

# **Business-Forum Erfolg 2.0**

## **Existenzgründerzentrum Ingolstadt**

**27.04.2010**

### **Teilreferat: Erfolg & Leben**

#### **Gliederung**

1. Was ist ein Experte?
2. LEBENS-Experte sein
3. ... und trotzdem sind wir in Gefahr, gerade als Unternehmerinnen und Unternehmer  
(Geschichte: „Insel der Gefühle“)
4. Deutung
5. Statement: Burnout und psychische Erkrankungen sind angekommen
6. Work-Life-Balance
7. Ziele an der ZuFRIEDENheit orientieren
8. Genuss

## 1. Was ist ein Experte?

In der Einladung zur heutigen Veranstaltung stand:

„Da lohnt es sich, den Rat erfahrener Experten aus der Praxis einzuholen. So können manche Fehler schon im Vorfeld vermieden werden.“

Was ist ein Experte beziehungsweise eine Expertin?

- das Wort kommt vom Lateinischen „expers“ und wird mit „kundig, erfahren“ übersetzt.
- Bei Wikipedia heißt es:

*„Experte, von lateinisch expertus ‚erprobt‘, (auch Fachmann/Fachfrau, Pl. Fachleute, Fach- oder Sachkundiger, Spezialist) ist ein Schlagwort und bezeichnet als solches eine Person, die über überdurchschnittlich umfangreiches Wissen auf einem oder mehreren bestimmten Sachgebieten oder über spezielle Fähigkeiten verfügt, oder der diese Eigenschaften zugeschrieben werden. Eine objektive Qualität der so bezeichneten oder selbst ernannten Experten lässt sich aus der Bezeichnung nicht ableiten.“*

*Neben dem theoretischen Wissen soll eine kompetente Anwendung desselben, also praktisches Handlungswissen kennzeichnend sein.“*

Eine gewisse Vorsicht bei den Experten und Ihren Expertisen lohnt sich also!

## 2. LEBENS-Experte sein

Mein Thema heute Abend ist „Erfolg & Leben“,  
heißt konkret: In meiner Person soll also ein „Lebensexperte“ vor  
Ihnen stehen. Ich möchte das lieber partnerschaftlich angehen und  
unterstelle Ihnen allen – guten Gewissens – Lebensexpertinnen oder  
– experten zu sein.

Was heißt das?

- Sie haben Ideen und Visionen – für Ihr Leben.
- Sie wissen, wo Sie besonders gut sind.
- Sie empfinden, welcher Mensch Ihnen gut tut und welcher nicht  
(einem Gefühl, dem man bei gutem Training immer folgen sollte)
- Sie spüren, wann Sie Ihre Grenzen erreicht haben.

### 3. ... und trotzdem sind wir in Gefahr, gerade als Unternehmerinnen und Unternehmer

Wenn der Erfolg her muss,

- wenn man/frau doch schon so lang davon träumt,
- wenn es anfängt, gut zu laufen,
- wenn die erste geschäftliche Krise kommt,
- wenn die Existenzangst einen umtreibt,

dann ...

#### Was dann?

Dann legt man natürlich – wie man im Ruhrgebiet sagt – „noch eine Schippe drauf“.

Wenn Sie sich die fünf genannten Punkte nochmals vergegenwärtigen, dann spüren Sie: Im Grundzug legt man „immer eine Schippe“ drauf.

Dass man und frau damit wirklich untergehen kann, das möchte ich mit einer kleinen Geschichte verdeutlichen:

#### DIE INSEL DER GEFÜHLE

*Vor langer, langer Zeit existierte eine Insel, auf der alle Gefühle, alle Begabungen und alle Haltungen der Menschen lebten: die gute Laune, die Traurigkeit, das Wissen und so wie alle anderen Gefühle, auch die Liebe.*

*Eines Tages wurde den Gefühlen mitgeteilt, dass die Insel sinken würde. Also bereiteten alle ihre Schiffe vor und verließen die Insel. Nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten.*

