



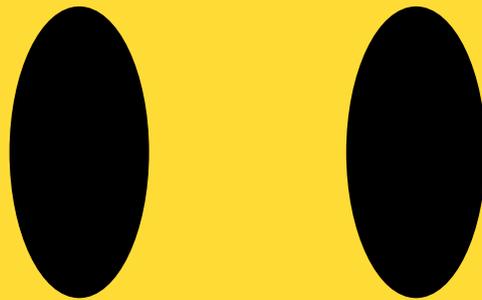
LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales
Management und Organisation

N° 116

Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.irbw.net



GEGLÜCKTES LEBEN?

Emotionale Kompetenz:
Die unterschätzte Superkraft
von *Patrizia Patz*

Das Prinzip der Mühelosigkeit
von *Pamela Obermaier*

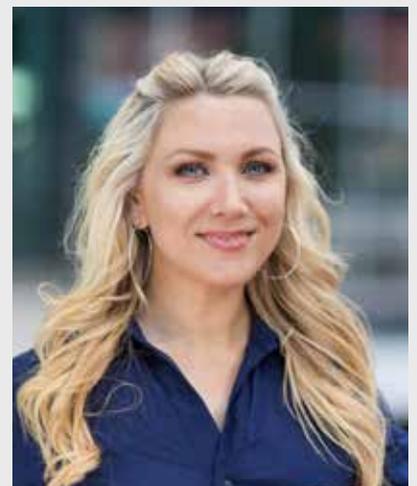
*Lebensgestaltung mit der
Relationalen Subjektivierung*
von *Sonja Radatz*



Mag. Pamela Obermaier

ist Expertin für Erfolg durch Sprachwirkung, erfolgreiche Unternehmerin und vierfache Bestsellerautorin mit psychologischem und neurolinguistischem Background. Als beliebte Trainerin und Speakerin wird sie gebucht, um die Erfolgsbilanz ihrer Auftraggeber durch einen optimierten sprachlichen Auftritt und eine ideale Außenwirkung zu steigern.

www.pamelaobermaier.com



WIE WIR GLÜCK UND ERFOLG MIT LEICHTIGKEIT GEWINNEN

von Pamela Obermaier

Oft schielen wir neidisch auf jene Menschen, die mit einer scheinbar unbezwingbaren Leichtigkeit des Lebens gehen und das Glück geradezu für sich gepachtet haben. Und wir fragen uns: Was machen diese Menschen anders? Sind sie Glückspilze? Oder können sie etwas, was wir nicht können? Weder – noch, meint Pamela Obermaier in ihrem Artikel. Anschaulich verrät sie uns, wie einfach das Glückliche sein gestaltet werden kann – von jedermann.

„Wie soll ich das nur alles schaffen?“, „Vermutlich wird das ohnehin nicht klappen ...“, „Ich bin so gestresst!“, „Heute hab ich mich wahnsinnig geärgert ...“ Kommt Ihnen einer dieser Sätze bekannt vor, weil Sie ihn kürzlich selbst gedacht oder sogar ausgesprochen haben? Wenn ja, zunächst das Tröstende: Sie sind nicht allein damit! Die meisten von uns fühlen sich regelmäßig überfordert, gestresst und verärgert, weil irgendwas nicht nach unseren Vorstellungen funktioniert. Derartige Gefühle überkommen uns, weil wir uns den tagtäglichen Anforderungen manchmal geradezu ausgeliefert fühlen: Im Job wird Leistung unter Zeitdruck verlangt, im Alltag gibt es auf sämtlichen Ebenen laufend Konflikte und schwierige Situationen zu überwinden, Rechnungen sind zu bezahlen, permanent haben wir etwas zu organisieren – und der Haushalt macht sich auch nicht von allein. Das alles hat zur Folge, dass wir eine gewisse Leichtigkeit vermissen, die wir höchstens aus Kinder- oder Jugendentagen kennen. Zusätzlich sind Mußestunden für

uns selbst, in denen wir die Seele mal so richtig baumeln lassen können, für viele zum Fremdwort geworden. Und dabei wären die als Ausgleich zu unserem hektischen Zeitalter so wichtig! Das Ausruhen und die Tagträumerei verschieben wir

*Im Job wird Leistung unter
Zeitdruck verlangt, im Alltag gibt es auf
sämtlichen Ebenen laufend Konflikte.*

auf später – auf den Urlaub, auf die Rente. Doch nur ein, zwei Wochen im Jahr oder erst nach der Pensionierung entspannen zu können, läßt die Mühelosigkeit nicht in unser aktuelles Leben ein. Leichtfüßigkeit, Auszeiten für unser Wohlbefinden und als mühelos empfundene Leistungsfähigkeit hängen nämlich eng zusammen: Wussten Sie, dass das so stark angestrebte Glückliche gar nicht so wichtig für uns ist wie regelmäßige

Ruhe im Kopf? Ja, das ist tatsächlich so! Denn mit der Ruhe kommt der innere Frieden, und nur der macht uns nachhaltig zufrieden.

