

stefandudas

Impulsreferate. berührend. humorvoll. echt.



**Statt Busyness  
und Karriere-  
Kollaps**

Sinnbasiert leben und  
arbeiten mehr »

## Statt Busyness und Karriere-Kollaps



(Stefan Dudas)

### Sinnbasiert leben und arbeiten

8,6 Stunden schlafen, 8,3 Stunden arbeiten, 3 Stunden fernsehen, Fakten und Unterhaltung, 1,2 Stunden essen und trinken, 0,3 Stunden Sport und 0,6 Stunden Sonstiges. Damit verbringt der „normale Mensch“ seinen Tag. Und dann sollen wir auch noch über den Sinn des eigenen Lebens nachdenken? Utopisch. Das ist doch nur etwas für Gurus und Aussteiger, die auf einem einsamen Berg in Indien noch einsamere Tage mit Meditation verbringen, um herauszufinden, wer sie wirklich sind und wenn ja, warum.

Die Suche nach dem großen Sinn des Lebens ist wahrscheinlich schon so alt, wie der Mensch selber. Kann es der Sinn des Lebens sein, keinen Apfel vom Baum zu essen, auch wenn dieser Baum die schönsten, saftigsten Äpfel trägt? Anscheinend schon, sonst wären wir heute nicht hier, sondern vielleicht immer noch im Paradies. Doch müssen wir für die Sinnfrage zeitlich wirklich so weit zurückgehen? In unseren Breitengraden geht es heutzutage im Leben nicht mehr ums nackte Überleben und Essen haben wir auch mehr als genug. Sogar die Fortpflanzung hat – statistisch gesehen – nicht mehr den Stellenwert von früher. Was aber motiviert uns dann, jeden Tag nach dem „normalen“ Kampf mit dem Wecker aufzustehen und unserer Arbeit nachzugehen? Was ist der Sinn unseres Lebens? Je nach persönlicher Ausrichtung: „Leben“, „Karma abtragen“ oder auch „in Gottes Gnaden leben“. Jeder wie er mag.

### **Dienst ist Dienst...**

*Ich lade Sie zu einem spektakulären Experiment ein. Bitte tun Sie das aber nur, wenn Sie wirklich die pure Realität ertragen können und stark – ganz stark sind: Wenn Sie morgen mit der Bahn oder im Bus zur Arbeit fahren – heben Sie Ihren Blick von Ihrem Smartphone und schauen Sie mal die anderen Menschen um Sie herum an. Ja! Da sind Menschen. Und achten Sie einmal darauf, ob diese wirklich glücklich aussehen. Machen Sie das Experiment an einem Montag – und Sie werden kaum lächelnde Menschen sehen. „Die Rückkehr der Montags-Zombies“ könnte hier eine geeignete Überschrift sein. Sie meine ich natürlich nicht – aber alle anderen im Bus... Ist ja auch normal. Schließlich fahren diese Leute zur Arbeit – und Arbeit ist halt – Arbeit. Schließlich haben wir schon von Kind auf gelernt: „Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps“. Diese alte Volksweisheit will aussagen, dass man beide Seiten – Beruf und Freizeit – klar zu trennen hat. Das war früher vielleicht eher möglich, ist heute für die meisten aber reine Utopie.*

*Man ist oft abends bis zum Einschlafen erreichbar und am Morgen gilt der erste Blick nicht der smarten Person auf der anderen Bettseite, sondern dem smarten Phone auf dem Nachttisch. Zudem haben wir alle nur ein Gehirn und nehmen dieses von der Arbeit mit nach Hause – und somit auch die Sorgen und Pendenzen der Arbeit.*

