**Lassen wir uns - verblendet - am Nasenring durch die „Manege des Lebens“ ziehen?**

**Bis zu 16 Millionen Deutsche sind unglücklich, das sind 20 bis 30 Prozent aller Beschäftigten – wie aus dem letzten Stressreport der Techniker Krankenkasse hervorgeht. Und dies, obwohl die Deutschen im Schnitt reicher sind denn je. Genießen können Sie das offenbar nicht. Warum nur? Carsten Somogyi bringt es auf den Punkt:„Wer andere für sein Glück verantwortlich sieht, gibt die Macht über sein Leben in fremde Hände!“**

Wenn man sich Freunde, Bekannte und Kollegen einmal etwas genauer anschaut und versucht, deren Leben oder ihr Glück einzuordnen, ertappt man sich meist schnell dabei: Wir verbinden Glück mit finanziellem Reichtum. Natürlich ist es schon mal eine Freude, sich gedankenlos etwas leisten zu können, shoppen zu gehen ohne auf den Preis zu achten oder einen teureren „Traumurlaub“ zu genießen – das alles hat schon seinen Reiz. Wer das mangels Masse nur selten erlebt, empfindet eine gewisse Sehnsucht nach mehr und auch Neid denen gegenüber, für die das alltäglich möglich ist. „Dies zieht sich durch alle Einkommensstufen“, erklärt Carsten Somogyi, Unternehmenscoach, Trainer und Speaker. „Es werden immer die beneidet, die mehr haben als man selbst und diese Neidspirale setzt sich nach oben fort. Die Hatz nach noch „mehr“ und „öfter“ hat schon fast suchtähnlichen Charakter!“

**Beeinflusst Reichtum unser Glück?**

Mit Fleiß, Sparsamkeit und Arbeitsleistung generiert so mancher einen gewissen Reichtum. Und wer sich als „Selfmademan“ nach oben arbeitet, verdient Respekt. „Leider verblassen oftmals die Motive, die hinter dieser Leistungsbereitschaft stehen“, so Somogyi weiter. „Neid, Verlust-, Versagens- oder Lebensängste sind häufig die Triebfeder. Doch eine Garantie für Sinnfindung, Lebensfreude, Glück und Genussfähigkeit sind finanzielle Reichtümer beileibe nicht. Wen wundert es, dass die Wartezimmer der Ärzte und Psychologen mit Burnout-Patienten gefüllt sind. Lebensgenuss und Glücksfähigkeit der Menschen speist sich aus völlig anderen Quellen.“

**Glücksfähigkeit: Wer hat sie und wie erlangt man sie?**

„Man erkennt glückliche Menschen nicht an finanziellem Reichtum, Posten, Titeln oder besonderem Besitz. Es ist die Ausstrahlung, die emotionale und soziale Intelligenz, der Humor und vor allem die Herzenswärme die einen glücklichen, zufriedenen Menschen auszeichnen“, ist sich Somogyi sicher.

„Natürlich ist es nicht der behaglichste Weg, der zu Glück und Zufriedenheit führt. Ein oftmals unbequemer „innerer Dialog“ zwischen Ratio und Emotio, also zwischen Kopf und Bauch, der uns sehr klar erkennen lässt, was ehrlich, sauber, fair und wichtig ist.“ Carsten Somogyi plädiert für Eigenverantwortung. „Statt Verantwortung zu übernehmen, Selbstreflexion zu betreiben, übertragen viele Menschen ihren Glücksanspruch gerne auf andere: Auf die Firma oder den Vorgesetzten, auf Betriebsrat und Gewerkschaft, auf Politiker und deren Parteien und ganz besonders auf TV und Medien. Heilpraktiker, Therapeuten und auch das private Umfeld werden dabei ebenfalls nicht ausgenommen“. Sie alle sollten gefälligst die Verantwortung dafür übernehmen, dass wir glücklich und zufrieden seien, einheitlich gleichermaßen versorgt und abgesichert leben könnten. „Das empfinden wir dann als ‚sozial‘ und ‚gerecht‘! Dabei merken wir nicht, dass wir durch diese Überlassung der Eigenverantwortung anderen die Macht über uns und unser Leben geben. Wir feiern die falschen ‚Helden‘, verlieren dabei unsere individuelle Freiheit und lassen uns instrumentalisieren. Ob uns weitere Gesetze und Verordnungen einengen und kasteien oder auch kommerzielle Angebote locken – auf diese Weise lassen wir uns am Nasenring durch die „Manege des Lebens“ ziehen. Dabei sind Glück und Freiheit immer das Ergebnis autogener Reflexion und erarbeiteter Unabhängigkeit: das Zauberwort heißt Selbstverantwortung“, so der Mentalcoach.

