

Big Five for Life

Lebenssinn und Lebensziele nach John Strelecky – und wie man sie im Coaching erarbeiten kann

Abschlussarbeit im Rahmen
der Ausbildung zum systemischen Coach
bei InKonstellation



Verfasser: Fred Schwarzenberg

März 2023

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Der „Zweck der Existenz“	3
3. Das Konzept der „Big Five for Life“	5
4. Zwischenresümee	6
5. Lebenssinn, Lebensziele und Coaching	7
5.1 Ausgewählte Methoden für Lebenssinn und Lebensziele	7
5.1.1 Lebensrad	8
5.1.2 Time-Line	8
5.1.3 Narrative Methoden.....	9
5.1.4 Everest-Ziele	10
5.1.5 Weitere mögliche Methoden.....	10
6. Fazit	11
Literatur- und Quellenverzeichnis	12

1. Einleitung

„Manchmal ist es hilfreich, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen.“¹

John Strelecky hat durch seine Buchreihen zum „Café am Rande der Welt“ und den „Big Five for Life“ weltweite Bekanntheit erlangt. In seinen Büchern stellt er bildreich und anschaulich seine Auffassung vom Sinn bzw. Zweck des Lebens² sowie viele weitere Lebens- und Unternehmensprinzipien dar. Seine Bücher erfreuen sich großer Beliebtheit – so wurden sie inzwischen in über 40 Sprachen übersetzt³ und über sechs Millionen Exemplare weltweit verkauft.⁴ Inzwischen gibt es auch ganze Seminarreihen, um den eigenen Sinn des Lebens und die individuellen Big Five for Life zu finden.

Die große Beliebtheit seiner Bücher erklärt sich unter anderem sicher dadurch, dass Strelecky in vielen Punkten eine ganz eigene, häufig aber bestechend logische Sicht auf die Dinge hat. Viele Menschen wünschen sich mehr Sinn im Leben, eine höhere Zufriedenheit, eine bessere Life-Balance.... Die Konzepte von Strelecky scheinen Menschen auf der Suche nach mehr Sinn und mehr Zufriedenheit daher stark anzuziehen.

Ein erfüllteres Leben, ein Job mit mehr Sinn, eine bessere Balance zwischen Pflichten und Lebensfreude usw. – all das sind Themen, mit denen Klient:innen häufig auch ein Coaching in Anspruch nehmen. Die vorliegende Arbeit hat daher zum Ziel, John Streleckys Konzepte vom Sinn des Lebens („Zweck der Existenz“) sowie den individuellen Lebenszielen („Big Five for Life“) darzustellen und ihre systemische Logik zu betrachten. In einem weiteren Abschnitt stellt die Arbeit dar, mit welchen Methoden systemische Coaches ihre Klient:innen dabei unterstützen können, ihren Sinn und ihre Lebensziele zu finden.

2. Der „Zweck der Existenz“

In dem Buch „Das Café am Rand der Welt“ verirrt sich der gestresste Manager John mit seinem Auto und landet schließlich für eine Rast im sogenannten Café am Rande der Welt. Dort staunt er nicht schlecht, als er auf der Rückseite der Speisekarte die folgenden drei Fragen bemerkt:

¹ Strelecky (2021a), S. 29.

² In dieser Arbeit werden die Begriffe Lebenssinn und Lebenszweck synonym verwendet und beziehen sich hier auf Individuen. Die Frage nach einem allgemeinen Sinn der Existenz der Menschheit ist nicht Gegenstand dieser Arbeit.

³ <https://bigfiveforlife-seminar.com/philosophie-erfolg-leben/> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023)

⁴ <https://www.boersenblatt.net/news/verlage-news/das-cafe-am-rande-der-weltjohn-strelecky-ab-sofort-bei-tolino-154981> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023)

- Warum bist du hier?
- Hast du Angst vor dem Tod?
- Führst du ein erfülltes Leben?

