

# Die Chancen auf ein erfülltes Leben

Welche Rolle nehmen wir in der Berufs- und Freizeitwelt ein? Und was brauchen wir überhaupt, um in der schnelllebigen Zeit bestehen zu können? Diese Fragen werden Sigmar Willi oft gestellt. Als Betriebswirtschafter mit einem Zusatzabschluss in Positiver Psychologie weiss er aus eigener Erfahrung, wie wichtig es sein kann, sein Leben zu entschleunigen – und was es braucht, um sein persönliches Glück zu finden.

Betriebswirtschafter Sigmar Willi:

***«Ich habe mir angewöhnt, unglücklichen Menschen auszuweichen.»***



**Sigmar Willi, die digitale Welt stellt viele Herausforderungen an uns. Was gestern noch galt, ist heute veraltet. Welche Gefühle löst das bei den Menschen aus?**

Menschen sind verschieden. Die einen stürzen sich auf jede Neuerung, jeden Release und wollen detektivisch herausfinden, was das für zusätzlichen Nutzen bringt. Die andern lehnen alle Veränderung ab und passen sich erst an, wenn sie dazu gezwungen werden. Die meisten liegen irgendwo zwischen diesen beiden Extremen. Zuviel Tempo und Veränderung tun niemandem gut. Der Mensch braucht auch Routinen, um auszuruhen und Sicherheit zu spüren. Weniger technisch affine Menschen haben häufig das Gefühl, dass sie mit dem Fortschritt nicht mehr mitkommen.

**Mit welchen Folgen?**

Diese Verunsicherung löst natürlich Ängste und Defensivstrategien aus. Die eigene Freiheit erscheint eingeschränkt und die Autonomie gefährdet. Sie weichen über Verweigerungshaltungen, manipulative Handlungen oder Rückzug in Bekanntes aus. Bei vielen sinkt auch der Selbstwert: Sie haben Angst, nicht mehr gebraucht zu werden, ihre Ziele nicht mehr erreichen zu können und erleben sich als zu wenig wirksam. Allesamt Handlungen und Gefühle,

stimmung über meine Erfolge und Misserfolge, Ziele und Wünsche sowie Werthaltungen zu machen. Das soziale Umfeld ist hier ein guter Sparring-Partner, um das Eigenbild mit der Aussensicht abzugleichen. Die Chancen auf realistische Bilder über mich und meine Pläne steigen – und damit auch die Chancen auf ein erfülltes Leben.

**Wie stressig ist das Gefühl, ständig irgendetwas hinterherjagen zu müssen, ständig erreichbar zu sein?**

Es gibt Leute, die können solche Hetze sogar genießen, ziehen Sinn daraus. Dies geht aber nur solange gut, wie sie auch im Eilzugtempo ihre Ziele erreichen und ihre Werte leben können. Verändern sich diese im Laufe des Lebens, was normal ist, wird es schwierig. Denn persönliche Entwicklung verlangt nach Selbstreflexion. Und diese bringt nur verlässliche Resultate mit sich, wenn sie regelmässig und in Ruhe praktiziert wird. Ansonsten bleibe ich auf meinen Vorstellungen und Werthaltungen sitzen. Ständig erreichbar sein zu wollen, hat unterschiedliche Gründe. Manche fühlen sich wichtig, gebraucht oder wertgeschätzt. Andere haben Angst, etwas zu verpassen. Gesund ist es sicherlich nicht - das richtige Mass zu finden, will gelernt sein. Wie bereits erwähnt, braucht jeder Mensch Ruhe und Routinen – kommen diese zu kurz, sind Stressgefühle unvermeidbar.

**«Es gibt Leute, die können Hetze sogar geniessen, ziehen Sinn daraus.»**

die ein persönliches Wachstum verhindern und mit negativen Emotionen aller Art verbunden sind. Über lange Zeit empfunden wirken sich solch schlechte Gefühlslagen immer auf die Gesundheit aus.

**Damit haben Sie selbst bereits Erfahrungen machen müssen.**

Das Tempo vieler Menschen ist sehr hoch. Sei es in der Arbeits- oder Privatwelt. Gründe dafür gibt es viele: gestiegene Mobilität, neue Kommunikationsmöglichkeiten, globale Lebensstile oder Multioptionen in allen Lebensbereichen sind einige davon. Dies auszunutzen oder auch nur mitzuziehen, zieht oft ein Leben auf der Überholspur nach sich. Viele Menschen halten erst inne, wenn sie gebremst werden – sei es zum Beispiel durch einen Unfall, Krankheit, Arbeitsplatzverlust oder einen Schicksalsschlag. Bei mir war das nicht anders. Mittlerweile bin ich dankbar dafür, was mich das Leben gelehrt hat – auch wenn die Lektion sehr hart war.