### **Schweinefarm statt Ponyhof**

Wir lernen in der Schule „fürs Leben“. Wir lernen aber nicht, was das Leben lebenswert macht. Man lernt, dass es wichtig ist, einen Beruf zu finden und „weiter“ zu kommen. Weiter. Wo das auch immer ist. Wenn ein Facharbeiter richtig gut ist in dem was er tut (weil er es vielleicht auch gerne macht), ist die Chance groß, dass er „weiter“ kommt – und befördert wird. Nach einiger Zeit findet sich der Facharbeiter in einem Büro, erstellt Excel-Dateien und berechnet die Produktivität seiner Angestellten. Macht er es noch gerne? Schon lange nicht mehr... Aber dafür bekommt er ja auch mehr Geld. Und mehr Anerkennung. Auch wenn es sarkastisch klingt – ist genau dies leider oft Realität.

Auf die Frage, warum sie arbeiten, antworten die meisten Menschen entrüstet oder verunsichert, weil man ja schließlich Geld verdienen müsse... Klar. Müssen wir alle. Aber das Geld ist eigentlich erst die Folge davon. Warum lernen wir nirgends, dass das, was man jeden Tag acht bis zwölf Stunden tut, auch Spaß machen könnte? Ja, ich weiß. Diese Aussage ist „gefährlich“, weil jetzt viele sofort sagen würden, dass das nicht so leicht ist und das Leben schließlich kein Ponyhof sei – sondern eher eine arbeitsintensive Schweinefarm.

Wir lernen in unserer Erziehung, dass wir etwas tun müssen, um etwas zu bekommen. Geld, Ruhm, Anerkennung. Das ist nicht schlecht – weil das alles schöne Dinge sind. Aber wir hinterfragen selten, aus welchem Grund wir tun, was wir tun. Und genau das wirkt sich über die Jahre aus. Wir gehen immer weniger gern arbeiten, setzen uns immer weniger ein – resignieren und enden beim DNV (Dienst nach Vorschrift).

### **Viel zu beschäftigt...**

Menschen leiden daran, dass sie keinen tieferen Sinn im Leben erkennen können – sind aber zu beschäftigt, für sich selber diese Frage zu klären. Ja, wann auch? Bei einem durchschnittlichen Fernsehkonsum von meist über drei Stunden täglich bleibt da kaum Zeit. Und bei „Frauentausch“ und „Germans next Top-Model“ wird man dem Sinn des eigenen Lebens kaum auf die Schliche kommen. Dabei braucht es dafür so wenig: Etwas Papier, etwas Zeit und viel Nachdenken.

Wenn wir uns bewusst wären, was der Sinn hinter dem ist, was wir tun – würden wir es (hoffentlich) noch lieber machen. Es würde uns Sinn geben. Und Sinn motiviert. Und motivierte Menschen arbeiten besser. Eine positive Spirale setzt ein. Doch in der Realität wird die Sinnfrage oft mit einem süffisanten Lächeln abgetan – weil man mit dieser Frage eine „Überlösung“ sucht und diese ja sicher nicht selber liefern kann. Also befasst man sich gar nicht mit diesem wichtigen Thema. Schade.

### **Vier Fragen für mehr Sinn und gegen die Burnout-Spirale**

Immer mehr Menschen „brennen aus“. Bedeutet das, dass sie vorher gebrannt haben für ihr Unternehmen? Nicht zwangsläufig. Eher sind sie in einer Spirale gefangen aus „keine Fehler machen“, „endlich weiterkommen“, „Erwartungen erfüllen“ und „gemocht werden wollen“. Denn die große Business-Welt ist ein Spiel. Die Spielregeln sind bekannt und man weiß so ganz genau, was man wie tun muss oder was man wem wie sagen soll (oder eben nicht). Ständig am Anschlag und der Überzeugung, überall „Ja“ sagen und die hochgesteckten Ansprüche der Anderen jederzeit erfüllen zu müssen, findet man sich vielleicht bald in einem Burnout wieder. So geht das Spiel. Zugegeben: Von heute auf morgen können wir das Spiel zwar nicht ändern, wir können aber sehr wohl entscheiden, ob wir an diesem Spiel tatsächlich teilnehmen und wenn ja, welche Rolle wir übernehmen wollen. Oder – und das ist nicht die schlechteste Variante: Wir erstellen ganz einfach neue Regeln.

