

# BIST DU BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG?

## Inneres Wachstum statt leerer Schätze

Die neue Dimension innerer Stärke und nachhaltiger Sinnfindung erkennen und erleben.

**Die Zukunft liegt stärker im Inneren, weil der Mensch auf psychologischer Ebene von Sinn, Verbundenheit und innerem Wachstum lebt und nicht von Besitz, Status oder Oberfläche. Materielles kann kurzfristig Freude bringen, erfüllt aber zentrale seelische Bedürfnisse nicht dauerhaft und steht ihnen zum Teil sogar im Weg.**

### Warum Materialismus leerläuft

Mehrere Langzeitstudien zeigen: Je wichtiger jemand Geld, Besitz und Status macht, desto niedriger fallen Lebenszufriedenheit und psychische Gesundheit aus und desto höher sind Depressionsrisiken. Der Grund: Übertriebene Materialismus-Orientierung untergräbt die Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit, die für ein stabiles Wohlbefinden und Lebensfreude entscheidend sind.

Materieller Besitz „nudgt“ zudem ständig nach mehr, Anpassungseffekte sorgen dafür, dass der berauschende Kick neuer Dinge rasch verschwindet und das Gefühl von „*Es fehlt noch etwas*“ bleibt. Das erzeugt einen dauerhaften Mangelmodus, in dem Menschen sich und andere vor allem über Haben und Leistung definieren.

### Innere Werte und psychische Grundbedürfnisse

Die Selbstbestimmungstheorie unterscheidet zwischen extrinsischen Zielen bzw. Motiven (wie Geld, Reichtum, Image, Berühmtheit) und intrinsischen Zielen (Beitrag zur Gemeinschaft, persönliche Entwicklung in der Lernzone, Beziehungen, Gesundheit). Wer überwiegend intrinsische Ziele verfolgt, berichtet konsistenter über höheres Wohlbefinden, mehr Vitalität und bessere Beziehungen.

Das „Innere“ also **Werte, Motive, Glaubenssätze, Talente & Fähigkeiten, innere Haltung, Bewusstsein**, richtet das Leben stärker danach aus, was zu der eigenen Person bzw. Charakter passt und echte Verbundenheit ermöglicht. Dadurch werden die **psychischen Grundbedürfnisse** eher erfüllt als durch die Jagd nach äußeren Symbolen. In der Pädagogik, Psychotherapie, HR und Führung sind sie zentral, weil sie verlässliche Prädiktoren für Wohlbefinden und Leistung sind.

## Die drei psychischen Grundbedürfnisse

Psychische Grundbedürfnisse sind die elementaren, universellen Bedürfnisse, die jeder Mensch für psychische Gesundheit, Beziehungsgestaltung, Motivation und Wohlbefinden braucht. Sie wirken unbewusst, steuern Verhalten stark und sind in vielen psychologischen Modellen ähnlich beschrieben.

### ► Die drei psychischen Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie:

#### 1. Autonomie (Selbstbestimmung)

- das Gefühl, selbst Einfluss auf das eigene Leben zu haben
- Entscheidungen frei treffen zu können
- nicht kontrolliert oder bevormundet zu werden

*Autonomie bedeutet nicht, alles alleine machen zu müssen, sondern frei entscheiden zu können.*

#### 2. Kompetenz (Wirksamkeit)

- das Gefühl, fähig und wirksam zu sein
- Herausforderungen bewältigen zu können
- den eigenen Fortschritt zu spüren

*Wenn Kompetenzbefriedigung fehlt, führt dies meist zur Hilflosigkeit, Frustration, Motivationsverlust.*

#### 3. Soziale Eingebundenheit (Verbundenheit)

- sich akzeptiert, wertgeschätzt und zugehörig fühlen
- sichere, vertrauensvolle Beziehungen haben
- das Gefühl, „dazugehören“

*Ist dieses Bedürfnis verletzt sind oft Einsamkeit, Rückzug, Stress, psychische Probleme die Folge.*

## Sinn - statt bloßes Funktionieren

Forschungen zur Sinnhaftigkeit des Lebens zeigen: Menschen, die ihr Leben als sinnvoll erleben, sind resilienter also psychisch stabiler, körperlich gesünder und langfristig zufriedener. **Sinn entsteht aus dem Erleben von Bedeutsamkeit** (ich bin Teil von etwas Größerem) **und Zielgerichtetheit** (mein Handeln hat Richtung und Beitrag).

Reiner Konsum beantwortet diese Sinnfragen nicht, sondern füllt eher Lücken oder betäubt Unsicherheit. Innere Arbeit, Reflexion, Klärung von Werten und Glaubenssätzen, Entwicklung von Bewusstsein und Mitgefühl (Empathie), gibt dagegen Orientierung in einer instabilen gottlosen Welt und macht unabhängiger von äußeren Schwankungen.

