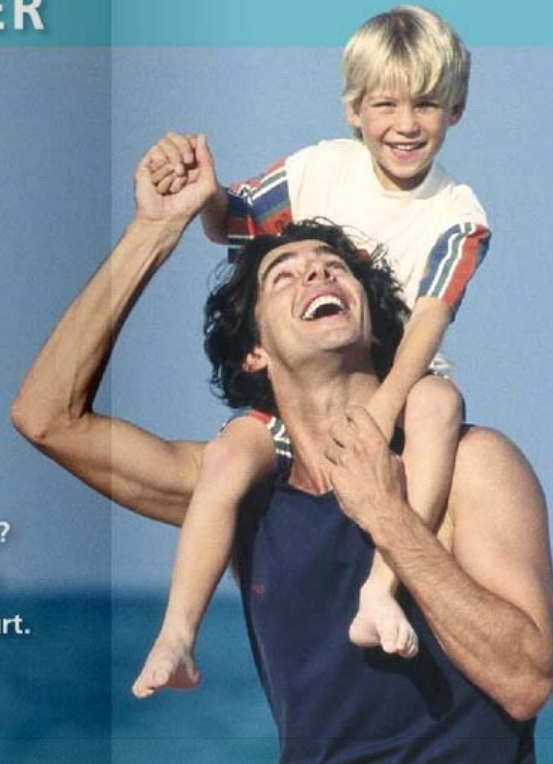


Das Leben glücklicher machen!

Was heißt, ein wirklich gutes Leben führen? Die Uhlenhorsterin Birgit Feldhusen hat für das Alster-Magazin dieser Frage nachgespürt. Sie ist Trainerin und berät Menschen, die vielleicht vor einer Wende stehen.



Wir alle kennen wohl die Situationen, in denen wir uns fragen, ob wir uns verfahren haben, ob unsere bisher verfolgten Ziele uns wirklich glücklich machen.

Jahrelang haben wir auf eine bestimmte berufliche Position hingearbeitet, nun aber sitzen wir abends gegen 20 Uhr noch immer im Büro, die geschäftliche Besprechung dauert wieder einmal länger als erwartet und die Freunde warten vergeblich und leicht verärgert im Restaurant. Wir werden später noch hinein, obwohl uns lieber nach Schlaf zumute wäre. Oder: Wir haben uns immer eine große Familie gewünscht, nun sitzen wir morgens um 8 Uhr in der Küche, die Kinder sind soeben aus dem Haus, der Partner hat sich gerade in Eile verabschiedet. Wir werden das Schlachtfeld in der Küche beseitigen, in ein paar Stunden die Kinder mit Mittagessen versorgen und dann zwischen ihren Nachmittagsaktivitäten hin und her hetzen. Oder: Wir haben uns immer ein phantastisches neues Auto gewünscht, nun steht es in der Garage und nach ein, zwei Wochen sind davon kaum noch Spuren im Lebensglück bemerkbar. Was läuft da schief? Was ist es stattdessen, das uns glücklich macht? Rainer Maria Rilke dichtete „Natur ist glücklich“. Vielleicht kann nicht nur die Wissenschaft aus der Natur brillante Lösungen ableiten, sondern auch wir auf unserer Suche nach Glück? Woher weiß ein Rosenblatt, was es zu tun hat,

Um zur Besinnung kommen zu können, brauchen wir Rastplätze auf der Autobahn unseres Lebens.

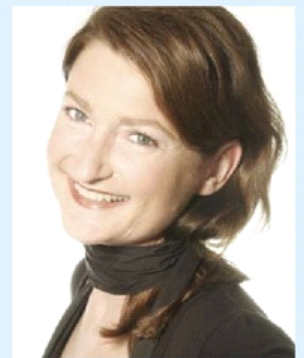
damit es mit anderen Blättern zu einer Rosenblüte wird? Es hetzt nicht, es eilt nicht, es analysiert und vergleicht nicht. Es folgt nur seinem grundgelegten Drang in eine bestimmte Richtung, seinem intuitiven Wissen, was es zu tun hat. Es kann einfach nicht anders. Es ist seine Natur. Können auch wir unsere Natur aufdecken, die eventuell durch unzählige Einflüsse wie Erziehung, Schule, Freunde, Vorgesetzte, Kirche und Gesellschaft verdeckt wurde? Wie können wir herausfinden, welche der übernommenen Ansichten, Werte, Ziele und Verhalten wirklich unsere sind? Oft sind Auslöser solcher Fragen Situationen, in denen ein Drang nach Veränderung spürbar oder sogar notwendig wird, wo eine Kurskorrektur ansteht: Unzufriedenheit im Beruf,

