

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 29

Sinn macht glücklich

(Dezember 2017)



## Sinn macht glücklich

Von Sigrid Gleinser

Heute geht es ausschließlich um die berufliche Situation. Es wäre zu viel, dieses Thema auch noch mit energieraubenden Umständen im Privatleben zu verknüpfen. Darüber habe ich reichlich in vorangegangenen GLÜCKS Impulsen geschrieben.

Ich beobachte überall, wie es immer essenzieller für die Menschen wird, beruflich etwas Sinnvolles zu tun. Aber was genau bedeutet das? Wie immer, wenn sich ein Thema in meiner Welt wiederholt, meditiere ich darüber und denke darüber nach, spreche mit meinen Vertrauten darüber und sammle Informationen und Impulse, um das Thema dann auf den Punkt zu bringen.

Im Alter von 14 Jahren habe ich zum ersten Mal für Geld gearbeitet. Es war eine Volontär-Stelle im Gastgewerbe, konkret im Service, um mich auf die Ausbildung in der Hotelfachschule vorzubereiten.

Der Direktor des dortigen Betriebes, auch er hieß „Sigi“, sagte bei der Einschulung **etwas**, das ich nie wieder vergessen werde: „Sigi, die Menschen im Service entscheiden, ob der Gast glücklich ist oder nicht. Selbst wenn der Koch einmal nicht so perfekt arbeitet, so liegt es am Service, ob der Gast sich wohl fühlt oder nicht. Du bist also für das Wohlbefinden unserer Gäste verantwortlich.“

Mit der Betonung meiner **Verantwortung** hat er genau das Richtige gesagt, um mich zur Höchstleistung zu motivieren, denn ich wollte, dass es den Menschen in meiner Nähe gut ging, und ich wollte sehr gerne Verantwortung übernehmen, so gut ich konnte. Und mit Menschen und deren Gefühlen konnte ich mich auch damals schon recht gut aus. Also gab ich mein Bestes. Ein Streber war ich sowieso. Meine Stimmung war unbeschreiblich. Ich fühlte mich so **nützlich**. **Ich** liebte diese Arbeit von Anfang an, die Zeit verflog und das Trinkgeld war enorm. Nebenbei genoss ich die Freiheit, denn ich war weit weg von daheim.

Dienen. Bedienen. Dienstleistung. Verantwortung für das Wohlbefinden anderer Menschen.

Dort gehörte ich offenbar hin – das hat sich nicht verändert, ich liebe es noch immer, anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Verändert hat sich nur die Form, in welche ich meine Verantwortung und meine Dienstleistung gebracht habe. Jetzt heißt das Ganze nicht mehr Gastgewerbe oder Sekretariat. Jetzt heißt es Yoga – zu Deutsch „Verbindung“ oder „Integration“.

## Wenn der Beruf uns müde macht

Bei all der Freude, die ich in verschiedenen Tätigkeitsbereichen erleben durfte, gab es auch Arbeitsstellen, an denen ich müde wurde, oder lustlos, frustriert, ausgelaugt. Heute – rückblickend – ist mir ganz klar, was dort passiert ist.

Ich habe den Kontakt zur Sinnhaftigkeit verloren und zugelassen, dass andere Dinge in den Vordergrund traten, z.B. Konflikte, eine unangenehme Stimmung zwischen Mitarbeitern, Stress, Arbeits- oder Fahrzeiten, die Parkplatzsituation u.a.



## Möglichkeiten bei Erschöpfung im Beruf

Wenn du dich in dieser beruflich bedingten Situation wiederfindest – also Lustlosigkeit, Erschöpfung, andauernde Stressgefühle, Widerstand gegen die Arbeit – so empfehle ich dir folgende Vorgehensweise:

Wie immer, bereite dich entsprechend vor. Nimm dir Zeit, schaffe dir einen ruhigen Raum, wo du keine Unterbrechungen zu erwarten hast.

Halte Schreibzeug bereit. Ein paar Minuten lang lege dich hin oder sitze ganz bequem, atme und beobachte deinen Atem; entspanne alles was gerade entspannbar ist. Eventuell höre ein schönes Musikstück oder betrachte ein schönes Bild.

Nimm das Thema „Beruf“ in dein Bewusstsein. Fühle, was es zu fühlen gibt. Höre, was es in dir denkt. Wenn du möchtest, notiere dir die markantesten Eindrücke aus deinen Gedanken- und Gefühlswelten.

