

„Erfolg macht glücklich & die Erde ist der Mittelpunkt des Universums“

CHRISTOPH HIRSCH// Wenn ich in meinen Seminaren Teilnehmende frage, wer ein erfolgreiches und glückliches Leben führen möchte, ist dies eine eher rhetorische Frage. Denn wer strebt nicht danach Glück und Erfolg zu erleben? Spannender ist da vielleicht die Frage, was es zu tun gilt um es zu erreichen. Macht uns Erfolg wirklich glücklich? Und ist positives Denken auf dem Weg zum Glück vielleicht der entscheidende Faktor?



Bis ins 16. Jahrhundert hinein war die Menschheit davon überzeugt, dass die Erde der Mittelpunkt des Universums sei. Nikolaus Kopernikus setzte diesem Mythos 1543 ein Ende. Was aber natürlich von vielen damaligen Institutionen in Zweifel gezogen wurde, so dass dieser Irrglaube noch lange Zeit erhalten blieb. In Bezug auf den Erfolg und das Glück in unserem Leben hält sich fast 500 Jahre später in vielen Köpfen ebenfalls ein Mythos fest verankert: dass harte Arbeit die Grundlage für Erfolg sei und dass Erfolg glücklich macht.

Führt „harte Arbeit“ zu Erfolg?

Albert Gray machte schon in den 1940ern ein großes Fragezeichen hinter diese Aussage. Er war seinerzeit Geschäftsführer einer großen Versicherungsgesellschaft in den USA. Sein damals verfasster Text ist bis heute die Basis für viele Reden, Texte oder Bücher in denen es um Erfolg geht. Auch er war mit der Überzeugung großgezogen worden, dass das Geheimnis von Erfolg harte Arbeit sei. Albert Gray hatte aber so viele Menschen gesehen, die sehr hart gearbeitet haben, ohne erfolgreich zu werden – und war gleichzeitig Menschen begegnet, die sehr erfolgreich waren, scheinbar ohne hart dafür arbeiten zu müssen. Harte Arbeit alleine konnte das Geheimnis damit nicht sein. Also machte er sich auf die Suche nach dem gemeinsamen Nenner für Erfolg. Albert Gray formulierte schon vor rund 80 Jahren für ein Jahrestreffen seiner Gesellschaft, was Simon Sinek in seinem Buch „Start with why“ viele Jahre später wieder aufgegriffen hat: erfolgreiche Menschen haben ihr Warum im Leben gefunden und eine Gewohnheit geformt, immer wieder das zu tun, was notwendig ist. Und zwar auch dann, wenn es Aufgaben waren, an denen sie selber keine Freude hatten.

Macht Erfolg glücklich?

So wie wir früher einmal glaubten, dass sich die Sonne um die Erde dreht, wurde uns lange vorgegaukelt, dass sich Glück um den Erfolg dreht. Es ist ein Glaubensmuster, das viele von uns motiviert: es ist die Erwartung, dass uns das Erreichen eines Verkaufsziels im Büro, eine gute Note in der Schule, eine erfolg-

Nicht Erfolg macht glücklich, sondern wer glücklich ist, wird erfolgreich!

reiche Spekulation, eine bestimmte Gewichtsabnahme, ja praktisch jedes erreichte Ziel am Ende de facto glücklich macht. Ich denke die meisten von uns haben schon feststellen können, dass diese Sache einen Haken hat. Das die Formel „erst der Erfolg, dann das Glück“ irgendwie nicht funktionieren will. Oftmals ist das Empfinden dann nämlich ganz anders. Wir haben alles gegeben, viel investiert und Zeit geopfert um am Ziel angekommen festzustellen, dass es uns eben doch nicht glücklich macht. Und beginnen von vorne. Shawn Achor von der Harvard-Universität und Autor des Buches „Das Happiness-Prinzip“ zeigt auf, dass Forschungen und Studien im Zusammenhang mit Positiver Psychologie und den Neurowissenschaften eindrucksvoll bestätigen, dass die Formel gerade umgekehrt gilt. Dass nicht der Erfolg die Basis ist, sondern vielmehr Glück und Optimismus der Motivator für Leistung und Erfolg sind – nicht Erfolg macht glücklich, sondern wer glücklich ist, wird erfolgreich!

Reicht es positiv zu denken?

Die „positive Seite der Psychologie“ gibt es erst seit Ende der 1990er Jahre. Martin Seligman, damals Präsident der American Psychological Association prägte seinerzeit den Begriff der Positiven Psychologie – oder der „Wissenschaft des gelingenden Lebens“. Seither ist die Forschung in den entsprechenden Bereichen förmlich explodiert. Der Teilbereich des „positiven Denkens“ wird dabei durchaus kontrovers betrachtet. Probleme weglächeln, Risiken ignorieren, sich auf die Chancen konzentrieren und immer nur das Positive sehen, springt dabei natürlich zu kurz und kann durchaus kontraproduktiv wirken. Fakt ist aber auch, dass aus unserer Umwelt heute größtenteils negative Nachrichten und Informationen auf

