

**KEN ROBINSON**  
MIT LOU ARONICA

# **BEGEISTERT LEBEN**

**DIE KRAFT  
DES UNENTDECKTEN**

AUS DEM ENGLISCHEN VON  
FRIEDERIKE MOLDENHAUER

**ecowin**

Vor einigen Jahren hat mir jemand in Oklahoma folgende alte Geschichte erzählt: Zwei junge Fische schwimmen einen Fluss hinab, als ein älterer Fisch an ihnen vorbei in die entgegengesetzte Richtung schwimmt. Er sagt: „Guten Morgen, Jungs. Wie ist das Wasser?“ Sie lächeln ihn an und schwimmen weiter. Nach einer Weile wendet sich der eine junge Fisch an den anderen und fragt ihn: „Was ist Wasser?“ Für ihn ist sein natürliches Element so selbstverständlich, dass er noch nicht einmal weiß, dass er sich darin befindet. In seinem eigenen Element zu sein fühlt sich so an. Wenn man etwas tut, das einem so vollkommen selbstverständlich vorkommt, mit dem man so in Einklang ist, dann spürt man, dass man genau das macht, was einem entspricht.

Wie ist es bei Ihnen? Sind Sie in Ihrem Element? Wissen Sie, was Ihr Element ist oder wie Sie es herausfinden können? Es gibt so viele Menschen, die ihr Leben in ihrem Element führen und die das Gefühl haben, dass sie genau das machen, wofür sie geschaffen sind. Viele andere tun das nicht – sie haben wenig Freude am ihrem Leben, stehen es einfach durch und sehnen sich nach dem Wochenende.

Im Jahr 2009 erschien das Buch *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything* (der deutsche Titel lautet *In meinem Element: Wie wir von erfolgreichen Menschen lernen können, unser Potenzial zu entdecken*). Es geht um den Unterschied zwischen den beiden Arten, sein Leben zu leben, und was diese Differenz bewirkt. Im Element verbindet sich natürliche Begabung mit individueller Leidenschaft. Zunächst bedeutet es nichts anderes, als dass Sie etwas tun, für das Sie von Haus aus ein Talent haben. Sei es Gitarre oder Basketball spielen, kochen, unterrichten oder mit Technik oder Tieren umgehen. Menschen, die in ihrem Element sind, können zum Beispiel Lehrer, Designer, Hausfrauen, Entertainer, Mediziner, Feuerwehrleute, Künstler, Sozialarbeiter, Buchhalter, Sachbearbeiter, Bibliothekare, Förster oder Soldaten sein. Sie können alle möglichen Berufe haben.

Kürzlich sprach ich mit einer Frau in ihren Sechzigern, die ihr Leben lang Buchhalterin gewesen ist. Als Kind begriff sie Zahlen sofort und war von Mathematik fasziniert. Sie hatte es einfach „drauf“. Zu wissen, welche Fähigkeiten man hat und was das wirklich bedeutet, ist ein wichtiger Schritt, um das eigene Element zu finden.

Aber in seinem Element zu sein bedeutet nicht nur, das zu tun, was man gut kann. Viele Menschen können Dinge, für die sie sich nicht interessieren. In seinem Element zu sein heißt auch, das zu lieben, was man tut. Auf die Buchhalterin traf das zu. Sie hatte nicht nur Talent im Rechnen, sie tat es auch gern. Für sie bedeutete Buchhaltung keinerlei Anstrengung. Das war genau das, was sie wirklich gern tat. Wie Konfuzius sagte: „Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten.“ *In meinem Element* kannte Konfuzius nicht, auch wenn es so klingen mag.

Das Ziel von *In meinem Element* war, Menschen dazu zu ermutigen, anders über sich nachzudenken und über das Leben, das sie führen könnten. Auf das Buch erhielt ich viel Resonanz von Menschen aller Altersgruppen und aus der ganzen Welt; bisher ist es in 23 Sprachen übersetzt worden. Bei Vorträgen und Sigmierstunden erzählen mir die Menschen häufig, dass sie das Buch gekauft haben, weil sie sich eine neue Ausrichtung für ihr Leben wünschten. Andere kaufen es für ihre Kinder, Partner, Freunde oder Eltern. Ich frage immer, welchen Beruf die Leute ausüben und ob er ihnen Freude macht. Egal, was es auch ist, es gibt immer Menschen, die spontan antworten „Ich finde es toll“, und anfangen zu strahlen. Dann weiß ich sofort, dass sie ihr Element gefunden haben. Andere zögern und sagen dann „Für's Erste ist es okay“ oder „Es zahlt mir die Miete“. Dann bin ich mir sicher, dass sie ihr Element suchen sollten.