### Dann beantworte (schriftlich!) folgende Fragen:

- Warum wollte ich damals, ursprünglich, diese Arbeitsstelle oder diesen Beruf? Was daran hat mich fasziniert, interessiert oder begeistert? Was war der Sinn dahinter? Was bereitete mir konkret Freude?
- Eventuell auch die Frage: Was wollte ich als Kind später einmal beruflich machen? (Wenn es EINEN brennenden Wunsch gab, der sich wiederholte.)
- Hat das Gute, Interessante an diesem Beruf auch einen höheren Sinn? Dient es in irgendeiner Form anderen Menschen, dem Wohlergehen, der Welt (also der Welt in dem mir erreichbaren Umfeld)? Dient es auf irgendeine Art und Weise dem „Wohle aller“?
- Wenn ja: Gibt es diese Sinnhaftigkeit noch immer und fühlt sie sich noch immer richtig für mich an? (Unser inneres Verständnis des Wortes „Sinnhaftigkeit“ könnte sich jetzt verändern!)  
Wenn ja – mache Dir wieder all diese schönen Seiten Deines Berufes bewusst. Gehe zurück in die Freude des Beginns, in die Dankbarkeit. Wenn die Antwort lautet „Ja, aber ...“ so stelle dir diese 2 Fragen: Hat meine Begeisterung von damals noch dasselbe Gewicht, oder bin ich auf der Suche nach etwas mit mehr Sinn? Was macht für mich Sinn, was würde mich nach meinem heutigen Empfinden wirklich erfüllen? Wenn du grundlegend gerne dort bleiben möchtest, du aber an deiner aktuellen Arbeitsstelle einen Konflikt hast, so empfehle ich dir einen Einzeltermin, z.B. nach OSM® Open System Model (siehe Empfehlung unten) in Anspruch zu nehmen.
- Wenn nein (zum 2. Punkt von oben): Frage dich: Was möchte und kann ich der Welt geben? Wofür bin ich hier, welche gute Energie möchte durch mich in die Welt strömen? Was würde mich mit einem guten Gefühl heimgehen lassen, nach getaner Arbeit? Was macht für mich Sinn?
- Wenn du dann weißt, wohin es dich zieht, so ist es Zeit für eine Veränderung. Sprich einfach mit Freunden/Vertrauten darüber, hole dir Impulse, probiere etwas Neues aus. Komm in die Gänge!



### Meine Empfehlungen für einen Einzeltermin nach OSM®:

Maria Aloisia Lener in Rum, 0664 / 731 655 50,  
info@lebens-sonne.com  
www.lebens-sonne.com

### Nichts überstürzen

Für den Fall, dass du das Gefühl hast, Dein Beruf habe nun ganz und gar nichts Schönes mehr:

Mach dir bewusst, du kannst etwas Neues beginnen. Der erste Schritt ist die Erkenntnis, und der zweite Schritt ist die Entscheidung, etwas ändern zu wollen (oder gar zu müssen). Nimm dir jetzt Zeit, um zuerst einmal herauszufinden, in welche Richtung es dich ruft, was dich anzieht. Ich möchte und kann niemandem empfehlen, einfach vom einen Tag auf den nächsten aus seinen Lebensumständen bzw. aus seinem Beruf auszusteigen. Wenn man sich entscheidet und weiß, dass man fix etwas verändern wird, so ist das Wichtigste schon geschehen! Sammle dich, orientiere dich, mach dir einen Plan. Mache alles so, dass du dich gut fühlst dabei. Vertraue deiner Intuition!

Wenn du allein nicht weiter kommst, buche einen Einzeltermin.

## Never regret anything

Egal, was Du bisher getan hast – JEDER Deiner Schritte, jeder Atemzug, jede Begegnung, jede Situation hat Dich dorthin geführt, wo Du jetzt stehst!

*„Das Leben will uns  
heben, weiten“,*

schrieb Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht Stufen (aus Das Glasperlenspiel). So ist es. Blicke ohne Reue auf alles zurück. Du wirst eines Tages den roten Faden in deinem Leben ganz klar erkennen, und dann wirst du mit Dankbarkeit auf alles schauen. Das Leben ist gnadenreich. Alles war sinnvoll, auch jede schmerzliche Erfahrung, um dich zu dir selbst, Deinen inneren Qualitäten, deiner wahren Schönheit zu führen. Bereue nichts. Versöhne dich mit dir und allen bzw. allem anderen.

## Ego-Ziele erfüllen uns nicht mehr

Hand aufs Herz... nicht immer hatten wir (also die Menschheit im Allgemeinen) hehre Ziele. Es ist ok, wenn man vor 30 Jahren einen Beruf gewählt hat, von dem man sich ganz einfach irgendeinen Gewinn für sich selbst erhofft hat, z.B. viel Verdienst, Ansehen o.Ä.

Die Welt hat sich verändert. Diese alten Ziele und auch deren Erreichung werden uns Menschen nicht mehr lange befriedigen. Viele fühlen sich schon jetzt leer oder sinnlos in ihrem Tätigkeitsbereich, oft sogar, obwohl sie rein geschäftlich betrachtet großen Erfolg haben. Meine Prognose ist: Die Tendenz (Gefühl der Leere, der Unzufriedenheit) steigt!

Wir werden zum Teil sogar neue Berufe erfinden. Sinnvolle Berufe. Nützliche Berufe – dem Allgemeinwohl dienend. Das geschieht ja bereits. Diese Berufe werden sinnvolle Berufe sein.

**Alles und jeder will nützlich sein.**



## Sinn und Glück – was mit mir geschieht

So viele meiner Freunde und Bekannten, auch ich (vor einigen Jahren), haben sich für eine Veränderung im Beruf entschieden. Mehr oder weniger ist das selbst nach langer Vorbereitung ein Sprung ins kalte Wasser, vor allem, wenn man sich selbständig macht.