uns einströmen und auch die Gedanken, die unser Gehirn täglich fluten, zu rund 2/3 negativer Natur sind, was sich evolutionär begründen lässt. Da erscheint es durchaus angebracht, diesem negativen Strom, regelmäßig und bewusst, positives Gedanken-gut entgegenzusetzen. Selbst kleinste Handlungen oder Impulse, die uns zum Beispiel zum Schmunzeln bringen, haben einen wissenschaftlich nachgewiesenen Nutzen. Positive Emotionen wirken mit Dopamin und Serotonin auf unser Gehirn ein. Und ja, es klingt vielleicht abgedroschen, sich täglich positive Dinge aus dem beruflichen oder privaten Umfeld zu notieren. Studie um Studie zeigt eindrucksvoll, dass sich damit unser Fokus zunehmend auf positive Aspekte unseres Lebens richten lässt, unser Lernzentrum aktiviert wird, kreative Fähigkeiten zunehmen und es auch ein Gegenmittel gegen negativen Stress und Angstzustände sein kann. Welcher Weg dabei individuell am besten passt, gilt es herauszufinden.

Jede kleine Veränderung kann eine ganze Kaskade weiterer Veränderungen auslösen.

Der Theorie des Schmetterlingseffekts zufolge kann der winzige Windstoß, den sein Flügelschlag erzeugt, im weitem Verlauf zu einem Tornado auf der anderen Seite der Welt heranwachsen. Jede kleine Veränderung kann eine ganze Kaskade weiterer Veränderungen auslösen. Der möglichen Wirkung sind dabei keine Grenzen gesetzt. Glück ist weit mehr als nur ein gutes Gefühl! Es ist Voraussetzung und unverzichtbarer Bestandteil unserer Erfolge im Leben! ■

BUCHTIPP



Christoph Hirsch
„Ein Quantum Stress“
 mit einem Vorwort von
Hermann Scherer
 ASV-Verlag, Oktober 2019
 ISBN: 978-3981-797183
 € 4,99

Stress: Sind wir ihm wirklich so hilflos ausgeliefert, wie wir oft befürchten? Mindset-Experte Christoph Hirsch macht Mut, Erwartungen zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Er zeigt auch die positiven Seiten von Stress auf und verrät, wie wir Energie tanken können. Kompakter Ratgeber mit smarten, sofort umsetzbaren Tipps für einen besseren Umgang mit dem täglichen Stress.

CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im

Leadership geht. In seinen Vorträgen und Seminaren unterschiedlicher Formate zeigt er eindrucksvoll auf, dass das Mindset der entscheidende Faktor im Leben ist.

Kontakt

Christoph Hirsch
 Riegelackerstr. 19, 75365 Calw
 E-Mail: c.hirsch@christophhirsch.com
 Telefon: +49 7051 167 921

www.christophhirsch.com

IMPRESSUM



Herausgeber:
 Investment & more GmbH
 An den Weinbergen 5
 95326 Kulmbach
 Telefon: 09221 70 35 60
 Telefax: 09221 94 64 984
 E-Mail: info@investment-and-more.de
 Web: www.investment-and-more.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Christopher Esche (verantwortlicher Redakteur),
 Jessica Hoppert

Gestaltung, redaktionelle Betreuung und Gesamtherstellung:
 GMK GmbH & Co. KG – Medien. Marken. Kommunikation.
 Jörg Lichtenegger (verantw.),
 Kanzleistraße 3, 95444 Bayreuth, www.gmk.de

Bilder:
 shutterstock.com, unsplash.com, privat

Haftung:
 Dieses Magazin richtet sich ausschließlich an professionelle Finanz- und Anlagevermittler. Es dient ausschließlich der eigenverantwortlichen Information und ist keine Aufforderung oder Empfehlung zum Kauf oder Verkauf von Geldanlagen. Die Meinung dritter Autoren gibt nicht in allen Fällen die Meinung der Redaktion wieder. Unseren Beiträgen liegen Informationen zugrunde, die die Redaktion sorgfältig geprüft hat, und die aus Quellen stammen, die wir als zuverlässig erachten, allerdings kann keine Garantie für deren Vollständigkeit und Genauigkeit übernommen werden. Die dargestellten Prognosen oder Schlussfolgerungen sind naturgemäß nicht verbindlich und geben keine Garantie für künftige Entwicklungen.

Hinweis:
 Beiträge unserer Partner werden durch den Schriftzug „INVESTMENT-ANZEIGE“ gekennzeichnet.

© 2022 Investment & more GmbH
 Alle Rechte vorbehalten. Die weitergehende Verwendung dieser Publikation ist nur in Rücksprache mit Investment & more gestattet. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Verwendung dieser Publikation oder ihres Inhalts.

& weiter

Das nächste &Magazin (Ausgabe 17) erscheint am 25. April 2023.

&Kongress 2023

im Frühjahr

Vorsprung durch Kompetenz ✓

Impulse & Motivation ✓

Austausch ✓

more ✓



25. April // München

26. April // Stuttgart

27. April // Frankfurt a. M.

09. Mai // Düsseldorf

10. Mai // Hamburg

11. Mai // Leipzig

Jetzt
TICKET
sichern!

Weitere Informationen
 & anmelden unter
www.investment-and-more.de