Warum ist es so wichtig, sein Element zu finden? Der wichtigste Grund ist persönlicher Natur. Sein Element zu finden ist

entscheidend, um zu verstehen, wer man ist, was man alles leisten kann und was man mit seinem Leben anfängt. Ein weiterer Grund ist ein sozialer. Sehr vielen Menschen fehlt ein Sinn im Leben. Das Ergebnis dessen kann man überall sehen: an der bloßen Zahl der Menschen, die an ihrer Arbeit kein Interesse haben, an den steigenden Zahlen von Schülern und Studenten, die aus dem Bildungssystem fallen, an dem steigenden Konsum von Antidepressiva, Alkohol und Schmerzmitteln. Vielleicht ist der deutlichste Beweis die jährliche Selbstmordrate, insbesondere bei jungen Menschen.

*Human resources*, also menschliche Ressourcen, sind wie natürliche Ressourcen. Häufig sind sie unter der Oberfläche verborgen und es kostet Mühe, sie zu finden. Im Großen und Ganzen sind wir nicht sehr erfolgreich, dies in unseren Schulen, Unternehmen und in der Gesellschaft allgemein umzusetzen. Für dieses Versäumnis zahlen wir einen hohen Preis. Ich will damit nicht sagen, dass alle unsere sozialen Probleme gelöst werden, wenn wir jedem helfen, sein Element zu finden, aber es würde sicherlich helfen, die allgemeine Situation zu verbessern.

Der dritte Grund ist wirtschaftlicher Art. In seinem Element zu sein bedeutet nicht nur, einen Beruf auszuüben, der einem gefällt. Einige Menschen möchten gar kein Geld damit verdienen, wenn sie eine Tätigkeit in ihrem Element ausüben, andere können es nicht; das ist von Fall zu Fall verschieden. Sein Element zu finden hat einen Einfluss auf die Balance im Leben insgesamt. Allerdings gibt es auch ökonomische Gründe, sein Element entdecken zu wollen.

Heutzutage ist es normal, dass ein Mensch im Laufe seines Arbeitslebens verschiedene Tätigkeiten oder sogar Berufe ausübt. Mit dem Job, mit dem man anfängt, hört man nicht unbedingt auf. Wenn Sie wissen, was Ihr Element ist, werden Sie ein viel besseres Gespür dafür haben, in welche Richtung Sie weitergehen wollen, und werden nicht einfach von einem Job zum nächs-

ten wandern. Gleichgültig, wie alt Sie sind, ist es der beste Weg, eine Aufgabe zu finden, die Sie wirklich ausfüllt. Wenn Sie in der Lebensmitte angekommen sind, ist es vielleicht Zeit für eine radikale Veränderung. Möglicherweise suchen Sie einen Beruf, der Ihren Lebensunterhalt sichert und in dem Sie wirklich aufgehen.

Sollten Sie arbeitslos sein, gibt es keinen besseren Zeitpunkt als jetzt, in sich hineinzuhorchen und sich umzuschauen, bevor Sie sich für eine neue Ausrichtung entscheiden. In Zeiten einer Wirtschaftskrise ist das wichtiger denn je. Wenn Sie wissen, was Ihr Element ist, werden Sie sehr wahrscheinlich Wege finden, damit auch Ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Derweil ist es für Institutionen wichtig – insbesondere in Zeiten knapper Kassen –, dass ihre Mitarbeiter das tun, was ihnen wirklich etwas bedeutet. Ein Unternehmen mit Mitarbeitern, die sich voll einbringen, wird mit größerer Wahrscheinlichkeit Erfolg haben als eines, dessen Angestellte größtenteils entfremdet, zynisch und uninspiriert sind.

Sollten Sie schon in Rente sein, überlegen Sie, welche Versprechen sich selbst gegenüber Sie noch nicht eingelöst haben. Jetzt ist die beste Zeit, eine alte Begeisterung für etwas wiederzuentdecken und Wege zu beschreiten, von denen Sie sich früher einmal abgewandt haben.

