

Quelle: nachrichten.com (06.12.2011)

Besser leben mit Drive - die Erfolgsmethode von Stefan Hölscher!

06.12.2011 11:50:18

Erfolgreich arbeiten, das Leben genießen und entspannt seine Sozialkontakte pflegen? Spontan kommt der Einwand, alles zusammen geht nicht, dazu fehlt einfach die Zeit, die Lust oder die Motivation. Doch es gibt Phasen im Leben, in denen genau das funktioniert. Beispielsweise wenn man frisch verliebt ist, einen neuen Wunsch-Job anfängt oder einfach „gut drauf ist“. Dann geht alles leicht von der Hand, man findet kreative Lösungen für Problemsituationen und hat auch noch Zeit für Familie, Freunde und sich selbst.

Woran liegt das? Der Management-Coach Stefan Hölscher begründet es in seinem neuen Buch „Leben mit Drive“ (Junfermann-Verlag, € 17,90) damit, dass wir in diesen Situationen Drive haben.

Was ist Drive? Einfach umschrieben, hat man viel Drive, wenn das Leben im Fluss ist, sich eins zum anderen fügt, Probleme bewältigbar erscheinen, kurz man eins mit sich selbst ist.

Wie aber bringt man Drive ins Leben, wenn der (Berufs-)Alltag eher grau bis schwarz ist oder sich gravierende persönliche Probleme in den Weg stellen und man sich selbst mit dem Rücken an der Wand fühlt.

Das wichtigste Prinzip von Drive ist:

Schätze was da ist – was auch immer es ist. Nimm es an und geh davon aus, dass sich etwas Fruchtbare darauf entwickeln lässt.

Sicher, das ist leichter gesagt, als getan. Es wird auch nicht sofort funktionieren, aber man kann es üben. In seinem Buch erklärt der Psychologe Stefan Hölscher Schritt für Schritt, wie unsere Wahrnehmung funktioniert und wie wir darauf Einfluss nehmen können. Denn fast alles ist eine Frage der – bewussten und unbewussten – Wahrnehmung. Wir kennen das aus dem viel zitierten Beispiel des halbvollen oder halbleeren Glas, doch ist dies nur ein Aspekt, wie wir die Welt wahrnehmen. Tatsächlich ist es ein sehr komplexer Prozess, der sich aus vielen Komponenten zusammensetzt. Wer sich auf das Abenteuer einlässt, die eigene Wahrnehmung besser einzuschätzen, für den ist das Buch ein Personal-Training mit vielen Beispielen aus der Praxis. Er kann damit lernen, Drive aufzubauen und in sein Leben dauerhaft zu integrieren.

Alles ist eine Frage der Balance, die wir häufig durch Druck von außen oder auch durch eigene Nachlässigkeit, Ängste oder Fehleinschätzungen verlieren. Wir haben unterschiedliche Bedürfnisse, die alle befriedigt werden wollen und ständig treffen wir die Entscheidung, dem einen oder anderen Bereich in unserem Leben den Vorzug zu geben. Gerade bei erfolgreichen Menschen ist das häufig der Beruf. Alle anderen Bedürfnisse wie Zeit für sich selbst, Freunde, Familie, Lebensqualität und Gesundheitsvorsorge werden nach und nach zur Nebensache. Im krassen Fall rächt sich diese Haltung mit einem Burnout. Wenn man die Trainingsmethode von Stefan Hölscher konsequent anwendet, wird das vermieden. Denn wer Drive im Leben hat, hat auch Spaß und Lebenslust – und damit eine wirksame Prävention gegen Bournout.

Stefan Hölscher, Dr. phil., Dipl.Psych., M.A., ist als Managementberater, -trainer und -coach für zahlreiche internationale Großunternehmen, Mittelständler und Non-Profit-Organisationen tätig. Er ist geschäftsführender Partner der Metrion Management Consulting Frankfurt a.M. / <http://www.metrionconsulting.de>. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement, Gesundheits- und Konfliktmanagement, Führung.

Kontakt über Gudrun Rohe PR-Consulting

Tel. 06838/860778

info@gudrunrohe.de