### **Frage 1: Auf welchem Spielfeld stehen Sie im Moment?**

Betrachten Sie Ihre momentane Lebenssituation einmal mit etwas Distanz. Stehen Sie gerade auf dem Brett von „Mensch ärgere dich nicht“, „Monopoly“ oder „Schach“? Es gibt im Leben Zeiten, in denen „Monopoly“ wichtig ist – das Streben nach Geld und Anerkennung. Es gibt Phasen, in denen es um strategisches Geschick geht – wie im Schach. Und es gibt Zeiten, in denen man einfach würfeln kann und schaut, was einem „das Leben“ so bringt. Machen Sie sich bewusst, in welchem „Spiel“ Sie gerade sind. Mit welchen anderen Spielern zusammen. Und überlegen Sie sehr genau, ob Sie bei genau diesem Spiel überhaupt noch mitmachen wollen.

**Frage 2: Haben Sie die Regeln bereits neu definiert?**

Moment. So einfach ist das nicht. Man kann nicht einfach die Regeln ändern! Doch. Sie können sogar ein komplett neues Spiel konzipieren. Und Sie bestimmen dabei die Regeln. Sie suchen sich also einen Arbeitgeber, der zu Ihrem „Sinn“ und Ihren Werten passt oder Sie gründen zum Beispiel Ihr eigenes Unternehmen. Die Frage ist allerdings, ob Sie Menschen finden werden, die Ihre Spielregeln so toll finden, dass sie bei Ihnen arbeiten wollen. Und ob Sie Menschen finden, die Ihre Einstellung so inspirierend finden, dass sie bei Ihnen Kunden werden wollen.

**Frage 3: Macht Ihr Spiel wirklich Sinn?**

Erstellen Sie ein Spiel, das einen tieferen Sinn hat. Einen Sinn, den Sie weiter kommunizieren können. Wenn dieser Sinn nämlich mit der Einstellung von anderen Menschen übereinstimmt, werden diese Menschen gerne mit Ihnen spielen – weil es für sie Sinn macht. Wieso arbeiten Sie also in dem Unternehmen? Was inspiriert sie daran? Was ist ihr Sinn? Und keine Angst: Wenn Ihnen auf Anhieb nichts dazu einfällt, ist das „normal“. Leider. Aber nehmen Sie sich vor, sich darüber richtig Gedanken zu machen.

**Frage 4: Wie viele Gewinner hat Ihr Spiel?**

Als Spiele-Entwickler dürfen Sie Geld verdienen. Und das mit einem richtig guten Gewissen. Denn schließlich schenken Sie ganz vielen Menschen schöne, sinnvolle Stunden. Wenn aber auch die Mitarbeiter, welche Ihre Spiele zusammenbauen, Spaß dabei haben – weil sie wissen, dass mit Ihrem Spiel tausende von Menschen immer wieder vergnügte Stunden haben werden – dann hat Ihr Spiel weit mehr erreicht als „nur“ zu unterhalten. Es macht Sinn.

\* **Stefan Dudas** ist Business-Experte für Sinngebung. Der Keynote-Speaker, Coach und Autor legt humorvoll und tief sinnig das Fundament für neue Denk-Ansätze. Sein „suxess-System für sinnbasiertes Management“ vermittelt Sinnhaftigkeit in Führung, Kommunikation sowie Motivation. In Jahres-Coachings initiiert und begleitet Stefan Dudas echte Veränderungen zu mehr Sinnerfüllung im Business – und damit auch zu einem sinnbasierten Leben. Der Schweizer Vordenker steht im Ruf, das Bewusstsein für Sinn in den Unternehmen und in unserer Gesellschaft zu schärfen. Weiter Informationen unter <http://www.stefandudas.com>