



von **Christina Schmutz**

Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Freiheit und Unabhängigkeit sowie tiefer Erfüllung und Sinnhaftigkeit. Althergebrachte Konzepte tragen nicht mehr, im privaten sowie im beruflichen Kontext. Es geht mehr denn je darum, die Leichtigkeit und Freude wieder in den Mittelpunkt des eigenen Lebens zu stellen. Doch wie geht das, wenn man einen Beruf ausübt, der einen zwar ernährt, aber nicht erfüllt?

Haben sich die Ansprüche an eine erfüllte und sinnhafte Tätigkeit im Laufe der Zeit verändert?

Ja. Menschen – unabhängig davon, ob sie angestellt oder selbständig tätig sind – wird es immer wichtiger, einen Sinn in dem zu erkennen, was sie tagtäglich tun. Das Konzept der «klassischen Erwerbstätigkeit – arbeiten um Geld zu verdienen» ist in die Jahre gekommen. Den wenigsten Menschen reicht dies aus, vor allem wenn sie sehr feinfühlig und sensibel sind. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout sind in den letzten Jahren drastisch

angestiegen. In vielen Fällen sind die Ursachen vor allem im beruflichen Umfeld zu finden. Denn am Arbeitsplatz verbringt man in der Regel die meiste Zeit seines Lebens. Wenn es hier hakt, wirkt sich das sowohl auf die Lebensqualität als auch die Gesundheit aus. Ich habe genau das selbst erlebt und weiß, wie wichtig es ist, diese Symptome ernst zu nehmen und die Segel neu zu setzen.

Woran merke ich, dass irgendetwas nicht stimmt?

Das ist eine gute Frage. Denn bei jedem wirkt sich die Disbalance anders aus. Einige sind beispielsweise unglaublich müde und erschöpft, gerade wenn es sich um sehr feinfühlig Menschen handelt. Hier sind es eben nicht nur die körperlichen Tätigkeiten, die Energie rauben, sondern das komplette Umfeld, das auslaugen und stressen kann: Großraumbüros, Lärm, Elektrosmog, negative Stimmungen, psychische Belastungen, ein autoritärer Führungsstil, aber beispielsweise auch das Gefühl, sein Potenzial und seine Talente nicht leben zu können. All das sorgt dafür, dass das Energielevel sinkt

CHRISTINA
SCHMAUTZ

und es immer länger dauert, die Batterien wieder aufzuladen. Ist es bereits soweit, dass noch weitere Krankheitssymptome dazu kommen, ist es höchste Zeit, die Reißleine zu ziehen und dem auf die Spur zu kommen, was krank macht. Denn alles ist ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Dies gilt übrigens auch für Selbständige: Wer sein eigener Boss oder die eigene Chefin ist, ist nicht unbedingt davor gefeit.

Auch hier kann es sein, dass die eigenen Werte nicht gelebt werden und Fähigkeiten, Potenziale und Talente brach liegen. All das sorgt für Stress, weil die tiefe Sinnhaftigkeit und Erfüllung fehlen.

Was kann ich tun, um mich neu auszurichten und den tieferen Sinn hinter meinem Tun wiederzufinden und zu leben?

Den universellen Elementen des Seins auf die Spur kommen!

Im ersten Schritt ist es wichtig, den «universellen Element des Seins» auf die Spur zu kommen. Welche Werte, Qualitäten, Motivationen und Visionen habe ich überhaupt? Vielen sind diese nicht bewusst und doch sind sie doch der sichtbare Ausdruck des Wesens, der Seele. Macht es dann nicht auch Sinn, diese auch im Alltag zu leben und zum Ausdruck zu bringen? Vielen Menschen fehlt oftmals die Klarheit darüber, was ihnen wirklich wichtig ist. Sie funktionieren, anstatt bewusst zu leben. Wer aber keine Klarheit über sich selbst hat, kann sich auch nicht auf das ausrichten und hinarbeiten, was ihm wichtig ist.

Leitfragen, um die universellen Elemente des Seins zu entdecken, könnten zum Beispiel sein:

1. In welcher beruflichen Situation verspürtest du ein Gefühl tiefer Sinnhaftigkeit und Erfüllung? Wie waren hier die Umstände?

Wenn
es dich
deinen
inneren
Frieden
kostet,
ist es
zu teuer.

