

„Wir vergessen unsere Erfolge“

Studium Generale | Robert Nussbaumer spricht an der DHBW Lörrach über mehr Zufriedenheit im Leben

chen, Male aufge- der wur- efähr- stelle einen uf die sche- n. Räu- der i Lör- n Ap- n er- Inte- 621/ ch in Rah- rech- März Uhr, ucht

Die einen sind erfolgreich und haben viel dafür getan. Die anderen tun genauso viel, aber der Erfolg stellt sich nicht ein. Woran das liegen kann und wie sich das ändern lässt, dazu gibt Robert Nussbaumer in einem Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe Studium Generale an der DHBW Lörrach Auskunft.

Kreis Lörrach. Was jeder ohne viel Aufwand tun kann, um für mehr Zufriedenheit in seinem Leben zu sorgen, darüber hat sich Adrian Steineck mit Robert Nussbaumer, der sich seit Jahren mit Persönlichkeitsentwicklung, Motivation und Verhaltenspsychologie beschäftigt, unterhalten.

In Ihrem Buch „Nie wieder aufgeben!“ sagen Sie: Durchhalten ist einfach, aber nicht leicht. Könnten Sie das näher erklären?

Haben Sie selbst schon einmal gute Vorsätze gefasst?

Ja, privat und beruflich.

Dann kennen Sie das ja. Der Klassiker sind die guten Vorsätze zum Jahreswechsel, etwa sich gesünder zu ernähren oder mehr Sport zu treiben. Dazu braucht es keine hochkomplexen Formeln: Ich schnüre mir einfach die Sportschuhe und laufe los. Die Tätigkeit an sich ist also einfach, aber die Umsetzung ist nicht leicht. Das wird sie aber, wenn mir etwas wichtig ist.

Angesichts der Vielzahl an Lebensratgebern in Buchform scheint es heutzutage ein größeres Thema zu sein als früher, wie man sein Leben glücklich gestaltet. Belegt das auch die Resonanz auf Ihre Kurse und Vorträge?

Durchaus, die Resonanz ist groß, weil offenbar viele Menschen nach Orientierung suchen und das Thema mehr denn je gefragt ist. Das liegt sicherlich auch an unserer



Robert Nussbaumer plädiert dafür, sich nicht von sozialen Netzwerken abhängig zu machen.

Foto: Archiv

heutigen Zeit. Darf ich fragen, was Sie für ein Jahrgang sind?

Im Gespräch mit Robert Nussbaumer

Ich bin 1983 geboren. Dann sind wir gute 20 Jahre auseinander. Ich bilde mir darauf nichts ein, aber worauf ich hinaus will, ist dies: Die vielen Wahlmöglichkeiten, die wir heutzutage haben, schaffen Stress und Ablenkung. Gerade im Internet blinkt es permanent irgendwo. Früher war es so, dass man sich mit seinen Freunden und Kollegen in der Stadt getroffen hat. Heutzutage ist alles sehr viel unverbindlicher geworden. Das schafft Orientierungslosigkeit.

Sie sprechen es an: Wir haben beruflich und im Privatleben so viele Möglich-

keiten, uns frei zu entfalten, wie niemals zuvor. Was lässt sich dagegen tun, dass gerade diese Vielfalt uns lähmt?

Wir müssen wieder zurück zu den Wurzeln gehen. Nicht das 123. Like bei Facebook ist wichtig, sondern dass wir gute Freunde aus Fleisch und Blut haben. Auch ich bin zu Werbezwecken in den sozialen Medien unterwegs. Aber man darf sich davon niemals abhängig machen.

Gibt es einfache Übungen, wie sich Selbstbewusstsein trainieren lässt und die jeder unserer Leser für sich selbst umsetzen kann?

Es ist leider so, dass wir den Fokus meistens auf das richten, was nicht gut läuft. Die Herausforderung liegt darin, das zu ändern. Ein Ansatz ist dieser: Man nimmt ein leeres Blatt Papier und schreibt sich 15 Dinge auf, die einem im Leben bereits geglückt sind. Das kann eine Prüfung sein, die wir bestanden haben, das erste Date, vor dem wir damals so aufgeregt waren,

oder das erste Mal, dass wir ohne Stützräder Fahrrad gefahren sind. Unsere Erfolge vergessen wir immer, dabei bilden sie das Fundament unseres Selbstwertgefühls.

Vorausgesetzt, jemand steht bereits fest im Beruf – warum sollte derjenige Ihren Vortrag an der DHBW trotzdem besuchen?

Wenn jemand Erfolg im Beruf hat, bedeutet das noch lange nicht, dass er sein Leben auch als erfüllt wahrnimmt. Erfolg ohne Erfüllung ist Misserfolg. Wir dürfen den mentalen und gesundheitlichen Aspekt nicht aus den Augen verlieren. Jüngst habe ich etwa vor Mitarbeitern einer großen Bank in Zürich gesprochen. Diesen musste ich nichts über beruflichen Erfolg erzählen, denn den hatten sie. Aber dennoch sind viele Zuhörer nach dem Vortrag zu mir gekommen und meinten, sie hätten sehr vieles daraus für sich mitnehmen können.

WEITERE INFORMATIONEN:

■ Robert Nussbaumer spricht am Montag, 19. März, ab 18 Uhr im Georg H. Endress-Auditorium der DHBW Lörrach, Hangstraße 48-50. Näheres finden Interessierte im Internet unter www.dhbw-loerrach.de/studium-generale.html.

ZUR PERSON



Robert Nussbaumer

ist Buchautor und Herausgeber von Audioprogrammen zum Thema Durchhaltevermögen, Widerstandskraft und Motivation. Der gebürtige Tiroler ist im Jahr 1962 geboren, ein leidenschaftlicher Sportler und lebt in der Schweiz.