**Was hat der Tod Ihrer Frau verändert?**

Ich habe damals mein Arbeitspensum reduziert, mit den Kindern viel mehr Zeit verbracht, meine Berufskarriere entschleunigt und mir über meine grundsätzlichen Werte viele Gedanken gemacht. Ich habe mir auch angewöhnt, regelmässig eine Standortbe-

**Wie kann der Mensch diesem Problem entgegen-treten?**

Schnellere Transportmittel, effizientere Kommunikationstools, unmittelbar wirksame Trainingsmethoden – die allgegenwärtige Motivation ist es, Zeit zu sparen. Doch was passiert mit der eingesparten Zeit? Wird diese für zusätzliche Aktivitäten verwendet, erhöht sich das Tempo immer mehr. Die Lösung kann nur sein, die Ereignisse je Zeiteinheit zu reduzieren. Das bringt Ruhe ins Leben, der Motor kann sich erholen und der Blick über den Tellerrand hinaus wird wieder möglich.

**In der digitalen Zeit dürfte das schwierig sein.**

Den technischen Fortschritt darf man getrost auch mal aus der Distanz betrachten. Etwas mehr Mut zur Lücke führt nicht sofort aufs Abstellgleis. Auch muss man nicht immer über alles, was in der Welt passiert, informiert sein. Ein achtsameres Auge auf die unmittelbare Umgebung hilft, immer wieder kleine Glücksmomente zu erleben. Und diese kumulieren sich im Rückblick auf den Tag zu etwas Grossem.

**Sie unterstützen darin, seine Stärken zu leben. Ist Glückseligkeit also lernbar?**

Es gibt viele Zutaten für das gute Leben. Und man kann es lernen, ja. Das ist wie beim Kochen. Grundzutaten bilden die Basis. Was dazu kommt, ist der Kreativität überlassen. Wie in der Frage schon angedeutet, ist es sehr wichtig, seine Stärken zu kennen

und diese bei der Arbeit und privat leben zu können. Damit steigen die Chancen, mehr positive Emotionen zu erleben, zeitvergessen und voll engagiert in mehr Flow-Momenten aufzugehen, Sinn zu spüren und Ziele zu erreichen. Letzteres ist sehr wichtig,

Lebenszufriedenheit ist es wichtig, die Lebensbereiche Beruf, Partner, Familie, soziales Umfeld und die Bestandteile des Ichs (Körper, Geist und Seele) in Balance zu bringen. Ein Prozess, der nie aufhört und je nach Einstellung lust- oder qualvoll ist. Sind die grossen Brocken der Lebenskunst geordnet, lässt es sich auch leichter den kleinen Glücksmomenten zuwenden. Zum Beispiel freue ich mich an täglichen Highlights wie einem guten Essen oder Gespräch mit einem lieben Menschen, spazieren zu gehen und Tiere zu beobachten, Musik zu hören oder, mit ganz tiefen Glücksgefühlen verbunden, Tiefschnee fahren.

## «Über lange Zeit empfunden wirken sich schlechte Gefühlslagen immer auf die Gesundheit aus.»

denn Menschen müssen sich als wirksam wahrnehmen, sonst trudeln sie orientierungslos durchs Leben. Möglichst viele wertschätzende soziale Kontakte gehören ebenfalls zu den Grundzutaten der Lebensküche. Zentral ist auch, dass Gedanken über die Vergangenheit nicht belastend sind und der Zukunft hoffnungsvoll entgegen geschaut wird. Dies alles kann man lernen – mit Know-how, Disziplin und einem guten Plan wird es auch gelingen.

### Wie haben Sie Ihr Glück gefunden?

Das schönste mir bekannte Zitat zu diesem Thema lautet: «Glück ist kein zu erreichender Zustand, sondern eine Art des Reisens.» Glück kann man nur temporär finden und es gilt, immer wieder schöne Momente wahrzunehmen und nach erfüllenden Tätigkeiten Ausschau zu halten. Für die langfristige

### Was treffen Sie häufiger an: glückliche oder unglückliche Menschen?

Ich habe mir angewöhnt, den unglücklichen auszuweichen. Ist das nicht möglich, dann versuche ich, sie aufzuheitern, oder lenke die Gesprächsthemen bewusst auf Dinge, die nicht so schwer wiegen – wie etwa Sport, Filme oder Hobbies des Gegenübers. Beruflich finde ich hingegen unglückliche Menschen interessant. Detektivisch rauszufinden, was der Grund dafür sein könnte, und dann unterstützen, eine Lösung zu finden, ist eine spannende und dankbare Aufgabe.

Interview: Manuela Bruhin

Bild: zVg

Anzeige

Continuum zum Thema Coaching & Konfliktlösung:

# Söhne sind klüger als ihre Väter!

Machen Sie sich keine Sorgen um Ihre Firma. Die neue, jüngere Generation weiss, was sie tut. Als Nachfolgeexperten mit langjähriger Erfahrung begleiten wir Sie und Ihre Kinder in die neue Zukunft: [www.continuum.ch](http://www.continuum.ch)

Continuum AG | St. Gallen | Staufeu b. Lenzburg | Zürich  
Nachfolgeprozess | Unternehmensentwicklung | Familienvermögen

 **CONTINUUM**  
Zukunft sichern.