

Hamsterrad verlassen – 10 Ansatzpunkte

Die Unzufriedenheit der Berufstätigen nimmt stetig zu. Sie empfinden Unzufriedenheit in ihren Jobs, Arbeitsbedingungen oder Entwicklungsmöglichkeiten. Dies zeigt, dass sie an etwas vorbeileben, das eigentlich nach Erfüllung schreien würde. In diesem Beitrag findest du 10 Ansatzpunkte, wie der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelingen kann.

Arbeitsleben heute

Eine repräsentative Studie von forsa im Auftrag von XING E-Recruiting ergab, dass etwa vier von zehn Erwerbstätigen über einen Jobwechsel nachdenken. Viele pendeln im wahrsten Sinne des Wortes somit nicht nur zwischen Wohnort und Arbeitsplatz, sondern auch zwischen Stress und Langeweile im Arbeitsleben. Sie springen von einer Unzufriedenheit zur nächsten. Sie empfinden ihre Arbeit als frustrierend, sind aber oft nicht bereit, etwas zu ändern. Warum? Sind sie etwa faul und träge geworden?

Der Kanadier Donald Olding Hebb, Vater der kognitiven Psychobiologie und Professor für Psychologie, stellte dazu fest, dass man eher eine Erklärung für Inaktivität als eine für Aktivität finden müsste. Damit meinte er, dass es dem Menschen zutiefst angeboren sei, sich zu entfalten und zu sein.

Der Neurobiologe Gerald Hüther untersucht, wie wir werden, was wir sind, und wie wir positiv in die Zukunft gehen können. Jeder habe eine Idealvorstellung von sich selbst und sehne sich gleichzeitig nach Zugehörigkeit und Selbstverwirklichung. Wenn der Mensch aber in die Situation käme, sich zwischen Zugehörigkeit und Selbstverwirklichung entscheiden zu müssen, dann würde in den absolut meisten Fällen die Zugehörigkeit oder Bindung gewinnen. Somit seien wir schneller bereit, auf unsere Träume zu verzichten, als uns der gesellschaftlichen Zugehörigkeit zu entziehen.

Um dazuzugehören, geben wir also oft unseren Wunsch nach Selbstverwirklichung auf. Das tägliche Treten in unserem Hamsterrad, indem wir beispielsweise einem „sicheren“ Job nachgehen, hält uns in vermeintlicher Sicherheit, aber es hindert viele von uns am persönlichen Wachstum und der individuellen Entfaltung.

Wer seine persönliche Entfaltung anstrebt, erreicht nicht nur bessere Ergebnisse, sondern lebt auch erfüllter. Durch eine gezielte Veränderung unserer Einstellung können wir in der Tat ein erfüllteres Leben führen.

Erkenntnis und Veränderung

Die beschriebene Unzufriedenheit und vermeintliche Sicherheit sind wichtige Hinweise auf unsere heutige Lebensweise. Sie zeigen, dass wir in einer Zeit leben, in der wir unsere Potenziale oft einschränken, um gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden. Doch wie können wir aus diesem Muster ausbrechen, zu einem erfüllteren Leben finden und dadurch mehr Zufriedenheit erfahren?

Entscheidend für eine Veränderung ist die Selbsterkenntnis und Anerkennung der aktuellen Situation. Wir müssen uns bewusstwerden, dass unser Leben wesentlich erfüllter sein könnte. Die Unzufriedenheit ist ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Indem wir uns ehrlich mit unseren Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen, können wir die Quellen unserer Unzufriedenheit identifizieren. Die Erkenntnis, dass wir uns oft von gesellschaftlichen Erwartungen und materiellen Besitztümern leiten lassen, ist der Ausgangspunkt für Veränderung.

10 Ansatzpunkte zum Verlassen des Hamsterrades

Die folgenden 10 Ansatzpunkte dienen als Denkanstösse zur Selbstreflexion und können bei der Veränderung der derzeitigen Lebensumstände unterstützen.

1. Den Fokus auf das Sein legen

Um zu einem erfüllteren Leben zu gelangen, sollten wir den Fokus auf unser Sein lenken. Anstatt uns über das zu definieren, was wir haben, sollten wir uns darauf konzentrieren, wer wir sind und welche einzigartigen Fähigkeiten und Talente wir besitzen. Die Entfaltung dieser Potenziale bringt uns nicht nur persönliche Zufriedenheit, sondern kann auch zu beruflichem Erfolg und materiellem Wohlstand führen.

2. Den Mut zur Veränderung aufbringen

Veränderung erfordert Mut. Wir müssen uns von alten Denkmustern und Gewohnheiten lösen und uns neuen Wegen öffnen. Es mag unbequem sein, das Hamsterrad zu verlassen, aber es ist der einzige Weg zu persönlichem Wachstum und zur Entfaltung. Dies erfordert manchmal, bestehende Sicherheiten zu hinterfragen und Risiken einzugehen. Der Mut zur Veränderung führt zu einem authentischeren und erfüllteren Leben.

3. Bewusste Entscheidungen treffen

Um aus der Scheinsicherheit auszubrechen, müssen wir bewusste Entscheidungen treffen. Wir sollten uns fragen, was wir wirklich wollen und welche Schritte notwendig sind, um unsere Ziele zu erreichen. Das bedeutet, dass wir aktiv an uns arbeiten, uns weiterbilden und uns für neue Möglichkeiten öffnen. Indem wir bewusst handeln, können wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen.