Insbesondere über die erste Frage gerät John in ein Gespräch mit der Kellnerin Casey. „Es ist eine Frage, die man sehr ernst nehmen sollte. Sie zu lesen ist eine Sache. Aber wenn Sie über das Lesen hinausgehen, wenn Sie sie wirklich wahrnehmen und sich diese Frage selbst stellen, dann verändert sich Ihre Welt.“⁵

Die Frage beschäftigt John während seines weiteren Aufenthalts im Café sehr – schließlich möchte er von Casey wissen, was passiert, wenn jemand die Antwort auf die Frage gefunden hat.

„Nun, das ist die gute Nachricht und gleichzeitig die Herausforderung dabei [...] Wie erwähnt, erzeugt die Frage den Wunsch, nach der Antwort zu suchen. Sobald jemand die Antwort kennt, entsteht eine ebenso starke Kraft. Sobald ein Mensch weiß, warum er hier ist, warum er existiert, welchen Grund es dafür gibt, dass er am Leben ist, wird er den Wunsch haben, dem Sinn und Zweck seiner Existenz gerecht zu werden. Es ist so, als erkenne man auf einer Karte, wo ein Schatz versteckt ist. Sobald man die Markierung entdeckt hat, fällt es schwer, sie zu ignorieren und nicht nach dem Schatz zu suchen.“⁶

Im weiteren Verlauf des Gesprächs wird der „Zweck der Existenz“ noch als Begriff eingeführt:

„Wenn ein Mensch weiß, warum er hier ist, hat er den ‚Zweck seiner Existenz‘ erkannt. Wir nennen es verkürzt ‚ZDE‘, für ‚Zweck der Existenz‘. Im Laufe seines Lebens stellt der Mensch vielleicht fest, dass er 10, 20 oder Hunderte von Dingen tun möchte, um dem Zweck seiner Existenz gerecht zu werden.“⁷

Die Kellnerin Casey beschreibt damit im Grunde nichts anderes als eine systemische, offene Frage nach dem Zweck der eigenen Existenz („Warum bist du hier?“) und deren Macht, wenn man sich wirklich auf sie einlässt. Wer die Antwort kenne, werde sein Leben danach ausrichten. Aus systemischer Sicht lässt sich die Ausrichtung auf den „Zweck der Existenz“ (ZDE, englisch „purpose of life“) mit der Aufmerksamkeitsfokussierung erklären. Unsere Wahrnehmung ist sehr selektiv und geht nur dahin, worauf unsere Aufmerksamkeit gelenkt wird.⁸ Jeder von uns kennt solche Beispiele aus dem Alltag: Wenn die Schwester oder eine gute Freundin schwanger sind, fallen einem plötzlich viel häufiger schwangere Frauen in der Stadt auf. Ein anderes Beispiel: Wer gerade länger Urlaub in Griechenland gemacht hat, wird nach seiner Rückkehr wahrscheinlich viel bewusster griechische Restaurants oder grie-

⁵ Ebd., S. 33.

⁶ Ebd., S. 37.

⁷ Ebd., S. 49.

⁸ Ausbildungsskript InKonstellation, S. 34.

chische Produkte im Supermarkt wahrnehmen. Auch auf das, worauf man bewusst einen Fokus legt, richtet sich unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit. Nach dieser Logik beschreibt Strelecky auch die Umsetzung des Lebenssinns in Handlungen: Wer überzeugt ist, seinen Lebenssinn zu kennen und weiß, was er oder sie tun will und sein will, wird die eigene Aufmerksamkeit auf alles richten, was dem entspricht.

