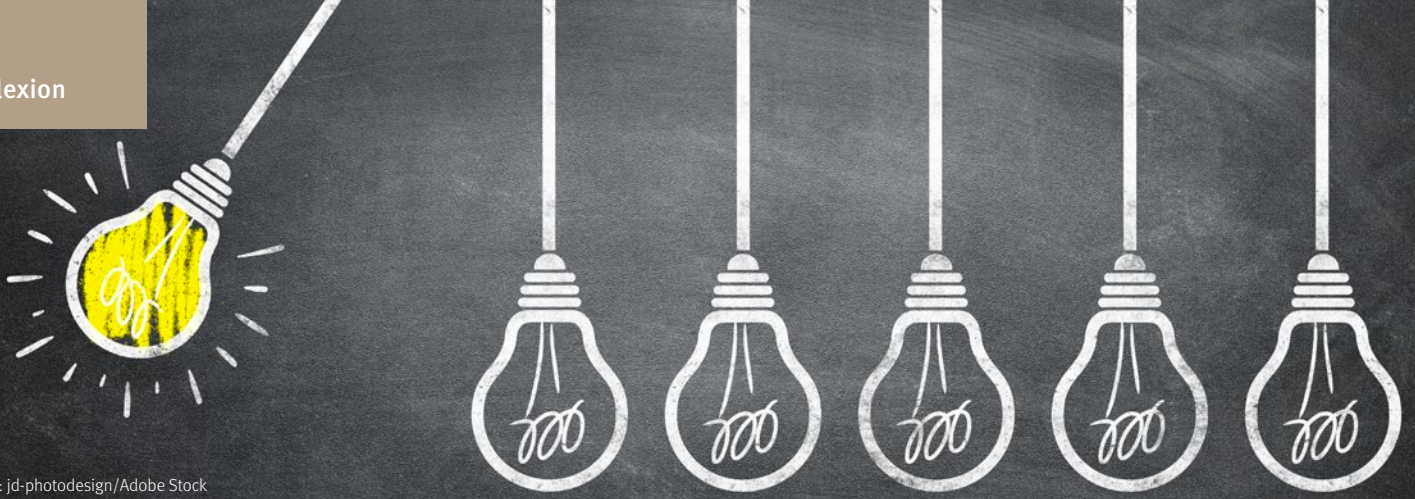




Grafik: jd-photodesign/Adobe Stock

DENKIMPULS

Lieber Zufriedenheit finden als Glück suchen

Glücklich werden – dieses Ziel vieler Coachees klingt zunächst plausibel. Doch Coach Horst Lempart rät zur Differenzierung: Glück ist flüchtig, Zufriedenheit nachhaltiger. Statt dem kurzen Glücksmoment hinterherzulaufen, lohnt es sich, sich auf sich selbst zu besinnen. Wie so eine Grundlage für echte Zufriedenheit entstehen kann, zeigt er im Denkimpuls.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ oder „Anleitung zum Glück“: Überall erhalten wir Ratschläge, wie wir glücklicher werden können. Eigens geschaffene „Glücks-Coachs“ unterstützen ihre Klienten dabei, endlich ihr Glück zu finden. Auch in meinen Coachings sitzen immer wieder Menschen, die „einfach nur glücklich werden“ wollen und dies als ihr Ziel definieren. Ich kann diesen Wunsch durchaus nachvollziehen, wenngleich er für das Coaching bei mir nicht taugt. Was für ein „Unglück“, damit gerade bei mir gelandet zu sein. Denn ich finde, Glück wird überbewertet. Und: Glück ist flüchtig. „Glücklich sein“ ist hingegen eine emotionale Qualität, ein inneres Erleben als Reaktion auf die Welt, wie wir sie wahrnehmen. Tatsächlich gibt es zwischen beidem eine Korrelation, aber keine Kausalität. Menschen, die Glück hatten, fühlen sich oft auch kurzfristig etwas glücklicher, als sie es sonst tun. Es gibt jedoch keine Wenn-dann-Bedingung à la „Wenn du Glück hast, wirst du ein glücklicher Mensch sein“. Das beste Beispiel dafür sind Lotto-Gewinner. Diese sind nach der anfänglichen Euphorie schnell wieder auf

ihrem Glücksniveau von vor dem Gewinn.

Zufriedenheit als Folge statt als Ziel

Ein Klient kam mit dem Ziel „zufriedener zu werden“ zu mir ins Coaching. Im Rahmen eines Seminars hatte er seine Lebensbereiche bereits sortiert und festgestellt, dass einige Bereiche sowohl zeitlich als auch inhaltlich zu kurz kamen. Das sollte sich ändern. „Zufriedenheit“ wäre demnach die Folge seiner neuen Ausrichtung der Lebensbereiche. Damit waren wir schon mal einen Schritt weiter: Zufriedenheit als Folge, nicht als Ziel. Wir

begannen, seine Lebensbereiche zu skalieren. In welchen Bereichen war sein Zufriedenheitslevel wie hoch? Es zeigte sich, dass er bei seiner „Ich-Zeit“ und im Beruf noch deutlich Luft nach oben sah. Er konkretisierte die angestrebte Zufriedenheit für diese Bereiche: „Ich will Erfolg haben. Ich will mental gesund bleiben. Ich will motiviert bleiben. Ich will im Dienst zufrieden sein.“ Auffallend war, dass in gleich zwei Bereichen von „Bleiben“ die Rede war. Er war also bereits dort, wo er hinwollte. Hatte er nicht allen Grund, damit zufrieden zu sein? Er lachte, als ich ihn darauf ansprach. „Meinen Sie, ich brauche daran gar nichts zu ändern?“ – „Manchmal ist das Ziel im Weg, weil es uns vom Augenblick ablenkt“, antwortete ich.

Letztendlich geht es mir nicht darum, das Glas immer halb voll zu sehen. Es gibt eben miserable Phasen im Leben. Glück ist flüchtig und fällt nur auf, weil glücklose Zeiten, „Un-Glücke“, auf uns warten. Trotzdem können wir zufrieden damit sein, wer wir sind: selbststeuern-de, achtsame Menschen. Wenn wir uns selbst finden, müssen wir das Glück nicht woanders suchen. Dies zu ermöglichen, ist Aufgabe von Coaching.

Horst Lempart

.....
Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor, Autor und Speaker mit eigener Praxis in Koblenz. Er bezeichnet sich selbst als „Der Persönlichkeitsstörer“. Zu seinen Kernthemen gehören: Persönlichkeitsentwicklung, Selbststeuerung und Wandel gestalten. Kontakt: horstlempart.de