



Wie Du aufblühen kannst



Neugierde statt Problemanalyse

Ich weiß, diese Überschrift klingt vielleicht etwas sperrig und normalerweise würde dort stehen „Lösungsorientierung statt Problemanalyse“. Dem kann ich auch vollkommen zustimmen, aber ich möchte Deine Perspektive gerne in eine andere Richtung lenken ...

Optimierung ist nicht immer notwendig

Du kennst das sicher: Du liest von Problemen, die es zu lösen gilt, von Herausforderungen, wenn die Autorin oder der Autor es etwas geschickter formulieren, von Strukturen und Mustern, die dich vielleicht behindern, vom Umdenken und neu anfangen.

Das ist sicherlich alles richtig – aus meiner Sicht am Ende aber viel zu wenig!



Die Lust, ein Buch zu lesen

Sicher hast Du immer wieder einmal ein Buch gelesen, einen Film im Kino angesehen oder bist in ein Konzert gegangen. Dafür hast du Geld ausgegeben, weil dich das interessiert hat, du neugierig darauf warst und du einfach Lust dazu hattest.

Du hast das aber sicherlich nicht getan, weil du gerade ein Problem hattest, dringend Hilfe gebraucht hast oder das Gefühl hattest, dass etwas fehlt, oder?

Positive Psychologie

Diesen Ansatz möchte ich – ganz in Analogie zur Positiven Psychologie – auch auf das Coaching übertragen. In der Positiven Psychologie geht es darum, sich AUCH um gesunde Menschen zu kümmern und um deren Wohlbefinden. Wohlgemerkt, dies ist kein Urteil über die klassische Psychologie, die vielen kranken Menschen hilft und aus der Medizin nicht wegzudenken ist.

Aber der Zweig der Positiven Psychologie, den Martin Seligman und andere etwa seit dem Jahr 2000 so populär gemacht haben, konnte wissenschaftlich beweisen, dass Wohlbefinden und Glück mehr sind als die Abwesenheit von Krankheit (Martin Seligman, Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, 2. Auflage 2012).

Wohlbefinden und Glück sind mehr als die Abwesenheit von Krankheit!

Wohlbefinden und Glück

Und um diesen Ansatz geht es mir unter dem Begriff des Aufblühens – oder auch des Positiven Coachings. Er soll und will nicht leugnen, dass durch Coaching viele Probleme und Herausforderungen sehr effektiv gelöst werden können – und dass manche Themen nur durch entsprechende Therapie behandelt werden können.

Aber die Abwesenheit solcher Probleme und Herausforderungen lässt noch sehr viel Spielraum für Neugier, Interesse und persönliches Wachstum!

Die Abwesenheit von Problemen und Herausforderungen
lässt noch sehr viel Spielraum für Neugier, Interesse und persönliches Wachstum!

Persönliches Wachstum

Persönliches Wachstum möchte die eigenen Grenzen erweitern und das Gute leben für ein gutes und erfülltes Leben. Dieses gute und erfüllte Leben soll jedoch nicht dem Diktat der Optimierung, Effizienz und Effektivität untergeordnet sein, sondern dem eigenen Wohlbefinden und Glück dienen.



So, wie eine Blume das Auge und das Herz erfreut und keinem Optimierungszwang unterliegt, können wir dafür sorgen, zu wachsen und aufzublühen.

Wir können selbst dafür sorgen zu wachsen und aufzublühen!

Aufblühen

Um mehr aufzublühen braucht es nicht viel. Sonja Lyubomirsky, eine Psychologie Professorin an der Universität von Kalifornien, die dieses Thema seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht, hat in ihrem Buch „Glücklich sein“, Campus Verlag 2008, einige Aktivitäten aus der Praxis beschrieben, die nachweislich Menschen dabei helfen aufzublühen und glücklicher zu werden.

Welche dieser Aktivitäten für Dich am besten geeignet sind, hängt ganz von Dir, Deinen Stärken und Vorlieben ab – und Du darfst Dir aussuchen, was Du gerne ausprobieren möchtest.

Das Einzige, was Du dazu brauchst, ist Neugier und den Wunsch, persönlich zu wachsen!

Falls ich Dein Interesse geweckt und Dich neugierig gemacht habe, dann melde Dich, wenn Du magst, und ich schicke Dir einen kleinen, kostenlosen Selbsttest von Lyubomirsky, mit dem Du herausfinden kannst, welche der 12 Interventionen zum Aufblühen am besten zu Dir passen – oder besorge Dir das Buch von ihr, das ich sehr empfehlen kann!

12 Interventionen nach Sonja Lyubomirsky (zu jeder dieser Interventionen gibt es meist mehrere Aktivitäten, die Du durchführen kannst):

1. Entwickle Deine Fähigkeit zur Dankbarkeit
2. Sei optimistisch
3. Vermeide Grübeleien und soziale Vergleiche
4. Sei hilfsbereit
5. Pflege soziale Beziehungen
6. Entwickle Bewältigungsstrategien
7. Lerne zu vergeben
8. Schaffe Flow-Erfahrungen
9. Genieße die Freuden des Lebens
10. Verwirkliche Deine Lebensträume
11. Beschäftige Dich mit Religion und Spiritualität
12. Sorge für Deinen Körper



„Es ist nie zu spät, das zu werden, was man hätte sein können“, T. S. Elliot.

Natur ist glücklich

Das absichtslose Glück hat Rainer Maria Rilke sehr schön in folgendem Gedicht beschrieben (Die Gedichte 1910 bis 1922, München, Frühjahr 1919):

Natur ist glücklich

*Natur ist glücklich. Doch in uns begegnen
sich zu viele Kräfte, die sich wirr bestreiten:
wer hat ein Frühjahr innen zu bereiten?
Wer weiß zu scheinen? Wer vermag zu regnen?*

*Wem geht ein Wind durchs Herz, unwidersprechlich?
Wer fasst in sich der Vogelflüge Raum?
Wer ist zugleich so biegsam und gebrechlich
wie jeder Zweig an einem jeden Baum?*

*Wer stürzt wie Wasser über seine Neigung
ins unbekannte Glück so rein, so reg?
Und wer nimmt still und ohne Stolz die Steigung
und hält sich oben wie ein Wiesenweg?“*

In diesem Sinne wünsche ich Dir, dass Du aufblühst und vielfältige Früchte trägst, die Dein Leben bereichern.

Dein Joachim Hofmann



Dr. Joachim V. Hofmann

Optimismus als Lebenseinstellung: Mein Lebensmotto fand ich im Titel einer Geschichte von Paolo Coelho: „Leben ist Begeisterung!“. Diese Begeisterung möchte ich auch in Ihr Leben bringen und Sie unterstützen, dass Ihr Leben gelingt!

Zu diesem gelingenden Leben gehören für mich – neben der Begeisterung für das Leben selbst – die Offenheit und Neugier für die eigene Weiterentwicklung und der optimistische Blick auf sich selbst und die Zukunft, um Ihr Potenzial zu entfalten und Ihre Ziele zu erreichen.

Um Sie erfolgreich zu unterstützen, lasse ich mich von meinen persönlichen Werten Optimismus, Begeisterung und Wertschätzung leiten. Meine Haltung im Coaching finde ich sehr treffend in Rilkes Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus ausgedrückt: Man muss die Fragen leben ... „Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“

Lassen Sie uns gleich damit beginnen ... Joachim Hofmann

Published 26.10.2015