



Newsletter

Glück

Ausgabe 022 / 1.9.2010

Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.

François de La Rochefoucauld, Reflexionen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie sieht das Leben der meisten von uns heute aus? Wir werfen den Blick weit voraus. Was wir tun, ist nur selten für das Heute gedacht. Stattdessen basieren wir unser Leben auf Glückserwartungen für die Zukunft.

Wer so viel in seine Pläne investiert, wer das Jetzt zugunsten des Morgen lebt, darf nicht scheitern. Man hat heute geradezu die Pflicht, ein glücklicher Mensch zu sein.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

Glück und Glas, wie leicht bricht das

Dieses Sprichwort will uns bewusst machen, dass eine glückliche Situation schnell und überraschend vorüber sein kann. Aber obgleich Glas in der Tat zerbrechlich ist, gibt es bei den meisten Menschen im Vergleich dazu, wie oft man Glas benutzt, wenig Scherben. Allein unser Bewusstsein für die Zerbrechlichkeit erzeugt eine gewisse Umsicht beim Hantieren mit Glas. Mit anderen Worten, wir können uns dank gezielter Achtsamkeit über viele Jahre an unseren Gläsern erfreuen.

Da das Sprichwort Glück und Glas zusammenbringt, ergibt sich die Frage, wie achtsam wir mit unserem Glück umgehen. Auch wenn uns Glück geschenkt wird, also von außen kommt, entscheidet unsere Reaktion auf das uns so Zugeteilte, wie willkommen oder eben auch wie wenig willkommen es ist. Manchen Menschen gelingt es mühelos, in jeder noch so glücklichen Situation das Unglück zu sehen, weil sie sehnsüchtig auf das schielen, was andere haben oder was früher einmal war oder was künftig sein sollte. Diesen Typus rüttelt *Eckart von Hirschhausen* in seinem neuesten Buch „Das Glück kommt selten allein“ auf, wenn er fragt: „Stellen sie sich vor, Sie selbst wären das Glück. Würden Sie dann gerne bei sich vorbeikommen?“

Der hadernden Sichtweise kann man die Überschrift „leidbegabt“ anheften und umgekehrt erweist sich als „glücksbegabt“, wem es gelingt, in einer Situation das Schöne, Positive und Bereichernde zu sehen.

Im Zen gibt es den Leitspruch: „Es soll nichts vorhanden sein als das eben Vorhandene.“ Mit dieser Sichtweise erfährt jeder einzelne Moment eine bejahende Aufmerksamkeit, die sich direkt im eigenen Erleben niederschlägt.

Im Oktober 2008 hatten wir in unserem Newsletter zum Thema Geld den Film: *Milagro – Der Krieg im Bohnenfeld* empfohlen. Der Film beginnt mit einer besonderen Szene geglätteter Achtsamkeit: Man sieht den uralten *Amarante Cordova* sich mühsam aus dem Bett erheben, zum Waschbecken schlurfen, in den Spiegel schauen und hört ihn sagen: „Herr ich danke Dir, dass Du mich wieder einen neuen Tag erleben lässt.“

Unsere „Glücksübung“ für diesen Monat mag für den einen oder anderen ungewohnt sein. Wir möchten Sie anregen, sich in den nächsten Tagen Ihrer täglichen Glücksmomente bewusst zu werden.

Wenn einem Gutes widerfährt

Ganz gleich, ob man als Quelle dessen, worauf man im Leben keinen Einfluss hat, Gott, das Schicksal oder den Zufall ausmacht – es gibt Bereiche im Leben, in denen man fremden Mächten in die Hand gegeben ist. Gutes und Schlechtes – oder das, was man im Augenblick dafür hält – kann einen dabei auf drei Wegen erreichen: Über die Natur, über den eigenen Körper und über andere Menschen.

Interessant ist dabei zu beobachten, wie die entsprechenden Ereignisse von uns behandelt werden. Denn dabei erfährt das Negative eine geradezu überhöhte Aufmerksamkeit. Nicht nur die echten Katastrophen bewegen uns. Jedes Problemchen wird, wenn es Gelegenheit erhält, sich in den Vordergrund zu spielen, sorgfältig hin und her gedreht, von allen Seiten

betrachtet und ausgekostet. Das mag evolutionsbiologisch seinen Sinn haben, wurde doch unser Gehirn vermutlich eben zum Lösen von Problemen „entwickelt“. Manche Menschen beherrschen sogar die Kunst, wenn es gerade einmal wirklich nichts Ärgerliches, Sorgenvolles oder Bedrängendes in ihrem Leben gibt, Probleme aus der Vergangenheit wiederzubeleben und sozusagen erneut zu genießen.

Im Positiven teilen sich die Wege.

Gute Gesundheit nehmen wir nicht nur achselzuckend hin, sie fällt uns zumeist noch nicht einmal als erwähnenswert auf. Nur in den Momenten überstandener Krankheit oder Linderung von Schmerzen nehmen wir sie schlaglichtartig wahr.

