



EGYM

JETZT AUCH FÜR EXPERTEN

EGYM SMART STRENGTH MIT DEM NEUEN OPEN-MODUS
FÜR DIE FREIE TRAININGSFLÄCHE

REPORTAGEN • KOLUMNEN • INTERVIEWS

[fitnesstribune.com](https://www.fitnesstribune.com)

Wenn man trotz Erfolg kein Glück mehr empfindet

In meiner langjährigen Beratertätigkeit in der Fitness- und Freizeitbranche wurde ich oft auch als Lebensberater zurate gezogen. Meine Ausbildung als Sozialpädagoge und meine Lebenserfahrung sind jedoch in letzter Zeit noch intensiver gefragt. Dies verschafft mir zusätzlich eine tiefe Zufriedenheit, weil ich nicht nur im fachlichen Bereich helfen kann.



Langjähriger «Raubbau» an unseren Energien und Ressourcen für das Erreichen der eigenen Ziele können bei jedem einmal zu Depressionsphasen führen. Diese müssen erkannt werden und es muss für ein gutes Lebensgefühl daran gearbeitet werden. Meine Kunden sind eben auch Menschen und ich erkenne, dass es nicht nur Einzelfälle sind. Es ist die Spitze eines Eisberges; nur wenige trauen sich, ehrlich zu sich selbst zu sein und ihre Probleme offen zu kommunizieren.

Ausgangslage

Man hat einen oder mehrere Fitnessclubs erfolgreich aufgebaut. Die letzten 20 oder sogar 30 Jahre minuziös an der Umsetzung der Aufgaben gearbeitet, um die gesetzten Ziele zu erreichen. Dass sich die harte Arbeit gelohnt hat, sollte uns jeden Tag mit Freude erfüllen – dem ist aber bei weitem nicht so! Viele Clubmanager träumen von mehr Freizeit, mehr Momenten unbeschwertes Seins, vom Lachen mit Familie und Freunden oder von der Erfüllung eines materiellen Wunsches. Oft fehlt der Mut, diese «Seite» zu leben; wegen der Angst vor dem Neid der Nachbarn oder der Kunden. Es könnten ja dadurch weniger Aufträge, sprich weniger Abos abgeschlossen werden.

Spätestens jetzt ist es Zeit, eine komplette Analyse von sich und dem eigenen Leben zu machen. Nachstehend eine kleine Anleitung, die Glücksregeln von eins bis acht:

Intensive Lebensphase im Alter von 30 bis 50 Jahren

Leider ist es ja so, dass uns in der Phase, in der es sehr wichtig ist, die eigene berufliche Situation zu festigen, um auch finanziellen Erfolg zu haben, parallel auch die Familie, die eben auch meist in diesem Lebensabschnitt gebildet wird, sehr viel Energie abverlangt. Teamwork ist auch zu Hause gefordert. Zum Glück. Auf der einen Seite nimmt das Zeit weg für die Präsenz am Arbeitsplatz – auf der anderen Seite sollte man dies als Glück Nr. 1 empfinden. Die vaterlose Gesellschaft sollte der Vergangenheit angehören – haben wir doch genügend Beispiele, dass dies Kinder nicht erfüllen können. Also gerne nach Hause gehen, sich der Welt der Kinder hingeben, ob dem Wunder der Kinderaugen Kraft schöpfen und danach gern wieder in den Club oder zur Arbeit gehen.

Das Schöne anstreben und für das Schöne Opfer bringen

In Asien schmücken die Menschen sich selbst, die Häuser und die Umgebung, in der sie leben, mit schönen Blumen und Gegenständen; sie legen Wert auf Farben und Düfte. Dies ist keine Statussymbol-Parade, wie der Westen diese Tradition gern abstempelt. Sondern sie tun es, weil sie wissen, dass das Schöne um uns auch uns schön macht. Also auch unsere Gedanken und unsere Seele. Und dies gibt Kraft für das z. T. weniger Schöne, das wir ja auch erleben, wie Ärger mit und Sorge um Kunden, Mitarbeiter, und klar auch Lebenspartner, Familie. Dies ist Glücksregel Nr. 2. Wenn Sie sich etwas leisten wollen, gönnen Sie sich das, was für Sie das Schönste ist, gemäss Ihren finanziellen Möglichkeiten. Dies gilt auch

für das, was wir essen. Gute und gesunde Kost macht uns gesund und schön.

Vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen?

Oft hat man aufgrund der vielen Aufgaben und Pflichten jegliches Verständnis dafür verloren, was man tun sollte und was nicht. Die Glücksregel Nr. 3: Buchen Sie z. B. mal einen Flug im Helikopter! Ja, nehmen Sie sich regelmässig eine Auszeit und schauen Sie von oben herab auf Ihr Leben. Beobachten Sie sich ganz genau – und korrigieren Sie. Wenn Sie dies nicht schaffen, holen Sie sich schnell einen zweiten «Piloten», der Ihnen hilft, die Lage genauer beurteilen zu können. Dies kann täglich, wöchentlich oder monatlich sein. In Form eines Ausflugs oder bleiben Sie bewusst zu Hause. Egal was, Hauptsache Sie sind ungestört und können sich ganz auf diese Situation, diese Perspektivmöglichkeit konzentrieren.

Erfolge feiern

Sie wissen gar nicht mehr, was Sie alles erreicht haben? Darum können Sie sich auch nicht ob Ihres Lebens freuen. Also führen Sie ein Erfolgsjournal. Dies ist Glücksregel Nr. 4. – ab sofort. Und vorher listen Sie bitte zehn bis 20 Dinge auf, die Sie in den letzten zehn Jahren als Erfolg verbuchen konnten! Lesen Sie die Liste danach gleich durch. Wenn das nicht eine Leistung ist, auf die Sie stolz sein können und die Sie feiern sollten – ja wer kann dann auf Sie stolz sein? Und wer kann daran partizipieren? Also wer soll daran interessiert sein, mit Ihnen Zeit zu verbringen? Hängen Sie diese Liste irgendwo auf, wo Sie sie immer sehen können (z. B. am Spiegel im Badezimmer zu Hause). Und feiern Sie von jetzt an jedes Mal ein Fest, wenn Sie etwas erreicht haben! Dies tun Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden, die, wenn sie Sie wirklich mögen, auf keinen Fall neidisch sein werden (da ist natürlich Ihre Selektion wichtig – wer ist mein Freund, wer mag mich, wer nicht). Im Gegenteil, alle möchten sich gern in Ihrer Leistung sonnen und daran teilnehmen und wünschen Ihnen weiterhin Erfolg, damit Sie sich auch in Zukunft auf Feste freuen können. Das ist auch sehr wichtig für die eigenen Kinder. Sie verstehen somit viel besser, dass es sich lohnt, Opfer zu bringen (viel Arbeit, mal am Wochenende arbeiten – dafür mal einfach einen Tag mit Mami bzw. Papi unter der Woche verbringen oder sich dies und das leisten). ▶



Loslassen können – Vertrauen geben

Haben Sie auch schon erlebt: Je verbissener Sie etwas erreichen wollen, umso weniger Erfolg haben Sie? Man muss eben auch loslassen können. Glücksregel Nr. 5: Lassen Sie ganz bewusst los bzw. geben Sie Verantwortung und Aufgaben ab. Klar ist man im Leben schon «auf die Schnauze» gefallen. Und Fehler macht man nicht gern zweimal – ich weiss.

Dies sollte einen jedoch nicht daran hindern, immer noch an das Gute im Menschen zu glauben. Denn es gibt auch andere Menschen mit anderen Eigenschaften. Und je ausgeglichener und weniger in Not man ist, desto einfacher ist es, Menschen auszusuchen, die im Geschäft mithelfen und denen Sie wirklich vertrauen können.

Flüchten Sie nicht – es gibt kein Nirwana – Sie leben jetzt und hier...

