

Klug investieren: Erfolg auf Kosten von Lebensqualität?

Häufig entsteht der Eindruck, dass Karriere und Erfolg eine Einbuße von Lebensqualität zum Preis haben. Familienleben und Freizeit leiden darunter, dass häufig für den Feierabend nur noch wenig Energie übrig ist. Boris Becker hat gemeint: „Wenn du gewinnen möchtest, dann musst du dieses Match lieben.“ Kein SpitzensportlerIn könnte nachhaltig erfolgreich sein, wenn sie ihren Sport nicht mit viel Spaß betreiben würde. Tatsächlich zeigen die Neurowissenschaften, dass Glück und Lebensfreude trainierbar sind und die tragfähigste Basis für nachhaltige Leistungsstärke bilden. Wenn wir mit aktivem Lustzentrum arbeiten und lernen, entfaltet unser Hirn nachhaltige High Performance.

Menschen auf der Reise nach Athen, bot der Riese Prokrustes sein Bett an. Im Schlaf wurden sie von ihm in grausamer Weise auf die Normmaße des idealen Atheners gehackt bzw. auf dem Amboss gestreckt. In der griechischen Mythologie hat man das Streben nach Macht, Reichtum und Erfolg mit der Einbuße seiner Individualität bezahlt.

Wenn man heute mit dem Morgenflieger nach Frankfurt reist, erweckt das einen ähnlich uniformen Eindruck. Max Reinhardt formuliert dies in seiner berühmten Rede über den Schauspieler so: „Die Natur verleiht jedem Menschen ein besonderes Gesicht. Es gibt ebenso wenig zwei Menschen, die einander vollkommen gleichen, wie es an einem Baum zwei Blätter von absoluter Kongruenz gibt. Aber im schmalen Flussbett des bürgerlichen Lebens, vom Alltag hin und her gestoßen, werden die Menschen schließlich so abgeschliffen wie runde Kieselsteine. Einer sieht wie der andere aus. Sie bezahlen diesen Schliff mit ihrer persönlichen Physiognomie.“

Ist dieser Preis angemessen? Im High Performance Coaching gilt der Grundsatz, individuelle Stärken zu stärken hat 1. Priorität. Anpassungsleistungen, um angeblichen Idealen zu entsprechen oder sogenannte „Schwächen“ auszugleichen, bieten einen ganz schlechten Wirkungsgrad. Sie erfordern hohen Aufwand und erhöhen die Erfolgschancen kaum. Viel klüger ist es, in gesundem Selbst-Bewusstsein, die eigenen Stärken gut zu kennen, ein „Spielfeld“ zu suchen, in dem man sie gezielt umsetzen kann und dann das „Spiel“ strategisch so anzulegen, dass man in viele Situationen kommt, um mit seinen Vorzügen zu punkten und in wenige, in denen die Nachteile zum Verhängnis werden. „I do it my way“ ist eine sinnvolle Strategie für ein erfolgreiches, erfülltes Leben.

Albert Einsteins pointierte Formulierung „Jeder ist ein Genie. Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, wie er auf einen Baum klettern kann, wird er sein Leben glauben, ein Idiot zu sein.“ findet Bestätigung in den modernen Neurowissenschaften. Die wichtigste Führungsaufgabe ist es daher, die individuellen Stärken auf gemeinsame Erfolge zu fokussieren. Als Grundsatz gilt: „Mehr von dem tun, das sich bewährt hat.“ Im Spitzensport werden daher Siegerfahrten ca. viermal so intensiv analysiert als Stürze. Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Personalentwicklung hat Ähnliches ergeben: MitarbeiterInnen entwickeln sich am nachhaltigsten, wenn positives zu negativem Feed-back im Verhältnis von mehr als 5 : 1 steht.

Um die wahren Prioritäten zu erkennen, ist es hilfreich, die Totenbettperspektive einzunehmen: „Wie möchte ich in Dankbarkeit zufrieden auf mein Leben zurückblicken?“ Bronnie Ware hat ihre Erfahrungen aus der Sterbebegleitung in den unterschiedlichsten Kulturen von Australien bis USA im Buch „The Top Five Regrets of the Dying“ zusammengefasst. „Ach hätte ich den Mut gehabt, beherzt mein eigenes Leben zu leben und nicht nur die Erwartungen Anderer erfüllt“ nimmt dabei den Platz 1 von dem ein, was Sterbende rückblickend bereuen. Es zahlt sich aus, sich selbst treu zu bleiben!



Mag.ª Monika Herbstrith
Geschäftsführendes Gesellschafterin von
Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH (www.impuls.at)
Certified Management Consultant, High Performance Coach, Keynote Speaker
Trainer of the Year 2006 / 2009 / 2010 / 2011 / 2012
Excellence Award für herausragende Leistungen auf Konferenzen 2008
Autorin des Buches "leistungsstark & lebensfroh" - gem. mit Manfred Lappe