**Wie kommt es dazu, dass wir uns solcher Fremdbestimmung aussetzen?**

„Angst, Ablenkung und Bequemlichkeit sind wohl die Hauptgründe. Ob es nun unsere Politiker oder andere Menschen sind, die uns zu manipulieren suchen; mediale, gezielte Desinformation sowie subliminale Suggestion, also Informationen, die direkt und permanent ins Unterbewusstsein eingehen, um dort ein gezieltes ‚DenkFühlen‘ auszulösen, verfehlen nicht ihre Wirkung“, ärgert sich Somogyi. „Diese andauernde Korruption in Verbindung mit aufoktroyierten Gesetzen, Anordnungen und stets neuen Zwangsauflagen charakterisiert den ‚Nasenring‘. Ich bin überzeugt, dass der einzige Grund der die Menschen davon abhält, autark und selbstbestimmt zu leben, der ist, dass sie fremdkonditionierte, korrumpierte und in Angst getriebene Wesen sind. Die Manipulation auf seelischer und geistiger Ebene bewirkt ein Denken und Handeln weit weg vom Ideal der Selbstbestimmung.“

**Was kann man tun?**

Ein tiefer Einblick in die inneren und äußeren Zusammenhänge ist oft der erste Schritt, sich selbst wieder näher zu kommen und Abhängigkeiten zu erkennen. „Selbstentdeckung“ ist daher das entscheidende Stichwort, das alle Vorträge, Seminare und Trainings von Carsten Somogyi begleitet: „Wenn wir zufrieden und erfolgreich sein wollen, dann müssen wir auch selbst an und bei uns die notwenigen (Ver-)Änderungen einleiten. Das ist nicht immer einfach, aber es macht frei und glücklich.“

Weitere Infos zur Arbeit von Carsten Somogyi finden sie unter: [www.carstensomogyi.de](http://www.carstensomogyi.de)

\*Der Abdruck ist frei. Wir bitten um ein Belegexemplar.

**Kurzportrait**
Carsten Somogyi ist unabhängiger Referent, Trainer und Mentalcoach. In seiner Arbeit inspiriert er Führungskräfte und Mitarbeiter zu neuem „DenkFühlHandeln“ und verhilft zu tiefgreifenden Erkenntnissen. Der Mensch steht im Mittelpunkt, egal was trainiert wird. Es geht immer um die Entwicklung der Persönlichkeit.

Als Speaker nutzt er dabei philosophische Ansätze sowie persönliche Erfahrungen aus dem Profisport und begeistert als ehemaliger Geschäftsführer die Teilnehmer durch probate Kenntnisse der freien Marktwirtschaft.

Unter Coaching versteht Carsten Somogyi die Begleitung des Menschen zur inneren Freiheit, zu autarkem Selbstwert und Selbstbestimmung. Für den Experten polarisierender Glaubenssätze im Unterbewusstsein ist das „Erkennen des Selbst“ elementar.

Als Trainer steht Carsten Somogyi allen Unternehmen zu Verfügung, die ihre Mitarbeiter durch professionellen Wissenstransfer qualifizieren möchten.

Neben jahrzehntelanger Erfahrung im Einzelcoaching, in Seminaren und Trainings bildete sich Somogyi in den Bereichen Profiling, Verhaltenspsychologie, Individual-, Mental- und Persönlichkeitstraining ständig weiter. Ebenso arbeitet er mit kognitiver Verhaltenstherapie und der Methodik ganzheitlicher Symptombehandlung.