Schönes Wetter – oder erwünschtes Wetter, denn in der Landwirtschaft kann man sich auch einmal über einen Regen freuen oder als Segler über eine steife Brise – erfreut uns in dem Augenblick, in dem wir es wahrnehmen. Wir können es noch am ehesten genießen, möglicherweise, weil es jeden Anklang von Beteiligung unsererseits vermissen lässt. Wir sind nicht verantwortlich und dürfen genießen.

Ganz seltsam jedoch wird Verhalten, wenn es um das Gute von der Seite anderer Menschen geht. Dort versuchen wir nämlich, dem Guten hakenschlagen auszuweichen. Dass es sich dabei einmal mehr um erlerntes Verhalten handelt, kann man daran erkennen, dass Kinder einfach so und mit einem Strahlen Geschenke annehmen oder auch Hilfe in Anspruch nehmen können und noch nicht einmal das Gefühl haben, dass sie sich bedanken müssen. Dass man zu der Tante brav „Danke“ sagt, lernen sie dann allerdings bald.

Und darin verbirgt sich auch schon eine Erklärung. Die Gegenseitigkeit von Aufmerksamkeit, Unterstützung und guten Gaben ist nämlich ein wichtiger Bestandteil menschlicher Bindungen. Und in einer Gesellschaft, in der das Ideal des Individualismus von jedem Einzelnen Unabhängigkeit fordert und deren Credo „Jeder ist seines Glückes Schmied“ lautet, gilt es hinter vorgehaltener Hand als ehrenrührig, zu seinem Glück den Beistand eines anderen nötig gehabt zu haben.

Zitat

Die kleinste gesellschaftliche Einheit ist nicht der Mensch, sondern zwei Menschen. Auch im Leben bauen wir uns gegenseitig auf.

Bertold Brecht

Coolness

Cool sein ist in. Coolness wird bewundert. Aber macht Coolness glücklich? – Zum Wesen des Glückes gehört ein hohes Maß an Selbstvergessenheit. Wer darüber nachdenkt, ob er jetzt gerade glücklich ist, kann darauf nur mit Nein antworten, denn sowie man versucht, das Glück sozusagen gedanklich beim Schlafittchen zu packen, entwischt es und ist nur noch Erinnerung. Man kann also nur im Nachhinein feststellen, dass man zu einem bestimmten Zeitpunkt glücklich war.

Coolness dagegen ist das bewusste Abstreifen innerer Bewegung. Man ist zwar ganz im Hier und Jetzt, aber nicht losgelöst vom eigenen Tun, sondern im Gegenteil gerade darin verhaftet. Wer seine Coolness zur Schau stellt, demonstriert damit innere Unberührbarkeit. Und die kostet. Nämlich genau die innere Berührung, die dann in der Rückschau Glück ausmachen kann.

Happy-go-lucky

Glück begegnet uns im Deutschen in doppelter Gestalt. Man kann sowohl glücklich sein als auch Glück haben. Im Englischen wird da durch die beiden Begriffe happy und lucky deutlich unterschieden. Die sprachliche Vermischung aber führt zu einer gefühlsmäßigen. Nur im Zustand des Glück-Habens können wir uns noch glücklich fühlen, und das, obwohl Widrigkeiten und Schicksalsschläge unabwendbar zum Leben gehören. So wird unser Glück überschattet von der inneren Erwartung, dass der glückliche Zustand unvermittelt aufhören könne. Denken Sie einmal daran, wie jemand auf die Frage, wie es laufe, schnell an Holz klopft, bevor er antwortet: „Ach, ja, im Augenblick ganz gut...“. Derlei Beschwörungsformeln sollen das als labil empfundene Glück noch einen Augenblick bewahren helfen. Im englischen Ausdruck des happy-go-lucky steckt aber gerade die gegenteilige Weisheit. Wer mit sich selbst und im Augenblick glücklich ist, dem glückt viel mehr als dem, der ängstlich auf mögliche Verluste blickt.

Um noch einmal in den Aberglauben zurückzufallen: Offenbar gefällt dem Glück, wenn wir es leicht nehmen.

Weiter lesen

Zusätzlich zu unserem monatlichen Newsletter erscheinen in jeweils wöchentlichem Abstand unsere **Lösungsskizze** zu der jeweiligen Aufgabe, ein Ausschnitt aus einem thematisch passenden **Coaching**-Gespräch und ein **Extra** mit unserer Antwort auf Ihre Reaktionen.

