

Der „Flow“ kann sich bei einer spannenden Aufgabe im Büro oder im Geschäft genauso einstellen wie beim sportlichen Wettkampf oder bei einem geliebten Hobby. Beim Lesen eines spannenden Buches vergeht die Zeit wie im Fluge und bei einem interessanten Arbeitsprojekt bemerken wir kaum die Gespräche unserer Kollegen. Erst beim Beenden der „Flow“-auslösenden Tätigkeit nehmen wir unser Umfeld wieder zur Kenntnis. Dr. Csikszentmihalyi glaubte, dass für ein glückliches Berufsleben Weiterentwicklung und Abwechslung besonders wichtig sind. Oder wie es der Bestseller-Autor Dr. med. Eckart von Hirschhausen in seinem Buch „Glück kommt selten allein...“ beschreibt: „Für den Flow ist nicht entscheidend, was ich tue, sondern wie ich es tue. Theoretisch kann man in jedem Beruf glücklich werden, praktisch ist es leichter, wenn er Gestaltungsmöglichkeiten hat und unseren Stärken entspricht.“

Wir können uns jedes Arbeitsfeld angenehmer machen, indem die Tätigkeiten, zum Beispiel Beratung oder Verkaufsgespräche, vielseitiger gestaltet werden. Je klarer zudem die Berufsziele definiert sind, umso einfacher ist es für uns, einen „Flow“ zu erleben. Außerdem sollten wir direkte Rückmeldungen von Kollegen oder Vorgesetzte zu unseren Aufgaben erhalten.

Geht Glück durch den Magen?

Um Endorphine auszuschütten, müssen wir aber nicht

sofort die Sportschuhe anziehen und in den Park rennen, auch brauchen wir unsere Kollegen nicht mit Umarmungen bestürmen, damit wir uns glücklicher fühlen – oft wird unsere Körperchemie schon von Nahrung positiv beeinflusst.

Der Botenstoff Serotonin, der ähnlich wie Endorphin wirkt, gilt als ernährungsbedingter „Glücksbringer“. Er fördert die Tiefschlafphase, senkt die Schmerzempfindlichkeit und weckt Glücksgefühle. Damit der Körper ausreichend Serotonin bilden kann, muss er besonders viel von dem Vorläuferstoff Tryptophan aufnehmen. Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel steigen. Der erhöhte Insulingehalt bedingt die Aufnahme von Tryptophan und begünstigt somit die Bildung von Serotonin. Das erklärt auch, warum unser Körper in Stress-Situationen oder depressiven Phasen häufig nach besonders fett- oder kohlenhydrathaltiger Nahrung verlangt.

Besonders Schokolade sorgt aufgrund des Zucker- und Serotoningehaltes für gute Laune. Leider hat der durch Zucker ausgelöste erhöhte Serotoninspiegel den Nachteil, dass Zucker auch das Gehirn auf Volltours bringt, welches den Botenstoff schnell wieder abbaut. Bananen enthalten ausreichende Mengen des Vorläuferstoffs Tryptophan, ebenso wie Dinkel, Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch.

Wenn wir offen für die kleinen Glücksmomente durchs Leben gehen, uns Mühe geben, alte, „unglückliche“ Gedankenbahnen umzulenken, wenn wir uns Zeit für unsere Träume lassen und unsere Sorgen durch Gespräche mit guten Freunden mindern, können wir wesentlich dazu beitragen, ein erfüllteres Leben zu führen. Heute ist ein guter Tag, damit anzufangen!

ERFOLG IN EIGENREGIE

Der 61-jährige Dr. Bernd Scherer ist Experte für Business- und Lebenscoaching und verfügt über mehr als 30 Jahre Vertriebs- und Marketingenerfahrung. Er ist Dozent internationaler Vertriebs-, Marketing- und Stressbewältigungsseminare und geprüfter Do-In-, Qigong- und Tai-Chi-Trainer. Zurzeit ist er als Dozent bei der Akademie für Führungskräfte und Leistungsträger in Hamburg, bei der Akademie für Führungskräfte in der Wirtschaft in Überlingen und bei der Akademie für Absatzwirtschaft in Nürnberg tätig.