Das Ausruhen und die Tagträumerei verschieben wir auf später – auf den Urlaub, auf die Rente.

Sie ahnen es sicher schon: Diese Ruhe im Kopf ist gar nicht so einfach zu finden. Das fühlt sich nicht nur so an, sondern ist auch wissenschaftlich bestätigt: Wir sind rund 60.000 Gedankenimpulsen am Tag ausgeliefert! Das bringt selbstverständlich Stress mit sich – und der ist der natürliche Feind der Leichtfüßigkeit. Hinzu kommt: Wir wollen meistens zu viel auf einmal, strengen uns zu sehr an, um zu erreichen, was wir uns wünschen oder was wir uns vorgenommen haben. Immerhin haben wir gelernt, dass man sich anstrengen muss, um etwas zu erreichen, dass man hart arbeiten muss, um erfolgreich zu sein. Durch diese Haltung machen wir es uns allerdings unnötig schwer, denn ohne Druck und mit Lockerheit gelingt alles viel besser.

Wir sind rund 60.000 Gedankenimpulsen am Tag ausgeliefert!

Was müssen wir nun tun, um die Leichtfüßigkeit wiederzufinden, die wir alle in uns tragen? Um leichtfüßiger durch den Alltag zu kommen, können wir beispielsweise von fernöstlichen Kampfsportarten lernen. Deren philosophische Grundlage ist der Daoismus, in dem davon ausgegangen wird, dass im Fluss (im Flow, wie dieser Zustand in Fachkreisen genannt wird) alles seinen Weg findet. Dieses uralte Wissen sollten wir mit den jüngsten Ergebnissen aus der modernen Forschung zu diesem Thema verknüpfen. Die Kombination daraus verhilft uns dazu, eine neue Lebensphilosophie zu gewinnen, mit der wir Leistung mit Leichtfüßigkeit verbinden und es so schaffen, diesen erlernten vermeintlichen Widerspruch in unseren Köpfen aufzulösen.

1. ENTDECKEN SIE DIE LEICHTIGKEIT IN SICH!

Die innere Haltung, den Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit zu begegnen, können Sie üben und in Ihrem Alltag umsetzen, indem Sie sich ein paar neue Gewohnheiten aneignen: Üben Sie sich darin, täglich von Zeit zu Zeit bewusst im Hier und Jetzt zu sein! Dadurch kommen Sie in den erwähnten Flow, in dem viele Abläufe plötzlich mühelos werden. Dafür ist es bloß notwendig, sich von gewohnten Vorstellungen zu verabschieden, denn unser Leben funktioniert anders, als wir es in unserer Leistungsgesellschaft gelernt haben: Mehr ist nicht immer mehr, sondern oftmals zu viel. Vermeiden Sie es deshalb, auch noch im Privatbereich in die Leistungsfalle zu tappen. Beruflich kommen wir um die Auflage des Leistungsanspruchs ohnehin kaum herum, also sollten wir uns privat nicht auch noch mit To-do-Listen und hoch gesteckten Zielen überfordern. Wenn Sie beispielsweise gern Sport machen, dann tun Sie das ohne hohe Anstrengung und lassen Sie die Pulsuhr weg! Mit ihr kämen Körperwahrnehmung und Genusserfahrung zu kurz. Wenn Sie Spaß am Töpfern haben, nehmen Sie sich nicht gleich vor, Ihre Werke gewinnbringend am nächsten Künstlermarkt zu verkaufen. Und wenn Sie gern singen, suchen Sie sich einen Chor oder eine Band – aber ohne sofort das erste Konzert oder den Vertrag mit einem Label anzuvistieren. Geben Sie sich Zeit, um in Ihrer Freizeit Leidenschaften nachzugehen, die Sie als Ausgleich nur der Sache wegen tun. Darum geht's, wenn Sie sich auf die Suche nach Mühelosigkeit begeben wollen!

7 Tipps für mehr Leichtigkeit:

1. Versuchen Sie, möglichst häufig bewusst im aktuellen Moment zu sein! Dadurch kommen Sie leichter in den Fluss, in dem alles plötzlich mühelos wird.
2. Beobachten Sie in einem ersten Schritt, was Ihnen den ganzen Tag lang so durch den Kopf geht, und betreiben Sie in einem zweiten Schritt bewusste Gedankenhygiene: Auch

wenn vieles im Alltag mühsam und ärgerlich sein mag – es hilft nicht, wenn Sie negative Gedanken die Oberhand gewinnen lassen.