4. Die Bedeutung des Jetzt erkennen

Die meisten Menschen leben gedanklich entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Doch das eigentliche Leben findet im Hier und Jetzt statt. Wir sollten die Gegenwart schätzen und jeden Moment bewusst erleben. Dies hilft uns, uns von Sorgen um die Zukunft oder Grübeln über die Vergangenheit zu befreien. Indem wir im Moment leben, können wir unser Leben in vollen Zügen genießen.

5. Ein erfülltes Leben gestalten

Ein erfülltes Leben entsteht nicht von selbst, sondern es erfordert bewusste Entscheidungen und Anstrengungen. Indem wir uns von gesellschaftlichen Erwartungen und materiellem Besitz lösen, können wir den Weg zu persönlichem Wachstum, Entfaltung und Zufriedenheit finden. Es ist an der Zeit, die eigenen Potenziale zu erkennen und mutig nach ihnen zu streben. Nur so können wir ein authentisches und erfülltes Leben führen, das uns Freude, Sinn und Erfüllung bringt.

6. Den eigenen Weg finden

Jeder Mensch hat eine einzigartige Reise. Anstatt uns mit anderen zu vergleichen oder deren Lebenswege zu kopieren, sollten wir unseren eigenen Weg finden. Wir sollten uns fragen, was uns wirklich glücklich macht, wofür wir leidenschaftlich brennen und welche Ziele wir erreichen möchten. Indem wir unseren eigenen Weg gehen, können wir unsere wahre Bestimmung finden.

7. Das Risiko des Scheiterns akzeptieren

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben werden wir wahrscheinlich auf Hindernisse stossen und Rückschläge erleiden. Rückschläge sind Teil des Prozesses und sollten nicht als Niederlage betrachtet werden, sondern als Möglichkeit zum Lernen und Wachsen. Wir sollten das Risiko des

Scheiterns akzeptieren und den Mut haben, trotzdem weiterzugehen. Verloren hat erst, wer aufhört, es zu versuchen.

8. Im Einklang mit sich selbst leben

Ein erfülltes Leben entsteht, wenn wir im Einklang mit uns selbst leben. Das bedeutet, dass wir unsere eigenen Werte, Überzeugungen und Bedürfnisse respektieren und danach handeln. Indem wir authentisch sind und uns selbst treu bleiben, können wir ein erfülltes Leben gestalten.

9. Die Freude am Prozess finden

Der Weg zu einem erfüllten Leben ist ein kontinuierlicher Prozess. Anstatt nur auf das Endziel zu fokussieren, sollten wir Freude am Weg haben. Jeder Schritt, den wir nehmen, jeder Fortschritt, den wir machen, ist ein Grund zur Freude und Dankbarkeit. Indem wir den Prozess schätzen, können wir das Leben in vollen Zügen geniessen.

10. Ein erfülltes Leben teilen

Ein erfülltes Leben gewinnt noch mehr an Bedeutung, wenn wir es mit anderen teilen. Wir sollten unsere Erfahrungen, Erkenntnisse und Freuden mit anderen teilen und sie inspirieren, ebenfalls ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Indem wir andere unterstützen und uns gegenseitig ermutigen, können wir eine positive Veränderung in der Gesellschaft bewirken.

Abschliessende Gedanken

Unsere heutige Lebensweise ist geprägt von Unzufriedenheit, Scheinsicherheit und dem Drang, gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden. Doch wir haben die Möglichkeit, diesen Mustern zu entkommen und ein erfülltes Leben zu gestalten. Indem wir uns auf unser Sein konzentrieren, mutige Entscheidungen treffen und im Einklang mit uns selbst leben, können wir uns aus der Unzufriedenheit befreien.

Wie können wir dich unterstützen?

Der vorliegende Text ist eine Zusammenfassung des Kapitels «Wie wir heute leben» aus dem Buch «Das Honigdachsprinzip – Raus aus der Komfortzone, rein ins Leben!». Wenn dich das Thema interessiert und du noch weitere inspirierende Inputs und umsetzbare Praxistipp erhalten möchtest, empfehle ich dir einen Besuch auf der Webseite www.honigdachsprinzip.com.

Nebst weiteren Angaben zum Buch hast du dort auch die Möglichkeit, dir einen kostenlosen Selbsttest herunterzuladen. Er wird dir Aufschluss darüber geben, in welchen Bereichen du Optimierung- oder Verbesserungspotenzial besitzt und wie es dir gelingt, mehr Zufriedenheit im Job, persönliches Wachstum und mehr Erfüllung im Leben zu erreichen.

Selbstverständlich darfst du dich auch direkt mit Pascal von Gunten in Verbindung setzen und von einem **kostenlosen Erstgespräch** profitieren.

«Meine grössten Resultate haben sich rasant eingestellt und sind: Klarheit im Tun, durch positives Denken Berge versetzen können, an meinen eigenen Weg glauben, andere motivieren können und Selbstbewusstsein gewinnen. Ich gehe nun meinen Weg und ziehe meine Wünsche geschäftlich und privat durch!»

Weitere Kundenmeinungen findest du unter: <https://www.vongunten-partner.ch/pascal-von-gunten/kundenmeinungen.html>

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: www.vongunten-partner.ch.



Pascal von Gunten
EXECUTIVE PARTNER

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Partner für Unternehmens- und Persönlichkeitsentwicklung
Keynote Speaker | Executive Coach | Autor

Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54