



Luxus der Selbstbestimmung = Freiheit, sich selbst zu sein!

Was ist heutzutage Luxus? – Luxus steht für „etwas ganz Besonderes“, ein begehrenswertes, knappes und kostbares Gut. Luxus bedeutet auch Lust, Sehnsucht, Versuchung. Luxus ist der Facilitator der Illusion als Besitzer des Kostbaren, selbst zum Auserwählten zu werden.

Ferdinand Piëch bringt dies auf den Punkt: „**Luxus schafft Identität** und fungiert als Brücke zur Gesellschaft.“ Luxus ist – wie der Soziologe Max Weber schon vor über 100 Jahren vermerkte – „eines der Mittel sozialer Selbstbehauptung feudaler Herrschichten.“ Designer Anzüge in Anthrazit und Blau belegen den distinguierten Status als „Manager-Macher“ mit iPhone, iPad, Uhr und smartem Auto. Die Insignien der Macht und des Einflusses als Global Pender mit Senator-Card. Man gehört dazu. Diese Insignien der Macht geben Sicherheit – verleihen Status. All dies zeigt nach außen – wir gehören zu den „**Siegern**“, den „**Erfolgreichen**“. Diese luxuriösen Dinge wirken wie ein Panzer der Sicherheit – im Leben „etwas Bedeutendes“ zu sein. Diese vermeintliche Sicherheit, lässt uns nach außen hin selbstsicher und selbstbewusst auftreten. Wie es aber drinnen aussieht, geht dabei keinem etwas an! – häufig noch schlimmer, wie es „drinnen“ aussieht, weiß derjenige oft selbst nicht. Man passt sich weiter an, integriert ins gemeinsame Hamsterrad, denn selbst ein „erfolgreicher Burn-out“ fungiert als neues Statussymbol.

Luxus ist aber das Gegenteil von einem Muss, von einem Einordnen in die Masse!

Wollte man sich dadurch nicht gerade abheben von der Masse, Aufbegehren gegen unsere Austauschbarkeit? – Wollte man damit nicht gerade seine Individualität, seine Identität und Authentizität zeigen: Ecce homo, Ecce ego – frei nach Pindars „Werde, der Du bist“. Sieh her – das bin ich, dafür stehe ich. **Identität als Luxus.** Zu wissen, was man will. Zu wissen, wer man ist. Selbstbestimmung – die Freiheit, sein Leben so zu gestalten, so zu leben, wie man es sich vorstellt.

Dienen Manager als Vorbilder, wie erfolgreich gelebt wird? Sie zeigen ein hohes Maß an Selbstbewusstsein, besitzen Charisma, Disziplin, Durchsetzungs- und Umsetzungskraft. Leben sie aber wirklich selbst bestimmt? – bei Arbeitszeiten mit über 60 Wochenstunden, 12-14 Stunden am Tag, häufigen Reisen, Geschäftsessen, ständiger Verfügbarkeit, Informationsüberlastung, dazu kontinuierlicher Druck zur schnellen Entscheidungsfindung. Laut Kienbaum-Studie 2008 Usus für einen „normalen Manager“. Kann man da noch von **Selbstbestimmung** sprechen?

Marktbedingungen und die Ziele der Unternehmung bestimmen die Ziele des Managers. Mit Zielerreichung kann er sich der Aner-



kennung und Wertschätzung sicher sein. Dies steigert sein Selbstbewusstsein, sein Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten und seine Zuversicht. Eine kontinuierliche Spirale nach oben, solange diese Ziele wie die Unternehmenskultur stimmig mit der eigenen Persönlichkeit sind und den eigenen Werten, dem eigenen Lebensweg und Sinn entsprechen. Was aber, wenn dies nicht (mehr) der Fall ist? Wenn wir nach den Erwartungen „anderer“ leben, um ein Quäntchen Erfolg, Anerkennung und Wertschätzung zu ergattern? Wenn wir uns voll ins Schemata eingepasst haben? Ein „anthrazitgrauer Anzug“, nur das Einstecktuch ist „individuell“? – Kann man da noch von **Selbstbewusstsein** sprechen? Viele meiner Klienten sprechen es in der Mitte Ihres Lebens aus. Sie sind erfolgreich und selbstbewusst – aber haben sich selbst oftmals aus dem Auge verloren.