3. Das Konzept der „Big Five for Life“

Der individuelle Lebenssinn, der „Zweck der eigenen Existenz“ nach Strelecky, hängt eng mit den „Big Five for Life“ zusammen. Angelehnt an die fünf großen afrikanischen Wildtiere Löwe, Leopard, Rhinozeros, Elefant und der afrikanische Büffel, die Touristen bei einer Safari gerne sehen möchten, um sie als vollen Erfolg zu betrachten, hat Strelecky das Konzept der „Big Five for Life“ entwickelt:

„Die Menschen messen den Erfolg ihrer Safari daran, wie viele der Big Five sie gesehen haben. Wenn sie drei der fünf Tierarten sehen, ist es für sie eine durchschnittliche Safari, vier Tierarten zu sehen, ist schon ziemlich gut und fünf sind ein voller Erfolg. Ma Ma Gombe erklärt ihrem jungen Begleiter, dass wir alle selbst definieren können, was wir unter Erfolg verstehen, indem wir unsere eigenen Big Five erkennen. Es sind die fünf Dinge, die wir tun, sehen oder erleben möchten, bevor wir sterben. Wenn wir diese fünf Dinge vor unserem Tod getan, gesehen oder erlebt haben, können wir am Ende unseres Lebens zurückblicken und zu uns selbst sagen, dass wir unsere Big Five for Life verwirklicht haben und unser Leben daher erfolgreich war. Denn *wir* haben – und das ist die zentrale Botschaft – unseren Erfolg *selbst* definiert.“⁹

Das Zitat zeigt deutlich die konstruktivistische Grundhaltung: Wir selbst definieren unsere Ziele, die Dinge, die uns wichtig sind und letztlich auch unseren Erfolg. Jeder hat es nach Ansicht von Strelecky selbst in der Hand, seine Lebensziele zu definieren und seine Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Umsetzung bzw. Erreichung dieser Ziele zu setzen. Auch hier steckt ein Stück weit das Prinzip der Aufmerksamkeitsfokussierung drin.

Für Strelecky gehören der ZDE und die Big Five unweigerlich zusammen. Der ZDE ist somit die große Überschrift über das eigene Leben und die Big Five sind die fünf zentralen Ziele, die jemand in seinem Leben gerne erreichen möchte.

In seinem Buch beschreibt Strelecky, dass dieses Prinzip nicht nur für Personen gelte, sondern auch für jedes Unternehmen. Jede:r Unternehmer:in müsse für ihr bzw. sein Unternehmen definieren, was der Zweck der Existenz dieses Unternehmen sei und welche großen Ziele es erreichen wolle. Laut Strelecky müssen der ZDE der Mitarbeiter:innen und der des

⁹ Strelecky (2022), S. 67.

Unternehmens zusammenpassen – und das Unternehmen solle Mitarbeiter:innen so einsetzen, dass es sie dabei unterstütze, deren persönliche Big Five zu erreichen.¹⁰

Im Buch beschreibt Strelecky zudem viele seiner Prinzipien für erfolgreiche Führungskräfte und Unternehmer:innen. Diese sollen aber im Rahmen dieser Arbeit nicht weiter beleuchtet werden. In seinem zweiten Buch zu den Big Five führt Strelecky nicht nur die Geschichte fort, sondern erläutert tiefergehender, wie sich der eigene ZDE und die Big Five mit dem eigenen Beruf und dem Unternehmen, für das man arbeitet, zusammenbringen lassen.¹¹

4. Zwischenresümee

In seinen Büchern beschreibt Strelecky seine Auffassung von Lebenssinn und den großen Lebenszielen. Aus systemischer Sicht kann man es so beschreiben: Den eigenen Lebenssinn und unsere Lebensziele bestimmen wir selbst. *Den* Sinn des Lebens gibt es nicht. Im Konstruktivismus geht man davon aus, dass wir alle täglich unsere Realität konstruieren. Das Erfrischende ist, dass Strelecky sich dieses Prinzip zu Nutze macht, um den eigenen Lebenssinn zu definieren. Er lädt uns ein, unseren „Purpose“ selbst festzulegen und uns die „Geschichte“ über unseren Daseinszweck selbst immer wieder zu erzählen. Damit wird sie für uns zur eigenen Realität. Verbinden wir diese noch mit konkreten Zielen, die dazu passen, sind wir motiviert, diese auch zu verfolgen, schließlich dienen sie dann unserem (selbstdefinierten) Daseinszweck.