*Bevor die Insel sank, bat die Liebe um Hilfe. Der Reichtum fuhr auf einem luxuriösen Schiff an der Liebe vorbei. Sie fragte: "Reichtum, kannst du mich mitnehmen?" "Nein, ich kann nicht. Auf meinem Schiff habe ich viel Gold und Silber. Da ist kein Platz für dich."*

*Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem wunderbaren Schiff vorbeikam: " Stolz, ich bitte dich, kannst du mich mitnehmen?". "Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen...", antwortete der Stolz, "hier ist alles perfekt. Du könntest mein Schiff beschädigen".*

*Also fragte die Liebe die Traurigkeit, die an ihr vorbeiging: "Traurigkeit, bitte, nimm mich mit", "Oh Liebe" sagte die Traurigkeit, "ich bin so traurig, dass ich alleine bleiben muss."*

*Auch die Gute Laune ging an der Liebe vorbei, aber sie war so zufrieden, dass sie nicht hörte, dass die Liebe sie rief.*

*Plötzlich sagte eine Stimme: "Komm Liebe, ich nehme dich mit".*

*Es war ein Alter, der sprach. Die Liebe war so dankbar und so glücklich, dass sie vergaß den Alten nach seinem Namen zu fragen.*

*Als sie an Land kamen, ging der Alte fort. Die Liebe bemerkte, dass sie ihm viel schuldete und fragte das Wissen: "Wissen, kannst Du mir sagen, wer mir geholfen hat?"*

*"Es war die Zeit" antwortete das Wissen. "Die Zeit?", fragte die Liebe, "Warum hat die Zeit mir geholfen?"*

*Und das Wissen antwortete: "Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist."*

#### 4. Deutung

Zum Schutz vor Missverständnissen ein kurzer deutender Blick auf die Geschichte:

- Wir alle dürfen Besitz haben, wenn er ehrlich erworben wird.
- Wir alle dürfen stolz auf das sein, das wir erreichen, das gibt Motivation und stärkt das Selbstwertgefühl.
- Wir alle dürfen traurig sein, weil wir sonst nicht wüssten, wie wertvoll Freude ist.
- Wir alle dürfen „Gute Laune“ haben, weil das Leben sonst zu schwer wäre.

Doch die tatsächlichen Fragen der Geschichte sind zwei andere:

1: Was passiert, wenn ein Gefühl, eine Haltung dominant wird, die anderen gewissermaßen „ertrinken“ lässt?

2. Was ist wesentlich für Leben, Lebensqualität und Zufriedenheit?

Warum ich das frage?

Lassen Sie mich aus einem Artikel von Stefan Buchner mit dem Titel: „Kostenberechnung bei Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen“ vom 14. Februar diesen Jahres zitieren:

## 5. Statement: Burnout und psychische Erkrankungen sind angekommen

Die Stress- & Burnout-Gefahr in deutschen Unternehmen nimmt immer mehr zu. Dies zeigen auch alle aktuellen Berichte der gesetzlichen Krankenversicherer. Doch nur wenige Unternehmen haben diese Gefahr schon erkannt und nehmen sich dieser an.

(Wie kurz gedacht das ist, wird an Folgendem deutlich:)

Während ein deutscher Arbeitnehmer durchschnittlich 17 Tage im Jahr fehlt, sind es, wenn eine psychische Belastung als Ursache für die Arbeitsunfähigkeit diagnostiziert wird, statt 17 Tagen 25 Tage. Nun könnte man sagen, dass es dafür aber nur ein kleinerer Prozentsatz aller Krankheitsursachen psychischer Natur sind. Doch Arbeitsunfähigkeit aufgrund von "psychischen und Verhaltensstörungen", wie die formelle Bezeichnung dafür lautet, sind schon lange keine zu vernachlässigende Größe mehr. Während im Jahr 1976 noch lediglich 2% der Krankheitsursachen auf die Psyche zurückzuführen waren, waren es im Jahr 2009 fast 10% aller Ursachen - Tendenz weiter steigend.

