit du dir weitere Boote kaufen und dann irgendwann dich am Strand ausruhen kannst!" Der Fischer schüttelte nur den Kopf und lächelt in sich hinein.

Oft versuchen wir nicht nur, Zufriedenheit über den Besitz von Dingen zu erlangen, sondern glauben, erst dann zur Ruhe kommen zu dürfen und dann zufrieden zu sein, wenn wir etwas geleistet haben. Wie eine Klientin zu mir sagte: "Ich darf mich noch nicht ausruhen, ich habe doch noch gar nicht genug geleistet."

Diese zwei Aspekte - haben oder leisten, um zufrieden zu sein - sind sehr häufig in unserer Gesellschaft zu beobachten.

Ich glaube aber, dass man dadurch nicht zur Zufriedenheit gelangt. Wie in der Metapher, in der ein Mann seinem Glück rastlos nachjagt und dabei das Glück gleichzeitig versucht, den Mann einzuholen. Da der Mann aber nicht zum Stehen kommt, erreicht ihn sein Glück auch nicht.

Meiner Meinung nach ist Zufriedenheit nicht ein äußerer Zustand, sondern ein Zustand inneren Wohlbefindens, Ausgeglichenseins, von "in sich ruhen". Ich denke, dass diese innere Ruhe die Bezeichnung und das Gefühl ist, was Zufriedenheit noch am besten beschreibt.

Vermutlich haben die meisten Menschen dieses Gefühl von innerer Ruhe erlebt, vielleicht im Urlaub, bei

einer Tätigkeit (als "Flow-Erleben") oder bei einer Entspannung.

Zufriedenheit ist für mich v.a. das, was durch Entspannungsreisen und Meditation erreicht wird: Ein "wieder zu sich selbst kommen", eine Verbindung mit unbewussten Teilen und Ressourcen und Distanzierung von Gefühlen und Gedanken.

Vielleicht möchten Sie ja die folgende Übung ausprobieren:

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Setzen Sie sich bequem hin und rücken Sie sich zurecht, so dass Sie ganz entspannt sitzen können. Schauen Sie sich einen Moment um und nehmen Sie wahr, was sich um Sie herum befindet. Dann schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und achten Sie auf Ihren Atem. Ohne diesen zu beeinflussen können Sie mit jedem Einatmen etwas mehr Ihre Aufmerksamkeit nach "innen" richten und mit jedem Ausatmen etwas Anspannung "loslassen". Lassen Sie die Ruhe sich immer mehr ausbreiten und gelangen Sie immer näher zu Ihrer "inneren Mitte". Nach fünf Minuten können Sie langsam wieder Ihre Aufmerksamkeit nach "ausen" richten und zunehmend "zurückkommen".

Wenn Sie mögen, können Sie diese Entspannung mehrmals pro Tag üben. Sie werden feststellen, dass Sie es immer besser schaffen werden, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Ich glaube, dass Sie mit der Ruhe auch Ihre Art der Zufriedenheit finden können.

Manchmal können dabei (unerwünschte) Gedanken und Gefühle auftauchen. Dann ist es hilfreich, diese zu akzeptieren und einfach kommen und wieder gehen zu lassen, wie Wolken am Himmel, und auf diese Weise sich zu distanzieren.

Der Weg zum Erfolg

Im vergangenen Monat ging ein besonderes Thema durch die Medien: Der britische Student Alex Tew, der mit einer brillanten Idee eine Million Dollar verdiente. Er teilte eine Webseite in eine Million Pixel (= kleinster Bildpunkt) und verkaufte diese mit einem Dollar pro Pixel. Die verkauften Pixel wurden dann als Logo für andere Webseiten und Firmen gestaltet und führten durch einen Klick auf die entsprechende Webseite. Die letzten Pixel wurden sogar meistbietend bei Ebay versteigert.

Genauso einfach und genial wie die Idee selbst ist die Art, wie der Student auf diese Idee kam. Er brauchte Geld und setzte sich hin, um zu überlegen, wie er Geld verdienen könnte. Auf einen Zettel schrieb er die Frage: "Wie kann ich eine Million Dollar verdienen?" Und dann überlegte er etwa 20 Minuten und heraus kam diese Idee.

Auch wenn diese spezielle Idee nur einmal funktioniert, kann uns dieses Beispiel gut zeigen, wie man erfolgreich werden oder sein kann. Dazu einige Tipps:

1. Überlege, wo will ich hin!

... statt wo möchte ich nicht sein oder wo will ich weg!

