

Wenn man trotz Erfolg kein Glück mehr empfindet!

Aus meiner langjährigen Beratertätigkeit in der Fitness- und Freizeitbranche wurde ich oft auch als Lebensberater zugezogen; meine fundierte Ausbildung als Sozialpädagoge, meine Lebenserfahrung sind jedoch in letzter Zeit noch intensiver gefragt. Dies verschafft mir zusätzlich eine tiefe Freude, weil ich nicht nur im fachlichen Bereich helfen kann. Meine Kunden sind eben auch Menschen. Ich erkenne, dass es nicht nur Einzelfälle sind. Es ist die Spitze eines Eisberges – nur wenige trauen sich ehrlich zu sich selber zu sein und es zu kommunizieren.

Langjähriger Raubbau an unseren Energien und Ressourcen, für das Erreichen der eigenen Ziele, können bei jedem Mal zu Depressions-Phasen führen. Diese müssen erkannt werden, damit man das glückliche Lebensgefühl wieder erarbeiten kann.

Sie haben einen, oder mehrere Fitnessclubs erfolgreich aufgebaut. Sie haben die letzten 20 oder sogar 30 Jahre minuziös an der Umsetzung ihrer Aufgaben gearbeitet, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Diese Ziele erreicht zu haben, sollte uns jeden Tag mit Freude erfüllen — dem ist aber bei weitem nicht so! Viele Clubmanager träumen von mehr Freizeit, mehr

Momente von unbeschwertem Sein, vom Lachen mit Familie und Freunden oder von der Erfüllung eines materiellen Wunsches, das eher in die Kategorie „Luxus“-Objekt geht; (z.B. einen Ferrari oder eine Segeljacht kaufen, mal ein ganzes Jahr nichts arbeiten) Oft fehlt der Mut, diese „Seite“ zu leben; wegen dem Neid der Nachbarn, der Kunden (es könnten ja dadurch weniger Aufträge, sprich weniger Abos reinkommen).

Spätestens jetzt ist es Zeit, eine komplette Analyse von sich und dem eigenen Leben zu machen. Nachstehend folgt eine kleine Anleitung zu den Glücks-Regeln von eins bis acht.

Intensive Lebensphase im Alter von 30 bis 50 Jahren

Leider ist es ja so, dass wir in der Phase, wo es am wichtigsten ist, eine berufliche Situation zu festigen, um auch finanziellen Erfolg zu haben, parallel auch die Familie, die eben auch gebildet wird, sehr viel Energie von einem verlangt. Wir können nicht mehr so wie früher auf eine sich für die Familie aufopfernde, in der zweiten Reihe stehende Frau zählen. Teamwork ist auch Zuhause gefordert. Zum Glück. Auf der einen Seite nimmt das Zeit weg für die Präsenz auf dem Arbeitsplatz; auf der anderen Seite sollte man dies als **Glücks-Regel Nr. 1** empfinden. Die vaterlose Gesellschaft sollte der Vergangenheit angehören — haben wir doch genügend Beispiele, dass dies Kinder nicht erfüllen kann. Also gerne nach Hause gehen, sich der Welt der Kinder hingeben, aus dem Wunder der Kinderaugen Kraft schöpfen und.... gerne wieder in den Club oder zur Arbeit gehen.

Das Schöne anstreben und für das Schöne Opfer bringen

In Asien schmücken die Menschen sich selber, die Häuser, die Umgebung, in der sie leben, bewusst mit schönen Blumen und Gegenständen. Sie legen Wert auf Farben und Düfte, weil sie wissen, dass das Schöne um uns auch uns schön macht. Also auch unsere Gedanken und unsere Seele. Und dies gibt Kraft für das z.T. weniger Schöne,

dass wir ja auch erleben wie Sorgen oder Ärger, mit Kunden, Mitarbeiter, und klar auch mit dem Lebenspartner, um die Familie besser bewältigen zu können. Dies ist **Glücks-Regel Nr. 2**. Wenn Sie sich etwas leisten wollen, leisten Sie sich, in ihren finanziellen Möglichkeiten, das was für sie das Schönste ist. Dies gilt übrigens auch für das, was wir essen. Gesunde und gute Kost macht uns schön und hält uns fit.

Vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen?

Oft hat man aus lauter Aufgaben und Pflichten jegliches Gefühl dafür verloren, was man tun sollte und was nicht. **Die Glücks-Regel Nr. 3:** Buchen Sie wieder mal einen Flug im Helikopter! Ja, nehmen Sie sich regelmässig eine Auszeit und schauen Sie von oben herab auf Ihr Leben. Beobachten sie sich ganz genau und korrigieren Sie sich. Wenn Sie dies nicht alleine schaffen, dann holen Sie sich schnell einen zweiten Piloten, der ihnen hilft, die Lage genauer beurteilen zu können. Dies kann täglich, wöchentlich oder monatlich sein. In Form von einem Ausflug, oder bewusst allein Zuhause; egal was, Hauptsache Sie sind ungestört und können sich ganz auf diesen Flug, diese Perspektiv-Möglichkeit konzentrieren.

Erfolge feiern

Sie wissen gar nicht mehr, was Sie alles erreicht haben? Darum können Sie sich auch nicht über Ihr Leben freuen. Also führen Sie ein Erfolgsjournal. **Dies ist Glücks-Regel Nr. 4.** Ab sofort. Und vorher, listen Sie bitte 10 bis 20 Punkte auf, wo Sie in den letzten zehn Jahren grosse Erfolge verbuchen konnten! Lesen Sie sie gleich durch. Wenn das nicht eine Leistung ist, auf die Sie stolz sein können und die Sie feiern sollten — ja, wer kann dann auf Sie stolz sein? Und wer kann daran partizipieren? Also wer könnte denn interessiert sein, mit Ihnen die Zeit zu verbringen? Hängen Sie diese Liste irgendwo auf, wo Sie sie immer sehen können (z.B. beim Spiegel im Badezimmer Zuhause). Und feiern Sie von jetzt an jedes Mal ein Fest, wenn Sie etwas erreicht haben. Dies



Edy Paul

coacht und berät Einzelpersonen und Clubs über Skype oder vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzepte, Raumplanung). Fitnessclubanalysen sowie Verkauf & Nachfolgeregelung gehören ebenfalls zu seinen Leistungen. Kontakt: +41 79 601 42 66, edy.paul@paul-partnerag.com, www.edypaul.ch



mit Ihrer Familie und Ihren Freunden, mit all jenen, die Sie wirklich mögen und die auf keinen Fall neidisch sein würden. Da ist natürlich Ihre Selektion wichtig: Wer ist mein Freund? Wer mag mich, wer nicht? Alle möchten sich gerne in Ihrem Erfolg sonnen und daran teilnehmen, und wünschen Ihnen weiterhin Erfolg, damit sie sich weiterhin auf Feste freuen können. Das ist ganz wichtig für die eigenen Kinder. Sie verstehen somit viel besser, dass es sich lohnt, Opfer zu bringen: Viel Arbeit, auch mal am Wochenende arbeiten, dafür mal einfach einen Tag mit Papi unter der Woche verbringen oder sich dies und das leisten.

Loslassen können – Vertrauen geben
Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie je verbissener Sie etwas erreichen wollten, desto weniger Erfolg Sie hatten? Man muss eben auch loslassen können. **Glücks-Regel Nr. 5.** Lassen Sie ganz bewusst los, bzw. geben Sie Vertrauen und Aufgaben ab. Klar ist man im Leben schon mal „auf die Schnauze“ gefallen. Und Fehler macht man nicht gerne zweimal. Ich weiss. Dies sollte einem jedoch nicht daran hindern, immer noch an das Gute im Menschen zu glauben — denn es gibt auch andere Menschen mit anderen Eigenschaften. Und je ausgeglichener und weniger in Not man ist, desto einfacher ist es, Menschen auszusuchen, die einem helfen in der Firma, denen Sie wirklich vertrauen können.