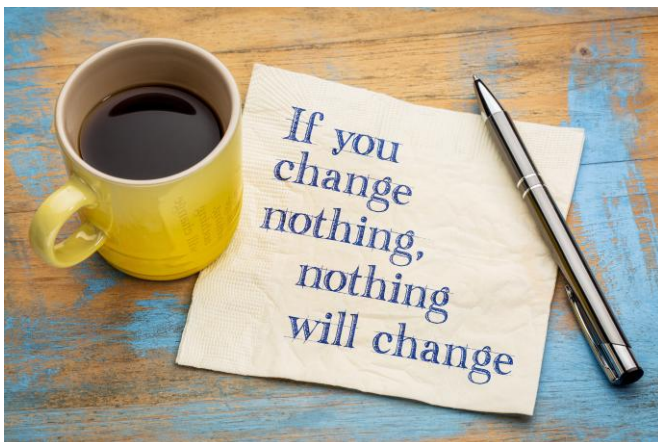
## Gesellschaftlicher Wandel

Gerade in Krisenzeiten, Unsicherheit und Umbrüchen wächst das Bedürfnis nach Sinn, innerer Stabilität und Verbundenheit. Fundierte Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ein **starkes Sinn-empfinden** Menschen nicht nur persönlich widerstandsfähiger macht, sondern auch prosozialer, also hilfsbereiter, engagierter und gemeinschaftsorientierter.

Damit wird das Innere Wachstum nicht nur zur Quelle individuellen Glücks, sondern auch zu einem Hebel für eine andere Art von Fortschritt: weniger über Konsumniveau definiert, mehr über Bewusstseinsniveau, Beziehungsqualität und den Beitrag, den Menschen und Organisationen für das Ganze leisten.

## Unterstützung durch Wachstumscoaching

Wachstumscoaching fördert die Selbstreflexion, Bewussterwerden der eigenen Werte und Potenziale sowie das Entwickeln von Mut, vertraute Grenzen zu überschreiten. Dabei kann ein erfahrener Coach den Menschen begleiten, um Werte und Glaubenssätze zu reflektieren, Ängste zu überwinden und Veränderungsschritte aus der Komfortzone mit klarer Orientierung an persönlichen Zielen und Sinnhaftigkeit zu gehen. Dadurch entsteht nicht nur eine persönliche Weiterentwicklung, sondern auch eine stärkere innere Stabilität, die unabhängiger macht von äußeren Umständen. Coaching wirkt als Katalysator für das Entdecken und Umsetzen von sinnvollen und nachhaltigen Veränderungsprozessen im beruflichen und privaten Leben.



## Hedonistische Tretmühle

Studien belegen den Trend, dass die Entwicklung des Inneren, also das Streben nach persönlichem Wachstum (► *Wachstumscoaching*), Sinnfindung und innerer Stabilität, nachhaltigeres psychisches Wohlbefinden fördert als das Maximieren von Konsum und Materialismus. Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass **Minimalismus**, also die bewusste Reduktion von Besitz und die Fokussierung auf das Wesentliche, zur deutlichen Steigerung der Lebensqualität und psychischen Gesundheit führt. Weniger Besitz bedeutet weniger Stress, mehr mentale Klarheit und stärkere Zufriedenheit, da der Fokus auf Erfahrungen und Beziehungen statt auf materielle Güter gelegt wird. Dies wird als Befreiung von der *"hedonistischen Tretmühle"* des ständigen Haben-Wollens verstanden. Die **hedonistische Tretmühle** beschreibt das psychologische Phänomen, bei dem Menschen sich schnell an positive (oder negative) Veränderungen gewöhnen und zu ihrem ursprünglichen Glückslevel – dem sogenannten Set-Point – zurückkehren, was ein ständiges Streben nach neuem Glück erzeugt, ohne langfristigen Fortschritt.

Psychologische Forschung verdeutlicht, dass Menschen, die ihre Werte innerlich entwickeln und intrinsische Ziele wie Selbstverwirklichung oder Beziehungsqualität verfolgen, langfristig glücklicher sind als solche, die sich stark an äußeren Erfolgsmaßstäben orientieren. Materialistische Lebensweisen stehen im starken Zusammenhang mit erhöhtem Stress, Krankheit und geringerer Lebenszufriedenheit. Viele wissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen, dass die innere Entwicklung, also das Arbeiten an sich selbst und der persönlichen Komfortzone, der Bewusstseinswandel und die Suche nach sinnstiftenden Lebenszielen, nicht nur individuelles Wohlbefinden fördert, sondern auch gesellschaftlich wünschenswerte prosoziale Effekte hervorruft.