Nicht unerwähnt bleiben sollen an dieser Stelle die starken Metaphern, die Strelecky in seinen Büchern nutzt. Etwa nutzt er in „Big Five for Life“ die Reise-Metapher: Wir alle sind Reisende, und auf unserer Reise gibt es Dinge zu tun, zu erleben, zu sehen. Auch im Unternehmen sind laut Strelecky im Idealfall alle Teil einer großen Reise, die Mitarbeiter:innen sind die Reisebegleiter:innen und deren jeweilige Reiseroute sollte zu der Reiseroute des Unternehmens passen.¹²

Eine weitere starke Metapher ist die vom Museum des Lebens. Strelecky fragt: „Was wäre, wenn jeder Tag unseres Lebens katalogisiert würde? [...] Und wenn am Ende unseres Lebens ein Museum errichtet würde, indem genau zu sehen wäre, wie wir unser Leben verbracht haben?“¹³ Dann schlussfolgert er: Wären wir 80 Prozent unserer Zeit in einem Job tätig, der uns nicht gefällt, wäre auch unser Lebensmuseum zu 80 Prozent gefüllt mit Bildern eines unzufriedenen Menschen.

¹⁰ Ebd., S. 129f.

¹¹ Strelecky (2021b).

¹² Strelecky (2022), S. 37.

¹³ Ebd., S. 24.

Mit dem ZDE und den Big Five for Life gibt Strelecky eine eingängige Struktur vor, um dem eigenen Sinn des Lebens und dem, was man wirklich will, näherzukommen und konkret auszuformulieren.

5. Lebenssinn, Lebensziele und Coaching

Wie finden Menschen nun ihren persönlichen ZDE und ihre Big Five for Life? Strelecky hat ein ganzes Firmenimperium darauf aufgebaut. Sein Unternehmen bietet verschiedene Seminare an, damit Menschen diese Fragen für sich beantworten können. Auf seiner Webseite beschreibt das Team von Strelecky, wie man sich seinen Big Five auch selbst nähern kann, etwa indem man überlegt, welche Erfahrungen und Erlebnisse einen in der Vergangenheit begeistert und bereichert haben, in welchen Momenten man in einem Flow-Zustand war oder was die großen Herzenswünsche für das eigene Leben sind.¹⁴

Auch im Rahmen von systemischem Coaching kann man den eigenen Lebenssinn und die großen Ziele fürs Leben erarbeiten. Häufig suchen Klient:innen gerade deshalb einen systemischen Coach auf und möchten Unterstützung, weil sie merken, dass sie unzufrieden sind und Veränderungen wünschen, aber nicht recht wissen, wie sie die für sie richtigen Ziele definieren und Veränderungen angehen sollen. Dabei gilt grundsätzlich, dass die Klient:innen selbst bestimmen, was der Auftrag an den Coach ist und was sie als Ziel einer oder mehrerer Coaching-Sitzungen festlegen.¹⁵

5.1 Ausgewählte Methoden für Lebenssinn und Lebensziele

Im Folgenden soll eine Auswahl verschiedener systemischer Methoden kurz vorgestellt werden, mit denen Coaches ihre Klient:innen bei deren Suche nach Lebenssinn und Lebenszielen unterstützen können. Dafür wird folgende fiktive Klientin unterstellt:

Meike ist 35 und arbeitet als Versicherungskauffrau bei einem großen Versicherer. Sie hat dort ihre Ausbildung gemacht und ihr ganzes bisheriges Berufsleben verbracht. Seit längerer Zeit träumt sie von einer beruflichen Veränderung, weiß aber nicht so recht, in welche Richtung sie sich verändern will. Im vergangenen Jahr hat sich zudem ihr langjähriger Partner von ihr getrennt. Die Trennung hat sie überwunden, aber nun fragt sie sich, ob sie sich einen neuen Partner suchen und eine Familie gründen soll oder eher andere Interessen und Pläne ins Zentrum ihres Lebens stellen soll. Insgesamt fühlt sie sich ratlos und bucht deshalb fünf Stunden bei einem systemischen Coach. Ihr Ziel für das Coaching: „Ich weiß, was die großen Ziele sind, die ich in meinem Leben erreichen möchte.“ Der Auftrag an den Coach lautet, sie dabei zu unterstützen, Klarheit über ihre Lebenspläne zu bekommen.

