

WEGE INS ERFOLG-REICH

Helle Gedanken – im wahrsten Sinn des Wortes

Vom Leistungsglück® zum Lebensglück und wo alles beginnt.

Eine Serie für Ihren Erfolg. Experten-Tipps von Mag. Gabriel Schandl, CSP, CMC

Es ist Montagmorgen. Kein besonderer Montag – und vielleicht genau deshalb der richtige Zeitpunkt für etwas Neues. Ich gehe durch meine Räume, bleibe stehen, schaue mich bewusst um und treffe eine einfache Entscheidung: fünf Dinge. Fünf Dinge, die ich heute loslasse. Dinge, die ich nicht mehr benutze, die keine Freude mehr auslösen, die einfach noch da sind. Ich nehme sie in die Hand und entscheide mich, sie zu entsorgen. Ab heute mache ich das jeden Tag. Was überraschend schnell passiert: Es entsteht ein Gefühl von Freiheit. Kein großes, dramatisches – eher ein leises, klares. Als würde etwas leichter werden. Als würde ich nicht mehr ständig Dinge mit mir mitschleppen, die eigentlich längst nicht mehr zu mir gehören. Denn wenn ich ehrlich bin, behalten wir vieles nicht, weil wir es brauchen, sondern

weil es bequem ist. Weil es einfacher ist, nichts zu verändern. Weil wir uns nicht entscheiden. Doch genau diese Dinge haben Wirkung. Sie halten uns fest – in Gedanken, in Gewohnheiten, manchmal sogar in einer Version von uns selbst, die es so gar nicht mehr gibt. Wir haben uns weiterentwickelt. Warum sollte unser Zuhause das nicht zeigen? Über die Jahre sammelt sich einiges an. Nicht nur Gegenstände, sondern auch Bedeutung. Und irgendwann ist es nicht mehr nur „ein Ding“, sondern Ballast. Die Idee dazu kam übrigens von meiner Partnerin. Sie hat das auf Social Media entdeckt und einfach ausprobiert. Fünf Dinge am Tag. Mehr nicht. Und genau das macht den Unterschied. Es geht nicht um radikales Ausmisten oder perfekten Minimalismus. Es geht um Bewegung. Um bewusste Entscheidungen. Und plötzlich entsteht Raum. Echter Raum. Nicht nur im Außen, sondern auch im Kopf.

Wohlfühlen beginnt nämlich selten mit einem Möbelstück. Es beginnt mit einem Gefühl. Und dieses Gefühl entsteht oft lange bevor wir die Tür zu unserem Zuhause öffnen. Es entsteht in dem Moment, in dem wir entscheiden, wie wir denken, worauf wir achten und welche Bedeutung wir den Dingen geben, die uns umgeben. Und doch wäre es zu kurz gegriffen, das Außen zu unterschätzen. Denn Räume wirken. Immer. Ob wir wollen oder nicht. Licht, Farben, Materialien und Formen sprechen mit uns, noch bevor wir einen bewussten Gedanken fassen. Ein schlecht beleuchteter Raum kann Energie ziehen, ein stimmig gestalteter Raum kann sie freisetzen. Wer schon einmal einen Raum betreten hat, der einfach „passt“, kennt dieses Gefühl: Man wird ruhiger, klarer, mehr bei sich.

Gerade Licht ist dabei ein unterschätzter Hebel. Es strukturiert nicht nur Räume, sondern auch unsere Stimmung. Helles, gezieltes Licht aktiviert, warmes, indirektes Licht beruhigt. Vor einiger Zeit habe ich in 2 meiner Lampen eine komplett andere Glühbirne eingesetzt. Die Stimmung im Raum hat sich sofort verändert. Es ist kein Zufall, dass wir uns in manchen Räumen konzentrieren können und in anderen nicht zur Ruhe kommen. Räume führen uns – oft subtil, aber konsequent. Und Möbel sind längst mehr als statische Gegenstände. Sie sind Werkzeuge für Lebensqualität geworden.