Flüchten Sie nicht - es gibt kein Nirwana – sie leben jetzt und hier

Sie wollen doch bestimmt auch zu den glücklichen „neuen Alten“ gehören, die auch mit 80 Jahren noch fit, gesund und glücklich das Leben geniessen, mit Stolz auf das Erreichte zurückblicken können und sich immer wieder auf einen schönen neuen Tag freuen. **Darum Glücks-Regel Nr. 6:** Körperliche Fitness ist ein Must! Auch für Fitness-Manager! Flüchten Sie nicht nur in Lethargien, Aus-Zeiten oder in Trinkgelage und versuchen Sie nicht Ihrem Unglück davonzurennen mit exzessiven Extremsportarten. Halten Sie mit Ihrer Fitness auch die Waage. Gesundheitsorientiert handeln, von allem ein bisschen und von nichts zu viel, das sollte hier das Motto sein. Das Wichtigste: Pflegen Sie Ihr Liebesleben; die Ausschüttung der Glückshormone ist da besonders hoch. Dies gibt einem zusätzlich noch Flügel. Das heisst also: Streben Sie auch ein glückliches Liebesleben an. Und leben Sie es.

Bewusst leben – ein gutes Vorbild sein

Hochs und Tiefs gibt es bei jedem Menschen — das ist normal. Wenn das eigene Leben eine Waage wäre, müssen wir schauen, dass diese immer wieder den Weg in die Mitte findet. Also zu viele Hochs sind nicht gut und zu viele Tiefs sind es auch nicht. Der Fall vom einen zum anderen kann schwindlig machen und dies nimmt Energien weg. Sich freuen über

die Hochs — aber auch damit rechnen, dass mal wieder etwas schief gehen kann. **Glücks-Regel Nr. 7:** Innerlich darauf vorbereitet sein, dass es im Leben nicht immer nur „rund laufen“ kann. Somit ist man ausgewogen und gestärkt und es ist nur halb so schlimm, Probleme bewältigen zu müssen. Und siehe da: Die Familie versteht das auch und unterstützt sie. Oder umgekehrt: Ihr Team versteht Sie, wenn Sie in der Familie Probleme haben.

Auch das Team ist wie eine Familie

Fitnessclubs sind keine Grossbetriebe (mit ganz wenigen Ausnahmen). Sie gehören zu der Kategorie KMU. Also sind die Teams mit 5 bis 50 Personen bestückt. Unregelmässige Arbeitszeiten, jahrelanges Zusammenarbeiten führt unweigerlich dazu, dass man auch miterlebt, wenn es einem einmal besonders gut oder besonders schlecht geht. Das ist gut. Haben Sie keine Angst vor zu viel Nähe mit Ihren Mitarbeitern! **Glücks-Regel Nr. 8:** Seien Sie ein guter Chef und daher auch ein gutes Vorbild. Wollen Sie, dass Ihre Mitarbeiter in entscheidenden Momenten anpacken können und alles geben? Dann tun sie das auch mit ihnen. Lassen Sie es zu, dass Ihre Mitarbeiter auch eine Flexibilität haben dürfen im Bewältigen ihres Lebens. Gewähren Sie ihnen Ihr Verständnis und Ihre Hilfe und Sie werden sehen, dass diese nachher für Sie durchs Feuer gehen. Also alle müssen sich wohl fühlen, auch auf dem Arbeitsplatz, sonst reist man weiter im Berufsleben und sucht sich einen neuen Arbeitgeber. Das ginge ja noch; schlimmer wäre es, würden die Mitarbeiter innerlich kündigen und lustlos weiterarbeiten. Dies wäre wie eine unerkannte schlimme Krankheit, die sich ausbreiten würde.

Nun, geschätzte Leser, wir könnten diese Regeln natürlich noch genauer definieren. Das aber würde natürlich diese mir gewährte Plattform sprengen. Ich bin gerne bereit, Ihnen diesbezüglich behilflich zu sein. Denn der Beruf ist doch das halbe Leben. Und die andere Hälfte ist ja beeinflusst davon — oder umgekehrt?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und glückliche Momente in Ihrem Leben. Sie sind es bestimmt wert.

Ihr Edy Paul