

So entkommen Karrieristen der Unglücksfalle

Interview mit Speakerin und Buchautorin Susanne Kleinhenz

Lebensglück ist Typsache, denn jeder Mensch tickt anders. Das macht Susanne Kleinhenz in ihrem aktuellen Buch „Wenn das Glück missglückt“ deutlich. Im Interview mit Wissen+Karriere beschreibt die Speakerin und Buchautorin, warum z. B. der Typ Karrierist sich bei seinem Glück selbst im Wege steht und welche Strategien er für ein glückliches und gesundes Leben braucht.

Wissen+Karriere: Frau Kleinhenz, es gibt bereits unzählige Bücher zum Thema Glück, die allesamt Glücksstrategien beschreiben. Was unterscheidet Ihre Tipps von denen der üblichen Ratschläge?

Susanne Kleinhenz: Die existierenden Publikationen geben in der Regel allgemein gültige Glücksformeln an die Hand. Aus meiner täglichen Arbeit weiß ich aber, dass gerade in Bezug auf das Glück die Menschen höchst unterschiedlich sind. Es macht deshalb Sinn, nach einer allgemeinen Anleitung zum Glücklichen einen Schritt weiterzugehen und zu fragen: Was passt eigentlich zu mir?

W+K: Das heißt, es gibt unterschiedliche Strategien zum Glücklichen für unterschiedliche Typen?

Kleinhenz: Ja, Glück kann je nach Typus des Menschen unterschiedlich aussehen. In meinem Buch „Wenn das Glück missglückt“ mache ich insgesamt acht Glückstypen aus: Den Karrieristen, den Abenteurer, den Narzissten, den Lebenserotiker, den Heile-Welt-Bewahrer, den Besserwisser, den Bedenkenträger und den Krieger.

Wenn Sie wissen, wer Sie selbst sind und wer Ihr Gegenüber ist, wird jede Kommunikation leichter.



Kleinhenz: „Glück kann je nach Typus des Menschen unterschiedlich aussehen.“

Die Missverständnisse hören auf, und man muss nicht mehr jedes Wort, das der andere sagt, auf sich beziehen. Menschen handeln nach ihren eigenen Mustern, und das hat meist mit ihnen selbst zu tun und weniger mit dem Gesprächspartner. Wenn wir aber wissen, wie wir ticken und wie der andere tickt, können wir Brücken bauen, statt Grenzen zu errichten.

W+K: Nehmen wir doch das Beispiel des Karrieristen, welches wahrscheinlich für zahlreiche Führungskräfte interessant und relevant ist. Welche „Unglücksmerkmale“ sind diesem Typ zuzuschreiben?

Kleinhenz: Karrieristen müssen erfolgreich sein, um es der Welt zu zeigen. In meinem Buch beschreibe ich den Fall von Arthur, der seinem Vater beweisen muss, dass er besser ist als der Bruder. Dieser Wunsch nach Anerkennung zieht sich durch sein ganzes Leben und macht ihn nicht nur verbissen, sondern auch richtig krank. Das ist ganz typisch: Der Ehrgeiz der Karrieristen ist so groß, dass er alles andere überdeckt und somit häufig das Glück verhindert und Krankheit und Unglück erzeugen kann. Oft gehen bei Karrieristen die Beziehungen in die Brüche und die Kinder fühlen sich benachteiligt. Es ist so, als glaubten diese Karrieristen, dass sie nur durch größte Arbeit und

Anstrengung Unsterblichkeit erreichen. Das Schicksal verlangt diesen Menschen viel ab, und sie glauben, dass sie nur durch extreme Leistungen etwas wert sind.

Karrieristen haben viel Testosteron in sich, deshalb wollen und müssen sie immer gewinnen. Sie sind dabei von großer Leidenschaft – aber ohne Empathie – und merken so gar nicht, wie sie sich selbst und andere verletzen. So kommt es auch, dass sie sich häufiger als andere überarbeiten und ihr Körper dann zusammenbricht.

W+K: Das klingt fast so, als wenn ein Karrierist gar nicht glücklich sein kann ...

Kleinhenz: Karrieristen sind meist im Beruf glücklicher als im Privatleben. Denn wenn sie in der ersten Reihe stehen, sind sie glücklich. Durch ihre hohe Energie und Lust am Wettbewerb haben sie gute Chancen in allen Bereichen, wo es etwas zu gewinnen gibt und Konkurrenten zu schlagen sind.