Obgleich es mein Ziel bei *In meinem Element* war, meine Leser zu inspirieren und zu ermutigen, war es kein praktischer Ratgeber. Doch seitdem das Buch veröffentlicht wurde, haben mich Menschen gefragt, wie sie ihr persönliches Element finden oder anderen dabei helfen können, ihres zu entdecken. Folgende Fragen wurden mir gestellt:

- Was ist, wenn ich keine besonderen Talente habe?
- Was ist, wenn mich nichts wirklich begeistert?
- Was ist, wenn ich etwas liebe, was ich aber gar nicht gut kann?
- Was ist, wenn ich etwas gut kann, es aber nicht mag?

- Was ist, wenn ich mit meinem Element keinen Lebensunterhalt verdienen kann?
- Was ist, wenn ich zu viele andere Verpflichtungen und Aufgaben habe?
- Was ist, wenn ich zu jung bin?
- Was ist, wenn ich zu alt bin?
- Hat jeder nur ein Element?
- Ist es unser Leben lang dasselbe oder verändert sich unser Element mit der Zeit?
- Woher weiß ich, dass ich meines gefunden habe?
- Wie kann ich meinen Kindern helfen, ihr Element zu finden?

Auf all diese Fragen gibt es Antworten, und wie der Erfolg des ersten Buches zeigt, sollte ich sie meinen Lesern mitteilen. Mit *Begeistert Leben* versuche ich, diese Fragen aus ganzem Herzen zu beantworten. Was Sie auch tun, wo und wie alt Sie auch sein mögen, wenn Sie nach Ihrem Element suchen, ist dieses Buch das Richtige für Sie. Vielleicht trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu:

- Sie sind frustriert, weil Sie nicht wissen, was Ihre eigentlichen Talente und Leidenschaften sind.
- Sie gehen zur Schule/Universität und wissen nicht, welche Kurse Sie belegen sollen und warum.
- Sie stehen vor der Entscheidung, zu studieren oder eine Ausbildung zu machen.
- Sie üben einen Beruf aus, den Sie nicht mögen, und wollen sich umorientieren.
- Sie sind in der Mitte des Lebens angekommen und haben das Gefühl, es ist Zeit für etwas Neues.
- Sie sind arbeitslos und versuchen sich zu orientieren.

Sollten Sie Menschen kennen, die ebenfalls auf der Suche nach ihrem Element sind, ist das Buch auch für sie bestimmt.

## **WAS STEHT DRIN?**

*Begeistert Leben* ist die Fortsetzung oder die Ergänzung von *In meinem Element*. Es baut auf die grundlegenden Gedanken von *In meinem Element* auf und bietet Rat, Techniken und Quellen, um diese Ideen auch praktisch in Ihrem Leben umzusetzen. Dieses Buch umfasst zehn Kapitel. Im 1. Kapitel werden die grundlegenden Prinzipien und Regeln dargestellt, die helfen, sein Element zu finden. Es wird die Frage beantwortet, warum es so wichtig ist, es auszuprobieren. Das 2. Kapitel dreht sich darum, die eigenen Fähigkeiten zu verstehen, und bietet dazu Werkzeuge und Techniken an. Im 3. Kapitel erfahren Sie, warum Sie eventuell das ganze Ausmaß Ihrer natürlichen Begabung nicht kennen und wie sich das ändern lässt. Die eigenen Leidenschaften entdecken und was das für die Entdeckung Ihres Elementes sowie für Ihre spirituelle Energie bedeutet, ist Thema des 4. Kapitels. Im 5. Kapitel gehen wir der Idee des Glücks nach und wie sich Ihr Element darauf auswirkt. Der Fokus des 6. Kapitels liegt auf Ihren Einstellungen und ob sie förderlich oder hinderlich für Sie sind. Mithilfe des 7. Kapitels können Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer derzeitigen Situation machen und Veränderungsmöglichkeiten suchen. Wie Sie Menschen finden, die dasselbe Element wie Sie haben, zeige ich Ihnen im 8. Kapitel. Das 9. Kapitel unterstützt Sie dabei, einen Aktionsplan aufzustellen und wichtige nächste Schritte einzuleiten. Schließlich werden die Hauptthemen dieses Buches im 10. Kapitel noch einmal zusammengefasst. Außerdem werden Sie nochmals ermutigt, sich auf diese Reise zu begeben.

Durch das Buch ziehen sich fünf rote Fäden, die Ihnen bei der Reflexion und beim Finden Ihres Elements behilflich sein werden.