2. Welche deiner Werte müssen unbedingt erfüllt sein, damit dein Leben lebenswert ist?

3. Welche Werte sind dir insbesondere bei der Arbeit und im Business wichtig?

4. Welche Qualitäten möchtest durch dich zum Ausdruck gebracht werden?

5. Welche Werte und Themen motivieren dich und bringen dich in Bewegung?

6. Wofür brennst du und worüber sprichst du am liebsten?

7. Was beschäftigt dich, wenn du an die Zukunft auf diesem Planeten denkst?

8. Welcher Beitrag möchtest du hier für diesen Planeten sein?

9. Was haben andere Menschen davon, dass es dich gibt?

Entdecke deine Talente, Potenziale – deine Einzigartigkeit

Ich weiß, dass unser Sein einen tieferen Sinn hat. Das, was durch jeden einzelnen von uns zum Ausdruck gebracht werden will, sollte, sogar muss auch gelebt werden. Dies erfüllt zutiefst. Daher lohnt es sich unbedingt, diesen Weg einzuschlagen und sich auf Spurensuche zu begeben, um all die wundervollen Groß- und Einzigartigkeiten der eigenen Persönlichkeit zu entdecken, anzuerkennen und wertzuschätzen.

Leitfragen zur Potenzialentdeckung sind beispielsweise:

1. Was geht mir so mühelos und selbstverständlich von der Hand?

2. Auf welche meiner Fähigkeiten sprechen mich sogar andere an?



Foto: Christian Wucherperle

“Es wäre eine wunderschöne Entwicklung, dass die harten Erfolgsfaktoren, wie beispielsweise Geld, Status und Karriere, in Zukunft immer mehr von den «sweet success facts», wie tiefe Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Gesundheit, innerer Frieden, Freude und Nachhaltigkeit abgelöst werden.“

3. Was könnte ich ständig tun, ohne dass es mich ermüdet?

Erkenne das große Ganze hinter deinem Tun.

Auf dem Weg mehr Sinnhaftigkeit und Erfüllung zu finden, kommt man heute nicht mehr daran vorbei, das eigene Tun im Kontext der «Zukunftsfähigkeit» zu betrachten. Egal, was wir tun und welcher Arbeit wir nachgehen: Wir hinterlassen einen Fußabdruck auf diesem Planeten. Die Frage ist: Tragen wir hiermit zu einer positiveren, lebenswerteren Zukunft bei, oder nicht?

Zwei Beispiele:

- Ein Unternehmer verkauft Produkte. Welche Zukunft kreieren diese Produkte im Leben des Käufers und für diese Erde? Dienen sie der Gesundheit? Dem Leben? Der Umwelt? Der Nachhaltigkeit? Dem Frieden?

- Ein Coach, Berater oder Trainer inspiriert, lehrt, bildet aus. Er ist ein Multiplikator. Welchen Fußabdruck hinterlässt er mit seinem Tun und Sein in der Welt seines Kunden? Ermächtigt er Menschen, pflegt er einen wertschätzenden Umgang? Wie wirkt sich all das auf andere Menschen, das Miteinander und unsere Erde aus?

Walk your talk.

Nicht jeder ist sich über die Auswirkungen seines Tuns bewusst. Um dem Leben mehr

Tiefe, Sinn und Erfüllung zu geben, ist es absolut notwendig, ehrlich zu sich zu sein und sich immer wieder zu reflektieren: Lebe ich das, wofür ich stehe? Stehe ich dafür ein, komme was wolle? Und was bedeutet Erfolg wirklich für mich? Sich diese Fragen zu stellen, wird viel in Bewegung setzen. Und es wäre eine wunderschöne Entwicklung, dass die harten Erfolgsfaktoren, wie beispielsweise Geld, Status und Karriere, in Zukunft immer mehr von den «sweet success facts», wie tiefe Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Gesundheit, innerer Frieden, Freude und Nachhaltigkeit abgelöst werden.

Erfüllung bringt Fülle.

Sobald man um die eigenen universellen Elementen des Seins weiß, sein Potenzial kennt, zum Ausdruck bringt und sich darüber bewusst ist, welchen Fußabdruck man im Leben anderer Menschen und auf diesem Planeten hinterlässt, entdeckt man den tieferen Sinn und findet Erfüllung. Mit diesem Wissen gelingt es fast mühelos, die aktuelle Situation unter die Lupe zu nehmen und ganz schnell zu erkennen, wo etwas aus dem Ruder läuft – privat wie beruflich. Dadurch wird es deutlich einfacher, sich neu auszurichten und neue Wege zu gehen. Das Wundervolle daran ist, dass Erfüllung immer mit dem Thema «Fülle» einhergeht und der Erfolg, wie auch immer jeder für sich diesen definiert, nicht lange auf sich warten lässt.

www.christinaschmautz.com