...und wollen doch bestimmt auch zu den glücklichen «neuen Alten» gehören, die auch mit 70 Jahren noch fit, gesund und glücklich das Leben geniessen, mit Stolz auf das Erreichte zurückblicken und sich immer wieder auf einen schönen neuen Tag freuen können. Darum Glücksregel Nr. 6: Körperliche Fitness ist ein Muss! Auch für Fitnessmanager! Flüchten Sie sich nicht nur in Lethargie, Auszeiten oder in Trinkgelage und versuchen Sie nicht, Ihrem Unglück davonzurennen mit exzessiven Extremsportarten. Halten Sie mit Ihrer Fitness auch die Waage – gesundheitsorientiert handeln, von allem ein bisschen und von nichts zu viel – das sollte hier das Motto sein.

Bewusst leben – ein gutes Vorbild sein

Hochs und Tiefs gibt es bei jedem Menschen – das ist normal. Wenn das eigene Leben eine Waage wäre, müssten wir

schauen, dass diese immer wieder den Weg ins Gleichgewicht findet. Also zu viele Hochs sind nicht gut und zu viele Tiefs auch nicht. Der Fall vom einen ins andere kann schwindlig machen – und dies nimmt Ihnen wieder Energien weg. Sie freuen sich ob den Hochs, müssen aber auch damit rechnen, dass mal wieder etwas schiefgehen kann. Glücksregel Nr. 7: Innerlich darauf vorbereitet sein, dass es im Leben nicht immer nur «rundlaufen» kann. Somit ist man ausgewogen und gestärkt und es ist nur halb so schlimm, Probleme bewältigen zu müssen. Und siehe da – die Familie bzw. das Team versteht das auch und unterstützt Sie.

Auch das Team ist wie eine Familie

Fitnessclubs sind keine Grossbetriebe (mit ganz wenigen Ausnahmen); sie gehören zu der Kategorie KMU. Also bestehen die Teams aus ca. 5 bis 50 Personen (inkl. Teilzeitkräften). Unregelmässige Arbeitszeiten und jahrelanges Zusammenarbeiten führen unweigerlich dazu, dass man auch miterlebt, wenn es einem mal besonders gut oder besonders schlecht geht. Das ist gut so. Haben Sie keine Angst vor zu viel Nähe zu Ihren Mitarbeitern – Glücksregel Nr. 8: Seien Sie ein guter Chef und auch ein gutes Vorbild. Ist es Ihnen wichtig, dass Ihre Mitarbeiter in entscheidenden Momenten anpacken können und alles geben? Dann tun Sie das auch mit ihnen. Lassen Sie es zu, dass Ihre Mitarbeiter auch in der Bewältigung ihres Lebens eine Flexibilität haben dürfen. Gewähren Sie ihnen Ihr Verständnis und Ihre Hilfe und Sie werden sehen, dass Ihre Mitarbeiter nachher für Sie «durchs Feuer gehen». Also alle müssen sich wohlfühlen – auch am Arbeitsplatz – sonst reist man weiter im Berufsleben und sucht sich einen neuen Arbeitgeber. Das geht ja noch – schlimmer wäre: Ihre Mitarbeiter haben bereits innerlich gekündigt – dies ist wie eine unerkannte schlimme Krankheit, die sich ausbreiten wird.

Nun, geschätzte Leser, wir könnten diese Regeln natürlich noch genauer definieren – dies sprengt natürlich den Rahmen. Ich bin gern bereit, Ihnen diesbezüglich behilflich zu sein. Denn der Beruf ist doch das halbe Leben – und die andere Hälfte ist ja beeinflusst davon – oder umgekehrt?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und glückliche Momente in Ihrem Leben. Sie sind es wert.

Ihr Edy Paul





Edy Paul

Coacht und berät Einzelpersonen und Firmen mit eCoaching oder persönlich vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzeptentwicklungen, Raumplanung). Fitness- und Clubanalysen sowie Verkauf & Nachfolgeregelungen gehören ebenfalls zu seinen Leistungen.

Kontakt +41 79 601 42 66
edy.paul@paul-partnerag.com
www.edypaul.ch