

Ein erfolgreiches oder besser: ein gelungenes Leben?

Nicht Stress und Druck, vielmehr eine tiefe innere Zufriedenheit lassen den Unterschied spüren und erkennen ...

So gerne wollen wir erfolgreich sein, ob im Beruf oder privat: eine erfolgreiche Karriere, eine erfolgreiche Beziehung, ein erfolgreiches Tennismatch oder Golfturnier. Es gibt Kurse für „Erfolgreiche Bewerbung“, „Erfolgreiches Dating“, Zeitschriften zu allerlei erfolgreichen Behandlungsmethoden, Online-Magazine über „Erfolgreiche Erziehung“ und vieles mehr. Erfolg bedeutet oft: besser, schneller, attraktiver, vitaler ... zu sein.

Erfolg und Stress

Erfolgreich zu sein kann als Steigerung der Überlebensfähigkeit gesehen werden und führt meist zu Anerkennung, Lob und Wertschätzung. Soweit grundsätzlich gut. Und doch höre ich oft in Beratungen, dass sich viele Menschen unter Druck fühlen, erfolgreich sein „zu müssen“. Das ständige Streben nach Erfolg grenzt voneinander ab und lässt uns leicht übersehen, was gelingendes Leben ausmacht: in tiefen persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen zu stehen und unser Potenzial entfalten zu können, Freude und Zufriedenheit zu empfinden, bei dem was wir tun.

Wenn die Anforderungen unseren



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Saluvisorin®
Präsidentin der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732/770450**

Fähigkeiten entsprechen, sodass wir weder unterfordert noch überfordert sind, dann empfinden wir Freude bei unserem Tun, geraten in einen Zustand der Zufriedenheit. Dies wird gerne als Flow bezeichnet, als ein Gefühl des völligen Vertiefens und Aufgehens in einer Tätigkeit. Wir vergessen uns selbst, unsere Umwelt, unsere Sorgen und Ängste, da die ganze Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt liegt: in der erfüllenden Bewältigung der aktuellen Aufgabe. Alle Hand-

lungsabläufe werden in harmonischer Einheit von Körper und Geist mühelos erledigt. Wir haben auch danach noch das gute Gefühl, es ist uns etwas gelungen.

Unsere Potenziale entfalten

Wie schon die Sprache zeigt, steckt in dem „Es ist gelungen“ etwas mehr als nur die eigene Aktivität. Der Neurobiologe Gerald Hüther spricht vom Geheimnis des Gelingens, das weder richtig beschreibbar noch erklärbar ist, sondern sich offenbaren muss. „Das heißt, dass es immer und überall da ist und wirksam wird, unabhängig von uns und unserem Zutun.“ Die ganze Evolution, wie sich unsere Erde mit all dem Leben in seiner Vielfalt und Fülle entwickelt hat, beweist dies. Wenn es uns dann gelingt, uns selber als etwas Gelungenes zu erkennen, dann fällt es uns leichter, unser Potenzial zu entfalten, in uns schlummernde Fähigkeiten zu wecken. Wir spüren uns im Fluss des Lebens, wir erfahren, wie er durch uns und andere angereichert wird und fließen gemeinsam in ein Meer neuer Möglichkeiten.

Erfreuen Sie sich am Gelingen!



**Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



www.oegl-lebensberater.at