Was das für einen Selbstständigen, einen Freelancer, einen Einzelunternehmer im Ernstfall tatsächlich bedeutet, brauche ich wohl niemandem hier näher zu erläutern.

Klar und deutlich ausgedrückt: „Wer vor lauter Selbstständigkeit und Unternehmergeist zu leben vergisst, der wird von dem, was er sich erarbeitet, mit erhöhter Wahrscheinlichkeit nicht sehr lange etwas haben!“

„Hart, aber fair!“

## 6. Work-Life-Balance

Zauberformel: Work-Life-Balance

### **Work-Life-Balance**

*"Work-Life-Balance" steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Ziel ist, private Interessen und Familienleben mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen. Das persönliche Engagement auf nur einen Bereich einzuschränken, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken.*

*Weder der Beruf, noch das Privatleben sollte so hoch angesiedelt sein, dass es daneben nichts mehr gibt. Es geht nicht um ein "entweder ... oder", sondern um das Nebeneinander beider Bereiche. Damit kann das Hauptaugenmerk nach wie vor auf einem der beiden Lebensbereiche liegen.*

*Natürlich gilt: Wie der Einzelne "ausgeglichenes Leben" und somit Glück definiert, ist individuell verschieden.*

## 7. Ziele an der ZuFRIEDENheit orientieren

Gradmesser für die Qualität der eigenen Ziele ist die „innere Zufriedenheit“.

Was ist damit gemeint?

- Fokusveränderung:  
Die eigentliche Frage ist nicht: „Was habe ich noch nicht erreicht?“  
Die eigentliche Frage ist: „Was habe ich schon alles erreicht!“
- Die eigentliche Frage ist nicht: Was hat der andere mehr als ich?  
Die eigentliche Frage ist: Was habe ich alles?
- Die eigentliche Frage ist nicht: Wie definiert *man* Glück?  
Die eigentliche Frage ist: Was macht mich glücklich?

Plädoyer für eine **Kultur des Innehaltens:**

- Warum am Monat nur den Monatsabschluss machen?
- Warum nur verstehen, wie man eine BWA lesen und verstehen kann?
- Monatsende ist ein guter Zeitpunkt, auf Erreichtes und auf Nichterreichtes zu schauen:

Das Nichterreichte kann eine Einladung sein, den Umgang mit sich, seinen Kunden, seiner Zeit ruhig und gelassen zu bedenken und wenn nötig zu ändern.

**Das Erreichte dagegen sollte nicht nur als Motor und Antrieb für immer noch „mehr“ zu tun, zu haben und zu brauchen, sondern auch als Möglichkeit, innezuhalten und zu genießen.**

## 8. Genuss

Zum Thema „Haben“ und „Genuss“ meine zwei Abschlussgedanken, der erste von Michael Krausnick:

*Hast du was – dann bist du was*

*Fehlt dir was – dann brauchst du was  
Brauchst du was – dann musst du was  
Musst du was- dann tust du was  
Tust du was – dann kriegst du was  
Kriegst du was – dann bist du was ...*

*Bist du was – dann brauchst du mehr  
Brauchst du mehr – dann musst du mehr  
Musst du mehr – dann tust du mehr  
Tust du mehr – dann kriegst du mehr  
Kriegst du mehr – dann hast du mehr  
Hast du mehr- dann bist du mehr ...*

*Bist du mehr – brauchst du mehr mehr  
Immer immer immer mehr  
Schließlich kannst du nimmer mehr  
Und brauchst überhaupt nichts mehr ...*

(Michael Krausnick)

Und damit dass nicht passiert, mein Abschlussgedanke von Peter Hahne:

*„Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“*

*Genießen Sie, auch dann, wenn Sie Existenzgründerin oder -gründer sind.*

*Es tut Ihnen, Ihren Beziehungen und dadurch auch Ihrem Geschäft gut.*

*Ich weiß, wovon ich spreche! – sagt Ihr **Lebensexperte** Thomas Multhaup*