## Kernbotschaften der Bibel zum Materialismus

Die Bibel ist radikal ehrlich: Gier nach Geld und blinder Materialismus sind keine Nebensache, sie rauben uns das Eigentliche. Sie zeigen uns ein glänzendes Versprechen von Sicherheit und Erfüllung, aber innerlich lassen sie uns leer, abhängig und getrieben zurück. Wer sein Herz an Besitz hängt, steigt in ein Hamsterrad, das sich immer schneller dreht und doch nirgends ankommt.

## Mut statt Komfort – dein Wirkungskreis wächst



Die Komfortzone ist bequem, aber sie hält dich kleiner, als du bist. Wirklich spannend wird es dort, wo du beginnst, dein Inneres ernst zu nehmen: deine Werte, Motive, Glaubenssätze, Talente, Fähigkeiten, deine innere Haltung und dein Bewusstsein. Genau dort liegt der Schlüssel zu Mut, Wachstum und echter Wirksamkeit, für dich persönlich und für dein Unternehmen.

Wenn du deine innere Landkarte klärst, also weißt, wofür du stehst, was du wirklich gut kannst und welche Glaubenssätze dich bremsen, bekommst du Orientierung für mutige Schritte. Plötzlich sind kritische Gespräche, neue Projekte oder ungewohnte Rollen nicht mehr Bedrohung, sondern Trainingsfelder für deine Stärken. Jedes kleine Mut-Experiment (Mini-Challenge) erweitert deine Lernzone: Du sprichst ein heikles Thema an, testest eine neue Strategie, zeigst dich klarer mit deiner Meinung und erlebst, dass du mehr kannst, als deine Komfortzone dir bisher erlaubt hat.

Mit der Zeit entsteht daraus deine innere Stabilität: Du reagierst weniger aus Angst und Anpassung, sondern handelst aus deinen Werten heraus. Du spürst: „*Ich kann Einfluss nehmen*“, das reduziert Stress und Ohnmacht und gibt deiner Arbeit neuen Sinn.

**Du funktionierst nicht mehr nur, du gestaltest.** Und genau das macht dich als Führungskraft, Mitarbeiter, Berater oder Unternehmer so attraktiv. Menschen folgen lieber jemandem, der seine Stärken kennt, sie mutig einsetzt und dabei authentisch und integer bleibt. So wird dein persönliches Wachstum zum Wettbewerbsvorteil für dein Unternehmen, mehr Klarheit, bessere Entscheidungen, mehr Innovation und echte Verbundenheit im Team.





### ► Moderne Leadership- und Persönlichkeitsentwicklung

Die meisten Mitarbeiter und Führungskräfte wissen rational, dass wirkliches inneres Wachstum außerhalb der Komfortzone liegt, aber sie fühlen es erst, wenn sie sicher, begleitet und bewusst herausgefordert werden. Als Businesscoach arbeitet Elmar Lesch mit gezielten Interventionen und Tools, die psychologisch fundiert, erfahrungsbasiert und ressourcenorientiert sind.

#### **Raus aus der Komfortzone – Rein ins innere Wachstum! Jetzt!**

Wachstum beginnt, wenn Du endlich aufhörst, es Dir bequem zu machen.

### **Wachstumscoaching - Next Level You!**

Schluss mit Bequemlichkeit, Komfortzone und fehlendem Mut für Veränderungen, die Dein Wachstum und Erfolg verhindern!

Unser **Next Level You! - Wachstumscoaching** ist für alle Mitarbeiter und Führungskräfte geeignet, die Mut, Eigenverantwortung und Wachstum aktivieren wollen.

Das neue Wachstumscoaching-Programm für Macher

- hilft, innere Blockaden (z. B. zwischen Mut und Angst) sichtbar zu machen
- stärkt Selbstakzeptanz & Selbstführungscompetenz
- erleichtert Selbstverantwortung & Entscheidungen
- fördert Sinn, Klarheit, Mut, innere Ruhe und Authentizität.

### Prospekt zum Download



#### **Der Autor**

Elmar Lesch Inhaber der Unternehmensberatung für Vertrieb und Potenzialentwicklung - Lesch Consult, das in 2015/2016 den Europäischen Trainingspreis in Gold erhalten hat. Der Autor bewegt Menschen wirkungsvoll zur Umsetzung und Veränderungen. Er ist Coaching-Experte für ein Changemanagement, das zu nachhaltigen Ertrags- und Umsatzsteigerungen führt.

Darüber hinaus ist Lesch als Gastdozent für Entrepreneurship und Projektmanagement an mehreren Hochschulen tätig.

**LESCH|CONSULT**  
Consulting | Training | Coaching | Engineering

► [www.lesch-consult.de](http://www.lesch-consult.de)