¹⁴ <https://bigfiveforlife-seminar.com/wie-finde-ich-meine-big-five-for-life-2/> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023).

¹⁵ Radatz (2018), S. 152

5.1.1 Lebensrad

Mit der Lebensrad-Methode kann der Coach mit der Klientin zunächst eine Standortbestimmung durchführen: Wo steht die Klientin aktuell? Welches sind ihre (acht) wichtigsten Lebensbereiche und wie zufrieden ist sie aktuell mit jedem dieser Lebensbereiche? Was macht die einzelnen Zufriedenheitswerte aus? Was an Gutem ist da? Etc.

Nach der Erarbeitung des Ist-Zustandes geht es an den Soll-Zustand. Optional könnte hier als Einführung für die Erarbeitung des Soll-Zustandes die **Wunderfrage** eingesetzt werden. Wird die Klientin eingeladen sich vorzustellen, wie durch ein Wunder sei der (bis hierhin noch nicht näher definierte) Soll-Zustand erreicht, führt der Coach sie bereits in ein positives Gefühl und eine erste Vision bzw. das Gefühl des gewünschten Zielzustandes.

Ausgehend von den Bildern, Gefühlen und Ausführungen der Klientin zur Wunderfrage kann der Coach nun das zweite Lebensrad zum Soll-Zustand mit der Klientin erarbeiten. Was soll anders sein? Wie fühlt sich eine 8 statt einer 5 an? Was macht eine 7 oder 8 aus? In welchen Bereichen gibt es den größten Handlungsbedarf aus Sicht der Klientin? Etc.

Ergebnis: Sowohl der Coach als auch die Klientin haben nun einen guten Überblick über den Status Quo, erste Ideen zum gewünschten Ziel-Zustand und eine Einschätzung, in welchen Lebensbereichen prioritär Handeln erforderlich ist. Aufbauend darauf kann im Folgenden mit verschiedenen systemischen Fragetechniken und Methoden weitergearbeitet werden.

5.1.2 Time-Line

Mit der Time-Line-Methode wird die Klientin dazu aufgefordert, die wichtigsten Meilensteine ihres bisherigen Lebens („Welche Ereignisse waren prägend und haben Sie zu dem Menschen gemacht, der Sie heute sind?“) und Meilensteine, die in der Zukunft anstehen oder erreicht werden sollen, auf einzelne Karten zu schreiben. Eine letzte Karte soll im hohen Alter liegen, etwa der 80. Geburtstag. Die Karten werden auf einer „Lebenslinie“ auf dem Boden ausgelegt und nun darf die Klientin die einzelnen Meilensteine nochmal durchgehen, indem sie sich nacheinander auf die einzelnen Karten stellt und sich nochmal in die jeweilige Situation reinfühlt. Schließlich darf sie auch die geplanten Meilensteine der Zukunft abgehen und sich reinfühlen. Bei der letzten Karte angekommen, schaut sie als Frau hohen Alters auf ihr Leben zurück. Der Coach bleibt bei diesem „Meilenstein-Spaziergang“ nah bei der Klientin, stellt Fragen zu dem jeweiligen Gefühl und regt zu Perspektivwechseln an. Beim Aufstellen und Durchlaufen der einzelnen Meilensteine kann der Coach stets die übergeordnete Frage nach den Lebensplänen im Hinterkopf behalten und so insbesondere zu den Meilensteinen der Zukunft entsprechende Fragen stellen, die die Klientin noch mehr darauf fokussieren, was ihr in der Zeit zwischen heute und ihrem 80. Geburtstag wichtig erscheint.