Interview: Janine Dammertz

Aufgrund der bedenklichen Wirtschaftssituation herrscht bei vielen unserer Geschäftspartner regelrechte Resignation, was würden Sie empfehlen, um dem wirtschaftlichen Stimmungstief entgegenzutreten?

B. Scherer: Die moderne Neurowissenschaft belegt: Je mehr der Mensch von außen gefordert ist, etwa durch ungünstige Wirtschaftsverhältnisse, umso stärker wächst der Neokortex (der Neokortex bildet den Großteil unserer Großhirnoberfläche). Bedrängnis und Widerstände auf der einen Seite, Bedürfnisse und Wünsche auf der anderen Seite fordern den Neokortex des Menschen und lassen ihn wachsen.

Das heißt, wir besitzen ein besonderes Potenzial hinsichtlich unserer Lernfähigkeit und Verhaltensflexibilität und können in Krisensituationen flexibel handeln. Daher meine Empfehlung: Stellen Sie sich den Herausforderungen, öffnen Sie sich gegenüber innovativen Lösungsansätzen. Gehen Sie bewusst neue Wege und beziehen Sie das persönliche und berufliche Umfeld ganzheitlich ein. Das bedeutet oftmals gleichzeitig, altes Denken und Verhalten über Bord zu werfen und die über Jahre gewachsene persönliche Komfortzone zu verlassen.

Mit Rückblick auf Ihre Erfahrungen mit Selbstständigen im Einzelhandel – was würden Sie Fachhändlern raten, um Kundenbindungen zu intensivieren? Und was, um den Verkauf anzukurbeln?

B. Scherer: Zunächst geht es darum, die Ist-Situation zu analysieren. Deshalb würde ich den Fachhändlern raten, im ersten Schritt eine SWOT-Analyse ihres Unternehmens und der aktuellen Situation zu erstellen (Strengths = Stärken, Weaknesses = Schwächen, Opportunities = Chancen, Threats = Gefahren). Listen Sie akribisch alle Punkte auf, die Ihnen als Stärken, Schwächen, Chancen und Gefahren für Ihr Unternehmen einfallen. Meine Erfahrung zeigt, dass Sie wesentlich mehr Stärken und Chancen finden, als Sie glauben, nur waren Ihnen diese gar nicht so bewusst oder sie sind im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten.

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Kunde glaubwürdige Produkte in einem vertrauensvollen Umfeld erwerben möchte. Das gilt gerade in Krisenzeiten und bietet Ihnen eine einmalige Gelegenheit, ihre Vorteile als Unternehmens- und „Beziehungsmanager“ einzusetzen. Vertrauen Sie auf Ihre Stärken, bauen Sie feste Kundenbindungen auf, bieten Sie

Ihren Kunden ein attraktives Einkaufsumfeld. Zeigen Sie glaubwürdig „Flagge“.

Inwiefern bestimmen unsere Gedanken über unser Glücksempfinden?

B. Scherer: Es sind unsere Glaubenssätze, die uns in Bezug auf unser persönliches und berufliches Glück beeinflussen. Diese Beeinflussung findet jedoch zu über 90 Prozent unbewusst statt. Konkret heißt dies, wir können mehr Glück empfinden, indem wir es bewusst steuern. Dazu benötigen wir Feedback und Reflexion, eine kontinuierliche Überprüfung unserer Einstellungen und unseres Verhaltens und die Bereitschaft, Neues anzunehmen. Tue ich dies nicht, vernachlässige ich meine persönlichen Potenziale und habe generell weniger Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle.

Gerade in Krisenzeiten benötigen wir Gesprächs- und Geschäftspartner, die uns optimistisch und kreativ mitreißen, die uns begeistern. Sie können ein solcher Mensch für Ihre Familie, Ihre Mitarbeiter und Ihre Kunden sein.

Herr Scherer, wir danken Ihnen für das Gespräch.