## **IDEEN UND PRINZIPIEN**

Jedes Kapitel stellt Ideen und Prinzipien vor, die aufzeigen, was es bedeutet, sich wirklich in seinem Element zu befinden, und

wie sich das im Alltag niederschlägt. Die Argumentation aus *In meinem Element* wird hier wieder aufgenommen. Darüber hinaus werden viele neue Ideen vorgestellt, die entscheidend sind, um Ihr Element zu finden und zu wissen, wann Sie es gefunden haben. Dazu gehören Gedanken zu Fähigkeiten und Fertigkeiten, Lernstilen, Leidenschaft, Haltungen und Persönlichkeit, Glück und Sinnen.

## **BEISPIELE**

Das Buch enthält viele Geschichten von Menschen aus den verschiedensten Bereichen und darüber, wie sie ihr Element gefunden haben und was das für ihr Leben bedeutet. Zahlreiche dieser Fallbeispiele stammen von Lesern des ersten Buches, die inspiriert wurden, zu beschreiben, wie sie diese Prinzipien in ihrem Leben umgesetzt haben. Jeder hat sein individuelles Element, und häufig ist es sehr spezifisch: Da geht es nicht um Unterrichten im Allgemeinen, sondern um eine Tätigkeit im Kindergarten oder in der Erwachsenenbildung; nicht Musik im Großen und Ganzen ist das Element, sondern Jazz; nicht Sport generell, sondern Basketball oder Schwimmen ist das Thema; nicht alle Wissenschaften, sondern Pathologie; nicht Schreiben an sich, sondern Belletristik für Frauen. Diese individuellen Wege sollen Ihnen helfen, Ihr eigenes Vorgehen besser zu planen. Die dargestellten Lebensgeschichten dienen dem Zweck, Sie mit realen Beispielen zu inspirieren und zu zeigen, wie die Entdeckung des eigenen Elementes Ihr Leben wahrhaft verändern kann. Anhand der Geschichten lassen sich auch die Hindernisse und Enttäuschungen im Prozess erkennen – sie sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens.

## **ÜBUNGEN**

Praktische Übungen helfen Ihnen, Ihr Element zu finden. Einige mögen Ihnen interessanter, anspruchsvoller oder aufschlussreicher

als andere erscheinen. Das hängt davon ab, wie Sie sie sich zunutze machen und wie tief Sie in diese Übungen einsteigen wollen. Wenn Sie wollen, können Sie sie auch einfach überspringen. Sie können sie kurz überfliegen und so tun, als hätten Sie sie gemacht – es liegt ganz bei Ihnen. Es sind Ihr Buch und Ihre Zeit.

Wenn es Ihnen ernst damit ist, Ihr Element zu finden, rate ich Ihnen, alle Übungen auszuprobieren. Es sind keine Tests, es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Sie basieren auch auf keiner magischen Formel, die Ihnen einen hundertprozentigen Erfolg verspricht. Die Übungen sollen Ihnen dazu dienen, intensiver über sich selbst, Ihre Lebensumstände, Talente, Leidenschaften, Haltungen und Chancen nachzudenken.

Für einige dieser Übungen brauchen Sie Materialien. Dazu gehören: große Bogen Papier, Farbstifte, Haftnotizen in verschiedenen Farben, einige Zeitschriften, Klebeband oder alles andere, mit dem Sie gern basteln. Am besten legen Sie diese Dinge schon mal vorab bereit. Während Sie die einzelnen Kapitel des Buches lesen, sollten Sie Ihre Gedanken in einem Notizbuch und Album sammeln. Nutzen Sie diese Hilfen so oft wie möglich, um Ihre Gedanken, Bilder, Kritzeleien, Zeichnungen, Melodien etc. festzuhalten und zu analysieren. Je mehr Medien Sie einsetzen und je unterschiedlicher diese sind, umso besser.

Einer der Hauptgedanken dieses Buches basiert darauf, dass wir alle unterschiedlich denken. Daher sollten Sie so flexibel und kreativ wie möglich an diese Übungen herangehen. Es geht darum, sich mit den betreffenden Themen zu beschäftigen. Tun Sie das auf die Art und Weise, die Ihnen am geeignetsten erscheint. Wenn Sie sich gut schriftlich ausdrücken können, dann schreiben Sie. Wenn Ihnen Zeichnen mehr Spaß macht, dann kritzeln und malen Sie los! Sie können sich auch bewegen, tanzen, etwas basteln, Diagramme oder Gleichungen erstellen. Ob Sie lieber mit physischen Materialien arbeiten oder alles in den Computer eingeben, liegt ganz bei Ihnen. Tun Sie das, was am besten für Sie ist. Was das ist, kann einen wichtigen Hinweis auf Ihr Element geben.