

Die Lizenz zum Glücklichein

29.10.2009, 11:27 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Nico Rose - Lösungen zum Leben*



Nico Rose - Lösungen zum Leben

Psychologische Studie zeigt: Auf die innere Erlaubnis kommt es an. Zufrieden und erfolgreich sind wir nur dann, wenn wir glauben, dass wir dies auch sein dürfen.

Der Psychologe Nico Rose hat 1158 Menschen zu ihren langfristigen Zielen und ihrer Lebenszufriedenheit befragt. Ziel der Studie war es, herauszufinden, was Menschen daran hindert, sich selbst zu verwirklichen – und wie sich dies auf ihre Zufriedenheit auswirkt.

Die Ergebnisse überraschen. Ja, man braucht überhaupt erst mal ein Ziel. Und natürlich gutes Selbstmanagement. Motivation und Ausdauer. Aber das alles ist letztlich nicht entscheidend. Vielmehr gibt es eine Art „Lizenz zum Glücklichein“. Eine innere Erlaubnis, sich überhaupt selbst verwirklichen zu dürfen.

Einige Menschen haben sie, andere nicht. Die, die sie haben, geben im Schnitt ein um 26% höheres Zufriedenheitsniveau an. Sie sind eher mit sich im Reinen, berichten von stabileren intimen und freundschaftlichen Beziehungen. Und: Sie verdienen deutlich mehr Geld.

Menschen, denen diese Erlaubnis fehlt, berichten stattdessen von innerer Zerrissenheit, fehlender Motivation oder der Unfähigkeit, klare Entscheidungen treffen zu können.

Der Autor der Studie dazu:

„Die Ergebnisse bestätigen einige, widerlegen aber andere Glücks- und Erfolgsmythen. Einerseits zeigt sich: Zufriedenheit und Erfolg beginnen tatsächlich im Kopf. Motivation, also das Wollen, reicht jedoch nicht aus. Pointiert gesagt: Man muss auch wollen d ü r f e n.

Viele Menschen glauben (unbewusst), dass es ihnen nicht erlaubt ist, erfolgreich zu sein, z.B. aufgrund von negativen Kindheitserfahrungen. Das wirkt wie eine Self-Fulfilling Prophecy.“

Die Resultate lassen auch an der Effektivität von einschlägigen Motivationsseminaren zweifeln. Dort versuchen notorische Motivations-Gurus, Menschen künstliche, sinnentfremdete Motivation einzupflegen. Das hält bis zum nächsten Tag – und dann ist die Wirkung verpufft.

Besonders relevant sind die Erkenntnisse der Studie für Psychotherapeuten und Coaches, sowie für Menschen, die selbst einen Weg finden möchten, effektiver ihre Lebensziele zu verfolgen.

Der Bericht zur Studie incl. eines Selbsttests kann hier herunter geladen werden:

http://living-room-coaching.de/pdf/V.I.G.O.R._Prinzip_Bericht.pdf

Portrait

Der Diplom-Psychologe Nico Rose promoviert neben seiner Arbeit für eine Bad Homburger Unternehmensberatung an der European Business School – International University Schloß Reichartshausen. Zuvor war er in der Personalentwicklung von L'ORÉAL Deutschland tätig.

Er ist systemischer Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie NLP-Trainer und berät Klienten in seiner Coaching-Praxis in Wiesbaden mit den Themenschwerpunkten Berufung und Selbstwertgefühl.

Nico Rose moderiert seit mehr als drei Jahren das größte deutschsprachige NLP-Forum im Internet mit über 9000 Mitgliedern. Sein Coaching-Ansatz wurde zuletzt in der Zeitschrift Vital portraitiert (08/09), seine Arbeit als Unternehmensberater in der absatzwirtschaft (10/09).