

Achtung, Warnsignale

Wie man das Leben im Gleichgewicht halten kann



Johannes Grassl

Quelle: zVg

Was tun, wenn der äussere Erfolg zum inneren Zerbruch führt? Der Coach und Autor Johannes Grassl zeigt, wie wichtig es ist, auf Warnsignale zu achten und berufliche Erfolge nicht auf Kosten der eigenen Seele oder der Familie zu erkaufen.

«Ich erlebe es sehr oft, wenn ich mit Führungskräften zusammen bin, dass man mit einem Geschäftsthema beginnt, aber wenn die Leute spüren, dass der Raum geschützt ist, kommt man schnell auf persönliche Themen, Partnerschaft, Kindererziehung oder dass man Lebensträume noch nicht verwirklicht hat», resümiert Johannes Grassl, Autor und Coach für Führungskräfte.

Dann wird ihm immer wieder klar, dass Erfolg im Leben nicht nur Erfolg im Beruf bedeutet. «Mein Herz brennt dafür, das ganze Leben erfolgreich zu gestalten, nicht nur einen Teilbereich. Teilerfolge gibt es viele. Aber wie gelingt das ganze Leben: Beruf, die wichtigsten Beziehungen und auch die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte.»

«...dann müssten die Menschen erfüllter sein»

Geld zu verdienen sei gut und wichtig, sagt Johannes Grassl. «Aber wenn ich das Lebenskonzept als Ganzes betrachte, trägt es am wenigsten dazu bei, dass mein Leben gelingt. Wenn das Geldverdienen der Massstab wäre, dann müssten viel mehr Menschen in unseren Breitengraden viel glücklicher und erfüllter sein – und das ist nach meiner Beobachtung nicht der Fall.»

Es gehe darum, «ganzheitlich zu leben und nicht auf dem Altar des beruflichen Erfolges einen zu hohen Preis zu bezahlen, wie es [Carsten Schloter](#) getan hat». Der damalige CEO der «Swisscom» hat sich das Leben genommen, weil ihm alles zu viel wurde.

Signale erkennen

Vielleicht hat «meine Partnerin, mein Partner schon lange Signale gesendet, dass sie mehr Aufmerksamkeit will. Die Kinder senden Signale, dass sie ihren Papa, ihre Mama mehr brauchen. Oder es kann auch ein inneres Unwohlsein als Frühwarnsignal sein.»

Bei allem äusseren Erfolg könne es sein, dass man das Leben vielleicht anders leben sollte, «dass ich vielleicht an Dingen vorbeigelebt habe, die mir eigentlich wichtig sind.»

Dann gibt es die Fälle, wo Familien zerbrechen, wo Menschen innerlich sterben, obwohl nach aussen alles gut, erfolgreich und lebendig aussieht. «Hätte man früher auf diese Warnsignale geachtet, hätte man gegengesteuert, dann müsste es nicht so weit kommen.»

Manager mit Tränen in den Augen

Es gehe darum, Räume zu schaffen, in denen Menschen authentisch sein können. «Jeder braucht auch einmal die Möglichkeit, Dinge anzusprechen, die ihm innerlich auf der Seele brennen.»

Johannes Grassl erinnert sich an einen knallharten Hochglanzmanager, der bei einem Treffen mit etwa zehn anderen Männern dabei war. «Er erzählte von einem schwierigen Umfeld, von seiner kranken Frau zu Hause und sagte dann mit Tränen in den Augen, dass er immer versuche, die Erwartungen anderer zu erfüllen, und dass er sich hier zum ersten Mal seit Jahren traue, sich selbst und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen.»

Glaube öffnet ein weites Feld

Das tragende Fundament für Johannes Grassl ist der christliche Glaube. «Für mich hat das Christentum neben der persönlichen Beziehung zu Gott, die man erleben kann, einfach die überzeugendsten Antworten auf die grossen Fragen des Lebens», stellt er fest. «Ich glaube, das ist ein wichtiger Massstab, an dem wir unsere Weltanschauungen, unsere Überzeugungen messen müssen.»

Wer das nicht habe, suche Erfüllung vielleicht in der Karriere, im Geld, in anderen Menschen oder in einer Philosophie. «Der Mensch kann nicht anders, als auf etwas Grösseres hin zu leben.»

Er selbst finde Ruhe im Gebet. «Wenn ich vor schwierigen Entscheidungen stehe, bitte ich um Weisheit, und ich erlebe selbst, wie mir das oft hilft, Entscheidungen zu treffen, meinen Weg zu gehen, wobei ich glaube, dass der christliche Glaube noch ein viel grösseres Feld eröffnet, nämlich Lebensfreude.» Dafür sei das Christentum die beste Grundlage.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein wichtiges Stichwort. «Um dankbar sein zu können, brauche ich letztlich immer ein personales Gegenüber. Es braucht also einen Gott, damit Dankbarkeit funktioniert, einen guten Gott, der uns frei und bedingungslos beschenkt.»

Darüber hinaus gehe es um die Einordnung des Lebens insgesamt, «also an welchen Werten orientiere ich mich, was sind meine Massstäbe? Wie definiere ich Erfolg für mich?» Letztlich gehöre dazu auch die Dimension der Ewigkeit.

Verbundenheit mit dem Schöpfer wichtig

Unsere tiefsten Fragen, Sehnsüchte und Bedürfnisse sind so aktuell wie eh und je. «Und wir werden sie auch mit allem technischen Fortschritt und anderem nicht

lösen können. Da braucht es den Anschluss an den Schöpfer als unsere Sinn- und Lebensquelle, damit das wirklich gestillt und in einen nachhaltigen Veränderungsprozess geführt werden kann.»

Für Johannes Grassl ist klar: «Das Christentum gibt letztlich die schlüssigsten Antworten und ist das beste Fundament, auf dem man leben und bauen kann.»

Sehen Sie sich hier den Talk mit Johannes Grassl an:

Zum Thema:

[*Von Hollywood zu Jesus: «Erfolg fühlte sich immer hohler an»*](#)

[*Talk mit Manuel Bühler: «Kurzfristige Freude stillt das Herz nicht»*](#)

[*Tree Johnson: Trotz Erfolg war ich nicht zufrieden*](#)

Datum: 22.10.2024

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Livenet

Tags

[Ratgeber](#)

[Gesundheit](#)