Zeit, für sich zu haben, wird als wahrer Luxus gesehen! Zeit-Souveränität als Reichtum:

- Dinge langsamer tun
- Mich auf etwas in Ruhe einlassen können
- Ohne Hektik über etwas nachdenken
- Muße haben, zum Trödeln und Schauen
- Langeweile haben ist mein größter Luxus
- Langeweile haben als aufregende Form der Selbst-Entdeckung
- Mich fallen und treiben lassen können
- Die leere Zeit als leere Zeit genießen, das entspannt und beglückt
- Über seine Zeit selbst verfügen können
- Dem Theater des Lebens entspannt zuschauen
- Mit meiner Partnerin unangestrengt zusammen sein zu können

Das sind typische Feststellungen meiner Klienten. Endlich Dinge tun, die man immer schon tun wollte. Oftmals erst wieder herausfinden, wer wir eigentlich sind. Der Wunsch den eigenen Lebensraum mit eigenen Ideen und Vorhaben zu füllen, wächst ab der Mitte des Lebens. Der innere Erfolg wird wichtiger als die äußere Anerkennung. Selbstbestimmung wird dann zur Freiheit,

Weniger haben, mehr sein

- **Das Einfach-leben-Buch: Lebensfreude auch in turbulenten Zeiten**
- **Wie viel brauchen wir zum Glückhsein?**
- **Gut gewappnet durch alle Krisen**



Sabine Asgodom, Siegfried Brockert
DAS GLÜCK DER PELLKARTOFFELN
 Vom Luxus der Zufriedenheit
 288 Seiten. Geb. mit SU
 € 17,95 [D]/€ 18,50 [A]
 Empf. VK-Preis CHF 31,90
 ISBN 978-3-466-30844-6

Wir leben in turbulenten Zeiten, Umdenken ist angesagt. Sabine Asgodom und Siegfried Brockert zeigen Szenarien, Visionen und Hoffnungen. Sie rufen zur Eigeninitiative auf: Klima, Finanzen, Beruf, Ernährung – wem können wir noch trauen? Ein kluges, energiegeladenes Buch, das uns hilft, unser Lebensglück trotz widriger Umstände zu erhalten.



www.koesel.de
 Kösel-Verlag München, info@koesel.de

SACHBÜCHER UND RATGEBER
kompetent & lebendig.

Roswitha van der Markt

sich selbst sein zu können und sein Inneres kompetent auszuleben.

Die pure Lust war irgendwie abhanden gekommen - mit Luxus hat dieser Verlust nichts zu tun

Nachdem ich meine Karriere im Top Management beendet und mich für meine Selbstständigkeit als Berater und Coach entschieden habe, genieße ich am meisten meine Freiheit, **Herrin über meine Zeit** zu sein. Morgens als bekennende „Eule“ den Tag langsam beginnen zu können, empfinde ich immer noch als herrlichen Luxus. Der zusätzlich noch mein Immunsystem kräftig gestärkt hat. Wochen mit genügend Raum fürs „Denken“ wie Joggen, für meinen Mann, Familie und Freunde verschaffen mir immer noch Genugtuung. Ich arbeite häufig „im Flow“. Meinen ehemaligen stressigen Beraterjob konnte ich zur Berufung machen mit Konzentration auf meine Klienten. Ich lebe meine Leidenschaft beim Schreiben und habe meinem Leben mehr Sinn und meiner Arbeit mehr Freude gegeben.