3. Üben Sie sich in Dankbarkeit! Überlegen Sie sich: Wofür können Sie heute dankbar sein? Wenn Sie diese Punkte verschriftlichen, manifestiert sich das Gefühl der Dankbarkeit noch besser – und aus dieser Haltung der inneren Fülle heraus werden Sie immer leichtfüßiger durchs Leben gehen.
4. Bringen Sie Ihre Gehirnzellen immer wieder in den Ruhemodus, um einerseits zu entspannen und andererseits das kreative Denken zu wecken. So entstehen nämlich die Lösungen für Probleme, die Sie beschäftigen.
5. Führen Sie Technik-Fastenzeiten durch! Machen Sie immer wieder mal Diät von den uns überrollenden täglichen Reizen, indem Sie von Zeit zu Zeit keine Störfaktoren wie E-Mails, WhatsApp-Nachrichten oder andere Social-Media-Tools zulassen!
6. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Stunde, in der Sie etwas für sich und Ihren emotionalen Frieden tun! Ob das bei einem ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft, bei einer Meditation oder einer Yoga-Einheit passiert, das können Sie jeden Tag neu entscheiden.
7. Tun Sie ab und zu etwas, das Ihnen als Kind so viel Freude bereitet hat, dass Sie darüber die Zeit völlig vergessen konnten!

2. DEFINIEREN SIE „ERFOLG“ FÜR SICH NEU!

Wenn es ums Erfolgreichsein geht, könnte man meinen, es gäbe nur zwei Versionen davon: Entweder muss man berühmt und reich oder komplett aus dem üblichen Gesellschaftssystem ausgestiegen sein, um als erfolgreich zu gelten. Stellen Sie sich daher der Frage „Muss ich wirklich entweder viel Geld haben oder ein außergewöhnliches Abenteuerleben führen, um mich erfolgreich zu fühlen?“ Ich stelle zur Debatte: Ist Erfolg vielleicht etwas, das man nicht vom Gehaltszettel oder Kontostand ablesen kann? Und ich behaupte: Ein Upper-Class-Wagen und ein

Posten im Management erfüllen uns nicht, jedenfalls nicht auf Dauer. Worum geht es also tatsächlich? Keine Sorge: Sie müssen weder ewig der nächsten Gehaltserhöhung nachjagen noch drei Studien abschließen oder die obligatorische Bar an einem Südseestrand eröffnen, um glücklich und erfolgreich zu werden! Wenn Sie sich zwei Kinder und eine gute Beziehung wünschen und beides bereits haben, dann sind Sie längst glücklich. Wenn Sie sich nicht stressen lassen wollen und deshalb einen Halbtagsjob haben, mit

Wir empfinden uns in der Regel dann als erfolgreich, wenn wir tief in uns glücklich sind, weil wir ein Leben führen, das uns gefällt.

dem Sie Ihr Auskommen finden und genug Freizeit haben, in der Sie Ihren Leidenschaften nachgehen können, sind Sie womöglich sogar erfolgreicher als der Manager eines Konzerns, der sich abrackert, ohne Spaß daran zu haben. Denn wir empfinden uns in der Regel dann als erfolgreich, wenn wir tief in uns glücklich sind, weil wir ein Leben führen, das uns gefällt. Und je mehr Leichtigkeit wir tagtäglich empfinden, desto näher sind wir an dieser Art von Leben.

3. LERNEN SIE VON GLÜCKSKINDERN DIE ERTRÄGLICHE LEICHTIGKEIT DES SEINS!

Es gibt ja Menschen, die beneidenswert leichtfüßig wirken. Vielleicht kennen Sie ja selbst jemanden, bei dem es wirkt, als würde ihm alles in den Schoß fallen, ohne dass er sich dafür anstrengen müsste? Solche Gewinnertypen schaffen meistens die Schule schon mit links – oder mogeln sich irgendwie durch, ohne erwischt zu werden –, sie kennen später als Pubertierende keinen Liebeskummer, weil sie von allen im Umkreis begehrt werden, und sie müssen sich nach der Ausbildung oft erst gar nicht um einen Job bemühen, weil sie mit „Vitamin“ oder durch einen Glücksfall in den besten Firmen unterkommen. Sogar Be-



förderungen und Gehaltserhöhungen werden ihnen nachgeschmissen, weil alles, was sie beginnen, von Erfolg gekrönt ist. Solche Menschen sind eben mit dem goldenen Löffel im Mund geboren worden und bekommen alles geschenkt, während andere sich abrackern müssen, um halbwegs unbeschadet durchs Leben zu finden.