Ergebnis: Die Klientin wird sich darüber bewusst, was sie in ihrem Leben bereits gemeistert hat und in welchen Momenten sie besonders zufrieden und glücklich war. Welche Erfolge konnte sie feiern? Welche Krisen hat sie bereits gemeistert und was daraus gelernt? Außerdem kriegt sie ein Gespür für die Meilensteine der Zukunft und blickt vom Lebensende aus auf ihr Leben zurück.

5.1.3 Narrative Methoden

Narrative Methoden können sehr hilfreich sein, um sich mit sich selbst, der eigenen Lebensgeschichte und der eigenen Identität vertiefter auseinanderzusetzen, auch um daraus generelle Lebensziele oder einen übergeordneten, individuellen Lebenssinn aufzuspüren. „Letztlich sind es die Geschichten, die wir selbst und andere über uns erzählen, die unsere Identität ausmachen.“¹⁶ Somit können wir auch unsere eigene Identitätskonstruktion verändern, indem wir die Geschichte über uns selbst verändern und neu erzählen.

Im Rahmen der Coaching-Stunden mit der hier unterstellten Klientin wären mehrere narrative Ansätze denkbar. Der Coach könnte die Klientin bitten, ihre Geschichte zu erzählen und dabei vor allem auf Momente eingehen, in denen sie sich glücklich oder zufrieden fühlte. Über weitere geschickte Fragen könnte die Klientin Zusammenhänge erkennen und zum Beispiel eigene Werte, Interesse oder Themen identifizieren, die ihr zu Beginn des Coachings nicht (mehr) klar vor Augen waren.

Laut Michael Müller, Experte für narrative Coaching-Methoden, ist auch die sogenannte „Heldenreise“ eine hilfreiche Methode, um den künftigen Weg zu erarbeiten. Dabei stellt der Coach eine „Erzählschablone“ vor, also bestimmte Etappen der Geschichte, die den Rahmen bereits vorgeben. Die Klientin darf dann die Geschichte mit Leben füllen, der Coach begleitet dies durch entsprechende Fragen.¹⁷ „Die Metapher der Heldenreise ermöglicht es also, gemeinsam mit dem Klienten strukturiert eine Geschichte in die Zukunft hinein zu entwickeln und damit Klarheit über Ziele und den Weg dorthin zu gewinnen.“

Eine weitere Möglichkeit für die Klientin wäre auch die „Grabrede“.¹⁸ Bei dieser Methode soll sich die Klientin vorstellen, am Tage ihrer Beerdigung kämen alle ihr wichtigen Menschen. Einige halten eine Grabrede auf sie. Sie soll dann ausformulieren, wer etwas sagen würde und was sie gerne über sich hören würde. Dadurch wird sie angeregt, quasi vom Lebensende aus auf ihr gesamtes Leben zu schauen und zu reflektieren, was sie in ihrem Leben gern erlebt und getan haben möchte und was man am Ende über sie sagen soll.

¹⁶ Müller (2014), S. 20

¹⁷ Siehe ebd., S. 22f.

¹⁸ Sollte der Coach hier den Kontext von Tod und Beerdigung nicht erwähnen wollen, könnte alternativ auch die Feier des 90. Geburtstag o.ä. als Anlass für die Rede(n) genommen werden.

Eine dritte Möglichkeit wäre, die Klientin zu bitten, ihr Leben als „Erfolgsstory“ zu formulieren. Wie eine Werbetexterin darf sie nun nochmal ihren Werdegang formulieren, dabei werden aber Krisen, Rückschläge oder Phasen der Unzufriedenheit positiv reframeiert. Diese Übung kann auch als Hausaufgabe zwischen zwei Coaching-Sitzung erledigt werden.

Ergebnis: Die eigene Lebensgeschichte wird als positives, ressourcen- und stärkenorientiertes Narrativ formuliert.