Alle entsprechenden Artikel und unser Archiv finden Sie auf unserer Newsletter-Hauptseite unter: <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Weitere Artikel von Petra Sonne finden Sie auch in ihrem Blog „Pe's Corner“ unter: <http://psn-wirtschaftsberatung.de/pe-s-corner/>

Anregungen

Buchtipp

Thomas Mann
Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull
Verlag S. Fischer
ISBN 10: 310048407X

Dieser Schelmenroman lässt sich gut unter der Frage „Wie lebt jemand sein Glück?“ lesen. Schon der Name Felix (lat. der Glückliche) ist mit Bedacht gewählt. Allen Widrigkeiten zum Trotz (Sohn eines bankrotten Sektfabrikanten) gestaltet Felix Krull mit Ehrgeiz und Selbst-

disziplin seinen Lebensweg. Mit dem Lebensmotto „Liebe die Welt und sie wird dich lieben“ bewältigt er Widerstände und überwindet Hürden, indem er sie als Chancen begreift.

Filmtipp

Jonathan Dayton, Valerie Faris
Little Miss Sunshine

Die pummelige Olive hat einen Traum, nämlich die Teilnahme am Kinder-Schönheitswettbewerb Little Miss Sunshine. Entgegen allen Erwartungen erhält sie die Chance dazu, und so bricht ihre an allen Ecken und Enden in der Klemme steckende Familie in einem defekten VW-Bus mit ihr nach Kalifornien auf, jeder mit seinen persönlichen Päckchen Unglück im Gepäck. Unterwegs kulminieren alle mitgeschleppten Probleme und es kommt einiges anders, als man denkt. Für die Protagonisten stellt sich aber heraus, dass das wahre Glück im Misserfolg und jenseits dessen lag, was sie sich eigentlich als glückverheißend erträumt hatten.

Musiktip

Joan Armatrading
I'm lucky!

<http://www.youtube.com/watch?v=ET1NHuWWW90&feature=related>

I'm lucky
I'm lucky
I can walk under ladders.
Yes I'm so lucky
That I'm as lucky
As me.

Termine

Weitblick

Das Seminar soll Sie in die Lage versetzen, berufliche und private Lebensziele in Einklang zu bringen. Von Psychologie bis Prozessoptimierung – Sie lernen Ihr „Projekt“ Berufsleben mit den unterschiedlichsten Methoden erfolgreich und zukunftsorientiert zu gestalten. Finden Sie zum Beispiel eine Antwort auf die Frage: Was soll der nächste Karriereschritt in meinem Unternehmen sein? Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/weitblick> .

28.9. – 29.9.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

16.10. – 17.10.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden) – **Wochenendseminar**

Kommunikation I – Erfolgreiche Gesprächsführung

Wenn professionelle Kommunikation nicht zum gewünschten Erfolg führt, liegt das häufig nicht an der Qualität der Argumente, sondern an der mangelnden Berücksichtigung des Gesprächspartners. Erfolgreiche Kommunikation dagegen orientiert sich am Gegenüber. In Übungen und Rollenspielen lernen die Teilnehmer im Gespräch herauszufinden, was der Gesprächspartner wirklich will, und entsprechend darauf zu reagieren.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/gespraechsfuehrung/>.

8.6. - 9.6.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

8.9. - 9.9.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Kommunikation II – Emotionale Kompetenz

Neben sachlichen spielen emotionale Aspekte in Arbeitsprozessen eine erhebliche, oft unterschätzte Rolle. Die Teilnehmer lernen und üben in Rollenspielen, die Emotionen ihrer Mitarbeiter zu erkennen, einzuschätzen und zu berücksichtigen.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/emotionale-kompetenz/>.

6.10. - 7.10.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

8.12. - 9.12.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Mitarbeiter coachen

Eine verstärkt auftretende Anforderung an Führungskräfte ist es, Mitarbeiter bei internen Problemen zu begleiten und zu unterstützen. Hier üben Sie grundsätzliche Techniken des Coachings und stärken Ihre Kompetenz in vertrauensbildender Kommunikation und Führung. So lernen Sie, die Situation und die Emotionen ihrer Mitarbeiter besser zu erkennen und im Gespräch zu berücksichtigen. Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/mitarbeiter-coachen/>.

23.11. - 24.11.2010, Reutlingen

1.12. - 2.12.2010, Mechtildshausen (bei Wiesbaden)

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

Termine anderer Veranstalter:

Erzabtei Beuron

19. Beuroner Tage für Fragen der Wirtschaftsethik

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die in Wirtschaft und Verwaltung tätig sind. In einer losen Folge werden Themen der Wirtschaftspolitik im Allgemeinen sowie innerbetriebliche Fragen und Problemstellungen im Besonderen behandelt. Die Tagung wird gestaltet und moderiert von Br. Jakobus Kaffanke OSB und Dr. Petra Sonne-Neubacher.

Das Thema für 2010 lautet **Demographischer Wandel und Generationenkonflikt: Was ist machbar, was menschlich, was gerecht?** Weitere Informationen und ab August ein ausführliches Tagungsprogramm unter:
<http://www.erzabtei-beuron.de/quelle/wirtschaftsethik.php>

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.10.2010 zum Thema „Pech“.

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Institut für wertschätzende Unternehmensführung
Merziger Weg 1B
60529 Frankfurt / Main

www.iwuf.de

© **Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR** - **Alle Rechte vorbehalten.** Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.