Denn ich war bekennende Workaholic und eine Couch Potato. Meine Arbeit in der Industrie und Beratung hat mir wirklich Spaß gemacht. Ich liebte es, Verantwortung zu tragen, immer wieder Herausforderungen anzunehmen und Grenzen zu überschreiten. Aber meine Gesundheit und mein „Spaß an der Freud“ waren mir dennoch schleichend abhanden gekommen. Ich war 43, aber biologisch tatsächlich erschreckende 66 Jahre alt. Ich habe mich meiner Verantwortung mir selbst und meinem Partner gegenüber gerade noch rechtzeitig gestellt – habe mir Zeit genommen, intensiv und lange über mich nachzudenken:

- Ist mir die Karriere, die Anerkennung & Wertschätzung wirklich wert, meine Gesundheit, vielleicht auch meine Ehe zu ruinieren?
- Was wollte ich eigentlich mit meinem Leben? – auf keinen Fall die klare Aussage meines Arztes innerhalb 5 Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden.
- Was wollte ich in meinem Leben bewirken?

Was mir am meisten abhanden gekommen war, - die **Leichtigkeit des Seins!** – ich wollte endlich mal wieder die **pure Lust am Leben** genießen.

- Unbeschwert sein – Zeit verträdeln – für das Schöne im Leben einfach Zeit haben – Lachen, Lieben, mit Freunden Spaß haben

- Spontan sein – es sich einfach gut gehen lassen, ohne Planung, ohne Ziele – einfach so – nicht nur in den wenigen Urlaubstagen.

Dies war aber leichter gesagt als getan. Ich als Stratege, immer nach Exzellenz strebend, plötzlich ohne Termine in der Agenda – das war schwer. Leichtigkeit ist auch heute noch meine Lern-Herausforderung: „Leichtigkeit ist eine Lebenskunst, die sich nur auf eine Art erlernen lässt: Mit Leichtigkeit!“ – eine Karte, die mir Sabine Asgodom nach einem hervorragenden Speaker-Seminar zugeschickt hat. Endlich auch mal – nur Spaß haben wollen im TUN!

Ich war also Auszubildende im **Savoir-vivre** – der **Lebenskunst als unbeschwerter Lebensgenuss**. Zu gute kommt mir dabei, dass ich leicht und gut genießen kann. Schönes in der Natur, herrliches Essen, Reisen, Kontakt zu Menschen – ich bin offen für vielfältige Eindrücke – das hilft mir jeden Tag.

Luxus ist keine Senator-Card sondern das Rascheln der Blätter im Wind zu erleben

Dass ich den „Durchbruch“ geschafft habe, zeigte sich aber erst nach 3 Jahren. Es war Sommer, Sonne, Wärme und laue Luft. Ich war gerade locker zu meinem Lieblingsweiber gejoggt, hatte mich beim Schwimmen erfrischt, hörte den Vögeln und den Blättern im Wind zu, es war 11:00 – als ich hoch oben ein Flugzeug bemerkte und dachte: „Mensch – bin ich glücklich, dass ich hier unten liegen darf und nicht mehr als Vielflieger da oben sitze. Herrlich“ – und bin nochmal ins Wasser. Intensiv gearbeitet habe ich an diesem Tag dadurch später erst recht. Ich habe keine Senator-Card mehr, vermisse sie auch nicht. Denn ich habe wesentlich mehr Lebensqualität, - und bei meinem letzten ärztlichen Check-up stellte sich heraus, dass ich nun biologisch 12 Jahre jünger bin – und vor Gesundheit und Energie strotze. Ich habe also 35 Jahre aufgeholt. Am meisten freut es mich, wenn man mir bescheinigt, dass ich authentisch bin, mittig und zufrieden mit mir selbst.

Mein Nachdenken und mein Veränderungsprozess haben sich also nachhaltig gelohnt. Ich habe Zeit-Souveränität, aber immer noch muss ich aufpassen. Denn ein Workaholic ist wie ein Alkoholiker – man muss immer auf der Hut sein, seine Balance nicht wieder zu verlieren. Ich bin gewarnt. ■