5.1.4 Everest-Ziele

Sind im Verlaufe der ersten Sitzungen bereits einige Wünsche, Interessen und Ziele herausgearbeitet worden, könnte der Coach die Klientin fragen, welches dieser Ziele ihr am wichtigsten erscheint und anhand des wichtigsten Ziels eine konkrete Zielformulierung, etwa als **smartest Ziel** oder mit der **Inkonst1-Methode** ausarbeiten. Ist dies geschehen, könnte der Coach die Klientin nochmal zu einer Perspektiverweiterung anregen, indem er die **Everest-Ziele** hinterfragt. Die Frage dazu lautet: Stell Dir vor, das jetzt erarbeitete Ziel ist nur der erste Schritt auf einem Weg von insgesamt zehn Schritten. Was wäre dann der dritte Meilenstein? Was könnte ein Schritt von der 7 auf die 8 sein? Und was könnte die 10 sein? Etc.

Ergebnis: Die Klientin wird angeregt, ihr Ziel in einen noch viel größeren Rahmen zu setzen und damit den Zielhorizont zu erweitern. Aus den entsprechenden Gedanken und Gefühlen zu den einzelnen größeren Meilensteinen lassen sich dann wiederum Rückschlüsse auf mögliche tieferliegende Wünsche ziehen und die Klientin traut sich bezüglich ihrer Ziele womöglich noch größer zu denken.

5.1.5 Weitere mögliche Methoden

Sofern die eigenen Werte im Rahmen anderer Methoden nicht bereits ausreichend herausgearbeitet werden konnten, bietet sich eine vertiefte Arbeit mit Werten an. Als Beispiel sei hier die „Lebenswerte“-Methode von Ralph Schlieper-Damrich genannt. Diese dient dazu, die eigenen Werte zu reflektieren und auch jene zu erkennen, die man aufgrund von Erziehung und Sozialisation übernommen hat, ohne sie wirklich zu vertreten.¹⁹ Ebenso kann man mit dem **Werterad** arbeiten.²⁰ Dabei werden die acht wichtigsten Werte in ein Ranking gebracht. Die Klientin darf dann einschätzen, wie sehr der jeweilige Wert aktuell in ihrem Leben erfüllt bzw. gelebt wird. Damit zeigt das Werterad auf, ob wichtige Werte aktuell nur unzureichend gelebt werden können, was wiederum Ansatzpunkte für die weitere Ausarbeitung einer Lebensplanung geben kann, die zu mehr Sinn, Glück und Zufriedenheit führt.

¹⁹ Siehe Schlieper-Damrich (2008).

²⁰ Inkonstellation (2023): Skript zum Modul Anwendungen.

Eine weitere Möglichkeit wäre, der Klientin zwischen zwei Coaching-Sitzungen die Hausaufgabe zu geben, ein **Visionboard** zu erstellen. Dazu soll sie alles, was sie an Bildern und Szenen, Sätzen, Sprüchen, Songs usw. findet, die zu ihrer Vision ihres zukünftigen Lebens passen, sammeln und als Collage zusammenzustellen. Die Präsentation des Visionboards in einer nächsten Coaching-Sitzung gepaart mit vielen offenen Fragen sowie Konkretisierungsfragen des Coaches könnten der Klientin helfen, sich noch bewusster darüber zu werden, wie ihr Leben in Zukunft aussehen soll und welche Ziele sie verfolgen möchte.²¹

Interessante Ansätze für das Thema Lebenssinn bietet auch das „**Positive Coaching**“. Judith Mangelsdorf hat in einem sehr aufschlussreichen Artikel den Ansatz des Positive Coaching vorgestellt, bei dem es grundsätzlich nie nur am das aktuelle Hindernis geht, das überwunden werden soll, sondern um das gesamte Potenzial eines Coachees und deren bzw. dessen persönlichem Wachstum. Dabei wird „das angestrebte Ziel aktiv in einen größeren, am Lebenssinn orientierten Rahmen gesetzt.“²²