Die große Stärke von Karrieristen liegt in der schnellen Umsetzung von Ideen und Handlungen. Auf Gefühle haben sie weniger Lust. Sie versuchen sich das Leben logisch zu erklären. Wenn sie etwas vermeiden möchten, können sie sich gut wehren und sperren.

Ihre größte Stärke ist dabei auch ihre größte Schwäche. Die Kraft, voranzugehen, unerbittlich, dynamisch, ohne nach rechts oder links zu blicken, ermöglicht ihnen zwar eine schnelle und erfolgreiche Karriere, aber der Preis ist hoch: die Gefahr der Überforderung und dadurch körperliche Zusammenbrüche. Es ist daher nicht selten, dass sich dieser Karrieretyp sein Glück dadurch ruiniert, dass er mit einem Kollaps oder sonstigen Beschwerden im Krankenhaus endet.

W+K: Wie können diese Menschen gegensteuern? Sprich: Wie lauten Ihre Glücksstrategien für den Karrieristen?

Kleinhenz: Es klingt banal, aber die wichtigste Glücksstrategie für den Karrieristen ist, besser auf seine Gefühle und seinen Körper zu hören. In

der Realität ist das allerdings nicht so einfach, wie es zunächst klingt. Denn der Karrierist ist durch seine starke Leistungsorientierung meist überhaupt nicht in der Lage, auf das eigene Empfinden zu achten. Das Verhältnis zwischen Autonomiestreben auf der eine Seite und Eigenempfinden auf der anderen Seite ist bei diesen beruflich sehr ehrgeizigen Menschen nicht balanciert, und häufig wird ihnen nicht klar, dass mit ihrem Körper etwas nicht stimmt. Aus diesem Grund sind sie ja so gefährdet, sich selbst zu überfordern und an den Rand ihrer Funktionsfähigkeit zu treiben. Ich empfehle daher, bestimmte Rituale bzw. neue Gewohnheiten und Maßnahmen einzuführen:

- Achten Sie, wenn Sie zum Typ des Karrieristen zählen, auf Ihre Gesundheit: Gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich durchchecken, auch wenn Ihnen das zutiefst missfällt.
- Nehmen Sie sich einen Gesundheits- oder Lifestyle-Coach, der mit Ihnen Ihre individuellen Themen bearbeitet und Ihnen hilft, sich besser um sich selbst zu kümmern. Nehmen Sie sich Zeit zur Entspannung. Zwingen Sie sich, wenn es sein muss, am Wochenende nicht zu arbeiten.
- Gönnen Sie sich Zeit und Muße für die schönen Seiten des Lebens. Gehen Sie ins Theater oder auf Konzerte.
- Finden Sie heraus, was Ihnen außer der Arbeit noch eine tiefe Freude und Befriedigung im Leben geben kann.
- Kümmern Sie sich um Ihre Familie. Terminieren Sie die Zeit für Ihre Lieben, denn was in Ihrem Kalender steht, wird immer gemacht.
- Bedenken Sie, dass die Menschen in Ihrem Umfeld nicht so ehrgeizig und auch nicht so schnell wie Sie selbst sind. Behandeln Sie sie trotzdem freundlich.

W+K: Wo hat das von Ihnen entwickelte Typenmodell seine Grenzen?

Kleinhenz: Natürlich ist zu berücksichtigen, dass es sich bei den acht Typen letztlich um ein psychologisches Modell handelt, das die Welt abbil-



Susanne Kleinhenz

ZUR PERSON

ist Leiterin des Weiterbildungsanbieters live-academy.

Die Autorin ist Coach und Trainerin sowie eine gefragte Kongressrednerin:

www.susanne-kleinhenz.de



WENN DAS GLÜCK MISSGLÜCKT
Warum wir so ticken, wie wir ticken

BusinessVillage
ISBN: 9783869801070

17,90 EURO

det, nicht aber um die Welt selbst. Jeder Mensch ist mehr als der Typ, der beschrieben werden kann. Es könnte auch sein, dass Sie sich in mehreren Typen wiederfinden. Das ist sogar sehr häufig der Fall. Wenn Sie sich in mehreren Typen entdecken, sind Sie wahrscheinlich ein eher generalistischer Typ. Dann sollten Sie auch Ihre persönliche Glücksstrategie entsprechend breiter auslegen, damit sie zu Ihnen passt. ■