Auf ein Ziel ausgerichtet sein, bedeutet, das Ziel immer im Auge zu haben, egal welche Schwierigkeiten sich in den Weg stellen. Wenn ich ein Ziel habe, das ich unbedingt erreichen möchte, übt das eine "Sogwirkung" aus. Wenn ich hingegen ein Vermeidungsziel habe ("Was will ich nicht?"), weiss ich immer noch nicht, was ich stattdessen möchte und werde nicht vorankommen. ("Wer das Ziel nicht kennt, dem ist jeder Hafen recht!") Dann werde ich aber auch meine Energien verstreuen, statt sie wie einen Laserstrahl auf ein bestimmtes Ziel zu richten.

© norman-ehlert.de



2. Gestalte eine Ziel-Vision!

Auch ein Haus beginnt mit einem Entwurf, der sich zuerst im Kopf des Architekten bildet. Um ein Ziel attraktiv zu machen, ist es lohnend, eine Vision davon zu erschaffen, die erst einmal im Geiste entsteht, um dann allmählich in der Realität umgesetzt zu werden. Auch wenn das Ziel bestimmt und man auf dem Weg ist, sollte man sich Zeit nehmen und seine Vision weiter "ausbauen".

3. Bestimme dein (!) Ziel!

Ziele sollten auf die eigenen Bedürfnissen abgestimmt sein. Man sollte sich daher überlegen: "Wofür ist mir das wichtig?" "Was wird sich dadurch für mich ändern?" Sonst könnte es sein, dass man (in einem bestimmten Gebiet) erfolgreich werden will, weil man damit die Achtung von Eltern, Partner oder Freunden erzielen möchte, aber eigentlich das Ziel an sich gar nicht den eigenen Bedürfnissen entspricht.

4. Akzeptiere Strapazen!

Zum Erfolg gehören meist auch Anstrengungen und Rückschläge!

5. Definiere dein Ziel konkret!

Ein Ziel sollte messbar sein - man sollte feststellen können, wann das Ziel erreicht ist. Oft ist auch die Unterteilung in Teilziele eine gute Strategie, um sein Ziel überschaubar und erreichbar zu machen.

6. Bleib am Ball!

Wichtig ist es, sein Ziel "zu leben", z.B. bei Ereignissen zu überlegen, "Wie kann mir das helfen, meinem Ziel näher zu kommen?!" oder "Was kann ich noch tun!?" Sich z.B. am Abend überlegen, "Wie bin ich meinem Ziel heute näher gekommen?"

7. Fang heute an!!!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!!!

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

“Herr”, fragten sie “was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.”

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: “Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.”

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: “Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?”

Es kam die gleiche Antwort: “Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.”

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: “Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.”

(Quelle unbekannt)

Der Traum von Freiheit und Glück

Drei Freunde stehen beisammen und unterhalten sich über das Leben.

“Wisst ihr”, sagt der eine, “in 10 Jahren werde ich 50. Dann möchte ich mich zur Ruhe setzen und das Leben nur noch genießen. Die Kinder sind versorgt, mein Ältester übernimmt meine Firma. Dann möchte ich mit meiner Frau verreisen, die Welt sehen, richtig lange unterwegs sein, Spaß haben, es mir gut gehen lassen. Bis dahin muss ich noch viel arbeiten, um mir alles zu ermöglichen. Doch dann bin ich endlich frei. Dann beginnt endlich das richtige Leben.”

Eine Woche später sagt ihm der Arzt, dass er Krebs hat.

Der andere denkt sich: Mensch, das Leben ist kurz und voller Überraschungen. Das soll mir nicht passieren. Ich werde es besser machen. Ich werde jetzt beginnen zu leben. Nicht später. Ich verkaufe die Firma sofort, ziehe in den Süden, verlasse meine Frau und suche mir eine hübsche junge Freundin. Ich werde all meine Träume jetzt sofort leben, all das, was ich immer schon wollte und mich nicht getraute. Ich werde es jetzt tun.

Da kommt ein Bus vorbei und überfährt ihn.

Der dritte Mann hatte dem Gespräch still zugehört und das Geschehene still beobachtet. Er macht einfach weiter wie bisher. Er arbeitet und führt ein ganz gewöhnliches Leben.

Ein anderer fragt ihn: “Sag, hast du nicht Angst, dass dir das gleiche widerfährt, wie deinen Freunden? Willst du jetzt nicht auch dein Leben verändern und es noch besser machen?”

Der Mann lächelt, sieht den Wolken nach und antwortet nach einer Weile: “Ich wüsste nicht, wozu ich anders leben sollte, als ich es bisher tue. Ich wüsste nicht, wohin ich gehen sollte, um etwas zu suchen, was ich nicht ohnehin schon habe. Ich schließe die Augen und finde unendliche Freiheit. Ich schließe die Augen und finde sprudelndes Leben. Ich schließe die Augen und finde immense Zufriedenheit, Erfüllung und Glück. Ich schließe die Augen und finde Wahrheit. Ich schließe die Augen und finde mich. Sag mir, was mehr kann es geben?”

(Asmita Pistorius)