6. Fazit

John Strelecky hat durch seine Buchreihen zum „Café am Rande der Welt“ und den „Big Five for Life“ weltweite Bekanntheit erlangt. Seine Lebensanschauung und Lebensphilosophie stellt er in seinen Büchern anschaulich dar. Die „Big Five for Life“ sind nach seiner Auffassung zusammen mit dem „Zweck der Existenz“ nichts weniger als der individuelle Sinn des Lebens und die großen Lebensziele, also das, wofür wir hier sind und was wir in unserem Leben erreichen oder erleben wollen. Sowohl den ZDE als auch die Big Five können die Menschen selbst für sich definieren, ausgehend von ihren eigenen Interessen und Wünschen. Die vorliegende Arbeit hat aufgezeigt, dass Streleckys Konzepte damit den Grundannahmen des Konstruktivismus folgen.

Im zweiten Teil der Arbeit wurden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt, die Coaches einsetzen könnten, um Klient:innen dabei zu unterstützen, ihren individuellen Lebenssinn und ihre Lebensziele zu definieren. Dies kann anhand des von Strelecky vorgegebenen Rahmens passieren – eine „große Überschrift“ als Purpose und fünf konkrete(re) Ziele, die man im Leben erreichen will –, aber natürlich auch ohne diese Struktur.

Da die Bücher von Strelecky millionenfach verkauft wurden und auch immer noch auf den Bestsellerlisten zu finden sind, ist es für Coaches sicher hilfreich, die Konzepte von Strelecky zu kennen.

²¹ Siehe <https://coachinglovers.com/coaching-tool/visionboard-erstellen/>

²² Mangelsdorf (2020), S.

Literatur- und Quellenverzeichnis

InKonstellation (2023): Ausbildungsskript; Skript zum Modul Anwendungen.

Mangelsdorf, Judith (2020): Positive Psychologie im Coaching. Positive Coaching für Coaches, Berater und Therapeuten. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Müller, Michael (2014): Arbeiten mit Geschichten. Narrative Methoden im Coaching. Erschienen in: Coaching-Magazin 3/2014. Online abrufbar unter: <https://www.coaching-magazin.de/ausgaben/2014/ausgabe-3> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023).

Radatz, Sonja (2018): Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. 10. Auflage. Wolkersdorf: literatur-vsm.

Schlieper-Damrich, Ralph (2008): Lebenswerte – Ein Coaching-Tool zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensweggestaltung. Erschienen in: Coaching-Magazin 2/2008. Online abrufbar unter: <https://www.coaching-magazin.de/ausgaben/2008/ausgabe-2> (zuletzt aufgerufen am 07.03.2023).

Strelecky, John (2021a): Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens. 55. Auflage. München: dtv Verlag.

Strelecky, John (2021b): Das Leben gestalten mit den Big Five for Life. Das Abenteuer geht weiter. 8. Auflage. München: dtv Verlag.

Strelecky, John (2022): The Big Five for Life. Was wirklich zählt im Leben. 37. Auflage. München: dtv Verlag.

Internetquellen

<https://bigfiveforlife-seminar.com/philosophie-erfolg-leben/> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023)

<https://bigfiveforlife-seminar.com/wie-finde-ich-meine-big-five-for-life-2/> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023)

<https://www.boersenblatt.net/news/verlage-news/das-cafe-am-rande-der-weltjohn-strelecky-ab-sofort-bei-tolino-154981> (zuletzt aufgerufen am 05.03.2023)

<https://coachinglovers.com/coaching-tool/visionboard-erstellen/> (zuletzt aufgerufen am 07.03.2023)

Foto Deckblatt: Fred Schwarzenberg.

Diese Arbeit ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht – auch nicht passagenweise – von Dritten kopiert, vervielfältigt oder anderweitig verwendet werden. Alle Rechte beim Autor.