



Der Berufsverband  
für Training, Beratung  
und Coaching

News  
& Facts

## Wunschlos glücklich ?

Von Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT

Wer kann das von sich sagen? Wer hat nicht ein paar große Wünsche? Im Fernsehen werden sie immer wieder gezeigt - die Reichen, die Schönen, die Durchtrainierten, die Erfolgreichen. Da kann man schon mal neidisch werden.

Wer hätte nicht gern eine Villa im Grünen oder einen Luxus Sportwagen oder ein perfektes Aussehen. Übrigens sind viele Menschen mit ihrem Körper unzufrieden, aber nicht mit ihrem Gehirn - eigentlich müsste es umgekehrt sein.

Viele werden sich solch große Wünsche nicht erfüllen können, aber wie wäre es mit kleinen Belohnungen: Ein Wochenende in einem Landhotel oder ein Waldspaziergang oder eine Fahrt mit einem Heißluftballon, ein Tag im Wellnessbereich oder ein neues Smartphone. Öfter sich einen kleinen Wunsch zu erfüllen hat oft einen langanhaltenden Effekt.

Es gibt auch den Wunsch den Beruf zu wechseln. Das sollte man sich genau überlegen und Vorteile wie Nachteile gegeneinander abwägen. Ich habe das auch gemacht und festgestellt, das ich mit meinem Beruf als Berater für Kommunikation und Verkaufsförderung recht zufrieden war. Die Aufgaben für die internationalen Unternehmen waren vielfältig und stellten mich vor immer neue Herausforderungen.

Fragen sie sich, ob sie sich lieben. Nur, wer sich liebt, kann auch andere lieben. Sich selbst wichtig zu nehmen ist gar nicht so einfach. Der Aufbau eines stabilen Selbstwertes ist ein Langzeitprojekt. So manches Mal hängt die Unzufriedenheit damit zusammen. Was wollen sie wirklich?

Für einen beruflichen Wechsel gibt es 3 günstige Termine: Entweder in jungen Jahren vor Verheiratung und Kindersegen oder, wenn die Kinder aus dem Haus sind und die Verantwortung geringer ist oder zu Beginn der Pensionierung ( dann ist es Zeit für einen neuen Beruf oder ein anspruchsvolles Ehrenamt ).

Dabei sollte der Spruch von Mark Twain berücksichtigt werden :  
„ Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen,  
man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken. "