Wenn Sie längst an eine bestimmte Person denken, bei der alles derart rund läuft und die eindeu-

tig ein Glückskind ist, dann geben Sie dem aufkeimenden Gefühl des Neids keinen Raum, sondern nehmen Sie sich den betreffenden Glückspilz zum Vorbild! Versuchen Sie herauszufinden, worauf sich sein Gelingen tatsächlich gründet, denn selten entspricht das Bild nach außen der Wirklichkeit. Gut, manche haben es auch bei näherem Hinsehen tatsächlich selten schwer im Leben – und hinter dieses Geheimnis des Schicksals,

warum das so ist, werden wir wohl nie kommen. Aber bei allen anderen wird sich durch eine nähere Betrachtung feststellen lassen, dass sie unterm Strich nur eines grundlegend von ihren Mitmenschen unterscheidet: Sie nehmen das Leben leichter! Ja, sie haben ein anderes Mindset als die Pechvögel, die immer kämpfen müssen und doch regelmäßig verlieren oder scheitern. Ihre zuversichtliche Lebenshaltung bringt sie dazu, aus jeder Not eine Tugend zu machen, schwierige Situationen als Chancen wahrzunehmen und sich nicht lange damit aufzuhalten, wenn etwas nicht funktioniert hat. Denn auch, wenn es so aussieht, als hätten solche Menschen keine Probleme, so wissen wir in Wahrheit nicht, wie viele Niederlagen sie einstecken mussten und ob buchstäblich immer alles nach ihren Wünschen läuft. Wir nei-

Wahre Gewinner sind durch ihr lösungsorientiertes Mindset Chancenergreifer, Möglichkeitenerkener, Alternativenwahrnehmer und Perspektivenbemerker.

gen bloß dazu, bei anderen nur das Ergebnis – die vielen Besitztümer, den Erfolg in der Liebe und in Bezug auf die Karriere – zu sehen, aber nicht, was hinter all dem steckt: die harte Arbeit, den unablässigen Fleiß und die Rückschläge, die der Betroffene unter Umständen ertragen musste, um an sein Ziel zu kommen. Womöglich hat sich dieses vermeintliche Glückskind einfach nicht vom Weg abbringen lassen! Denn wahre Gewinner sind durch ihr lösungsorientiertes Mindset Chancenergreifer, Möglichkeitenerkener, Alternativenwahrnehmer und Perspektivenbemerker. Die wenigsten werden wirklich schon als Glückskinder geboren – die meisten müssen es sich erst erarbeiten, Erfolg wie auch Glück tatsächlich anzuziehen. Und das gelingt jenen am besten, die einen gesunden Umgang mit dem Scheitern pflegen. Um das zu erlernen, empfiehlt sich folgende Annahme: Was sich im ersten Moment wie etwas Negatives anfühlt, könnte sich noch als Glücksfall erweisen. Darum: Haben Sie keine Angst vorm Scheitern! Denn dieses Fehlen der Angst ist

ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit im Leben.

4. GESCHEITERT? AUFSTEHEN, KRONE RICHTEN, WEITERGEHEN!

Apropos: Können Sie sich an Ihren ersten Rückschlag erinnern? Als Kinder sind wir das Leben doch tagtäglich aus der Perspektive eines Stehaufmännchens angegangen: Wenn wir beim Gehenlernen noch so oft hingefallen sind, so hat uns das trotzdem nicht entmutigt. Dann sind wir eben wieder aufgestanden! Aber irgendwann verlernen wir diese Haltung und fühlen uns schnell als Verlierer, wenn etwas nicht nach unseren Vorstellungen klappt. Ein echtes Glückskind, das voller Leichtigkeit durchs Leben geht und mühelos seine Ziele erreicht, lässt sich aber auch als Erwachsener nicht unterkriegen, sondern nimmt die Dinge selbst in die Hand. Zuversicht und Urvertrauen sind besonders wertvolle Zutaten für das Mindset, das Gewinner ausmacht. Der Ge-

Zuversicht und Urvertrauen sind besonders wertvolle Zutaten für das Mindset, das Gewinner ausmacht.

danke „Wer weiß, vielleicht passiert stattdessen etwas Besseres!“, wenn sich ein Wunsch nicht erfüllt oder sich ein Vorhaben nicht umsetzen lässt, schenkt nun mal eine völlig andere Energie, als sich als Opfer der Umstände zu fühlen. Darum glauben Sie daran: Viele Glücksfälle können wir erst durch unsere Einstellung als solche erkennen, und die Mühelosigkeit im Alltag entdecken wir ebenfalls, wenn wir unsere Haltung verändern, und diese Einstellung kann sich jeder von uns erarbeiten. Sie werden sehen: Wenn durch diese neuen Gewohnheiten alles mehr und mehr ins Gleichgewicht gerät und Sie in herausfordernden Situationen bei sich bleiben, werden Sie immer häufiger in die Mühelosigkeit des Handelns und damit in eine wunderbare Leichtfüßigkeit des Seins kommen! ■