vielleicht sogar gesundheitliche Auswirkungen oder Kündigung, der Schritt in die Selbstständigkeit, eine neue Lebenssituation durch Kinder oder den beruflichen Umzug des Partners. In unserer Multi-Optionsgesellschaft, in der äußere, Orientierung gebende Instanzen wie Kirche, Politik, Familie oder Gesellschaft an Einfluss verlieren, steht der Einzelne immer häufiger vor Phasen der freiwilligen oder unfreiwilligen Neuorientierung, in denen es sich um die eine essentielle Frage dreht: Was will ich wirklich? Was gehört zu mir? Eigenverantwortung ist gefragt sowie eine neue Achtsamkeit für uns selbst, die uns zur Besinnung kom-

men lässt, und dies im wahrsten Sinne des Wortes.

Es geht um das bewusste Aufspüren der eigenen Prinzipien und sinnstiftenden Bedürfnisse. Es geht darum, den eigenen inneren Kompass wieder auf Norden auszurichten, sich quasi selbst „einzuordnen“. Eine Lebensgestaltung in Übereinstimmung mit dem Wesen der eigenen Identität ist anerkanntermaßen die mächtigste Motivations- und Glücksquelle für Menschen und ihr Handeln. Je mehr wir ein Gespür für den authentischen inneren Kompass entwickeln, desto klarer und kompetenter sind wir in Momenten der Entscheidung, desto ausgeglichener durchleben wir unruhige Situationen oder Lebensphasen. Innere Sicherheit kann zunehmend das oft Energie raubende Streben nach äußerer Sicherheit ablösen. Wir können uns leichter einlassen auf den ungewissen Fluss des Lebens. Auch wenn sich Etappenziele oder Umweltbedingungen ändern, der Kompass bringt immer wieder zuverlässige Orientierung.

Um zur Besinnung kommen zu können, brauchen wir Rastplätze auf der Autobahn unseres Lebens. Neben Entspannungsübungen, Meditation, entspanntem Laufen oder kontemplativer Bewegung wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong kann auch ein Coaching zeitweise Rastplatz und Rahmen für Selbstreflexion bieten, in dem es aus neutraler Position heraus behutsam Impulse zu frischen Blickrichtungen gibt. Speziell auf die Entwicklung des inneren Kompasses zielt das Berufungcoaching. Hier geht es darum,



Dipl. Kauffrau und Persönlichkeitstrainerin in Uhlenhorst: Birgit Feldhusen. Foto: Privat

unsere eigenen Träume, Wünsche und Werte, unsere individuellen Talente und Fähigkeiten, die stets in uns vorhanden, sozusagen eingefaltet sind, klar wahrzunehmen und formulieren zu können, sie in einen stimmigen Lebensentwurf zu überführen, sie sozusagen vor unserem Auge zu entfalten. Diese Klarheit ermöglicht Schritte und Handlungen, die stimmig und sinnstiftend sind. Berufungcoaching leitet Schritt für Schritt an die eigene innere Begeisterung heran und führt von der Berufung, der individuell „stimmigen“ Lebensform, über die eigene Lebensvision zu konkreten Zielen und ersten Handlungsschritten. Eine spannende Entdeckungsreise wartet auf jeden, der sie antritt.

Birgit Feldhusen
Die Dipl. Kauffrau und Persönlichkeitstrainerin Birgit Feldhusen bietet in Uhlenhorst „Berufungcoaching“ an. Informationen unter: www.birgit-feldhusen.de.