Aber alle sagen das selbe: **Es geht mir jetzt besser.** Das ist den Aufwand wert! Auch wenn sie jetzt weniger verdienen als früher, auch wenn sie mehr Stunden mit ihrer neuen Arbeit oder der Ausbildung für eine neue Tätigkeit beschäftigt sind – das ist es wert!

Sehr gerne möchte ich diese Impulse mit meinen derzeitigen, zutiefst berührenden und glücklich machenden Erfahrungen abschließen:

Aktuell machen meine Freundin, Kollegin und Vertraute Sam (Samantha Lotz, [www.samantha-lotz.com](http://www.samantha-lotz.com)) und ich gemeinsam ein Leitbild-Coaching bei Maria Aloisia Lener in Rum ([www.lebens-sonne.com](http://www.lebens-sonne.com)).

Wir haben zu einem inneren Ruf JA gesagt, wir sind jetzt ein Team, unsere neue Website ist im Entstehen ([www.touching-yoga.at](http://www.touching-yoga.at)).



Und für eine gemeinsame Tätigkeit braucht es auch gemeinsame Werte und ein stimmiges, authentisches Leitbild.

**Die Frage, vor der wir stehen, lautet also:**

We für uns beide wichtig und richtig, welche können wir – jeder für sich, aber auch wir beide miteinander - nach innen und außen leben und dementsprechend auch als tragende Energien für unsere Arbeit mit unseren Schülern / Kunden definieren?

Im Zuge der ersten beiden OSM® Termine waren wir alle drei immer wieder zutiefst im Herzen berührt, wie sinnvoll die Zusammenarbeit von Sam und mir ist. Eines wurde uns vorige Woche so richtig klar, und diese Erkenntnis hat uns richtig durchgerüttelt:

*Es geht dabei gar nicht um uns beide – es geht um etwas, das viel größer ist als wir.*

Deswegen sind unsere Coaching-Termine so fließend, brauchen keine lange Erklärung und keine Pause. Wir kommen außerordentlich rasch voran.

**Letzte Woche geschah folgendes:**

Sam und ich schrieben ganz unabhängig voneinander Antworten auf die Fragen von Maria (unserem Coach) zum Thema „Werte“ auf Zettel. Dann legten wir die Antworten nebeneinander auf. Und ... 100% Harmonie. Herzensöffnung pur. Ein JA auf allen Ebenen.

**TOUCHING YOGA – Berührender Yoga**

Dieser Name für unser gemeinsames Wirken kam ja nicht aus dem Nichts. Und das, was wir gemeinsam machen werden, trägt definitiv zum Wohle vieler Menschen bei.

Unser beider Wirken berührt die Menschen im Herzen. Diese Erfahrung haben wir unabhängig voneinander schon sehr oft machen dürfen. Das wieder berührt uns und gibt uns so viel Freude. Daraus schöpfen wir auch Kraft, das lässt uns weiter machen, auch in den Zeiten, die sehr anspruchsvoll sind (vor denen sind wir beide natürlich auch nicht gefeit).





Wir unterrichten sehr gerne Yoga für jene Menschen, die sich in Bezug auf Yoga ungeeignet, unbeweglich oder eingeschränkt fühlen.

Und zwar so, dass es ihnen dabei und danach gut geht. So, dass sie zu ihrer eigenen, innewohnenden Kraftquelle finden. So, dass sie erkennen, wie beweglich sie sind (weil sie sich durch unsere würdevolle Begleitung nicht mehr mit den Yoga-Modells auf diversen Drucksorten vergleichen).

So, dass sie gerne und leicht meditieren lernen – weil es eben auch mal leicht gehen darf im Leben! Und weil es noch andere Menschen gibt, die auch für diese Yoga-Schüler da sein möchten, die einen sinnvollen Beruf suchen und sich von Yoga angezogen fühlen, bilden wir eben jene ab Mai 2018 aus.

Wir greifen dabei auf reichlich Erfahrungs- und Wissensschatz zurück. Ein guter Lehrer gibt nicht nur die Theorie weiter, sondern vor allem seine Erfahrung, seine persönliche Forschungsergebnisse.

Dazu sind wir aus tiefstem Herzen bereit! Und wir geben uns und unseren Schülern Zeit und Raum für Ent-Faltung, für Herzens-Be-Rührung, für Prozesse und Entwicklung. Wir erkennen die natürliche Begabung jedes Einzelnen und fördern unsere Schüler darin, ihre Talente in eine authentische Form zu bringen.

Nichts ist so berührend, wie der Moment, in dem jemand seine wahre innere Schönheit erkennt. Die Unberührtheit. Die Kraft. Es ist ein Geschenk, in diesem Moment dabei zu sein.

*Erkenne das, was du  
wirklich bist.  
Öffne dich einem  
höheren Sinn.  
Sinn macht glücklich!*

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.  
Herzlichst, eure Sigrid!