Und genau hier schließt sich der Kreis zu dem, was am Montagmorgen begonnen hat. Denn so sehr das Außen wirkt, so entscheidend ist das Innen. Du kannst in der schönsten Wohnung der Welt leben – wenn deine Gedanken permanent kreisen, wenn Sorgen dich dominieren, wenn du innerlich getrieben bist, wird kein Design der Welt dieses Gefühl nachhaltig verändern. Umgekehrt kennst du vielleicht Menschen, die mit wenig auskommen und trotzdem eine Ruhe ausstrahlen, die man sofort spürt. Der Unterschied liegt selten im Raum. Er liegt in der Qualität der Gedanken.



"Leistungsglück bedeutet, Freude an dem zu finden, was wir tun. Lebensglück geht einen Schritt weiter. Es bedeutet, bewusst zu gestalten, wie wir leben – innen wie außen."

Gabriel Schandl,
Seminarleiter, Speaker &
Coach

TRAINING : WISSEN

Wir stellen uns den ganzen Tag Fragen, meist unbewusst. „Warum läuft das gerade schief?“ „Was, wenn das nicht klappt?“ „Warum bin ich noch nicht weiter?“ Diese Fragen erzeugen Druck und Enge – und sie verändern, wie wir unser Zuhause erleben. Plötzlich wird aus einem Ort der Erholung ein Ort, an dem wir weiterdenken, weiterplanen, weiterfunktionieren. Was passiert, wenn wir beginnen, andere Fragen zu stellen? „Was hat heute schon funktioniert?“ „Was gibt mir gerade Energie?“ „Was kann ich beeinflussen – und was nicht?“ Diese kleine Verschiebung verändert nichts an der äußeren Situation, aber alles an unserem Erleben. Und genau das ist der Punkt: Unser Zuhause ist nicht nur ein Ort. Es ist ein Zustand.

Leistungsglück bedeutet, Freude an dem zu finden, was wir tun. Lebensglück geht einen Schritt weiter. Es bedeutet, bewusst zu gestalten, wie wir leben – innen wie außen. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen für die Atmosphäre, in der wir uns bewegen. Für die Räume, die uns umgeben. Und für die Gedanken, die wir darin denken. Für Geschäftsführer, Führungskräfte und Verkäufer in der Einrichtungsbranche liegt genau hier eine enorme Chance. Wer Wohnen nur als Produkt versteht, verkauft Möbel. Wer Wohnen als Zusammenspiel von Raum und Geist begreift, schafft Erlebnisse. Es geht nicht mehr nur um Tische, Sofas oder Beleuchtungssysteme. Es geht um die Frage: Wie fühlt sich ein Mensch in diesem Raum? Wird er hier klarer denken, besser abschalten, mehr bei sich sein? Wird dieser Raum ihn unterstützen oder bremsen? Gerade deshalb sollten auch in jedem Verkaufsgespräch

mehr Fragen gestellt werden: Um den Kunden und seine Bedürfnisse zu verstehen.

Die stärksten Gespräche entstehen nicht über Funktionen, sondern über Wirkung. Über das Gefühl, nach Hause zu kommen und sofort zu merken: Hier passt etwas. Hier darf ich loslassen. Hier muss ich nichts mehr leisten. Und gleichzeitig bleibt die Verantwortung beim Einzelnen. Denn so perfekt ein Raum auch gestaltet ist – wenn wir nicht lernen, gedanklich abzuschalten, nehmen wir unseren inneren Lärm einfach mit. Dann sitzen wir auf dem schönsten Sofa und sind trotzdem nicht wirklich da.

Vielleicht beginnt echtes Wohlfühlen genau dort, wo beides zusammenkommt: bewusste Gestaltung im Außen und bewusste Entscheidung im Inneren. Wir gestalten unsere Räume – und unsere Räume gestalten uns. Wir formen unsere Gedanken – und unsere Gedanken formen unser Erleben. Lebensglück entsteht nicht zufällig. Es entsteht dort, wo äußere Umgebung und innere Haltung zusammenspielen. Wo Licht nicht nur Räume erhellt, sondern auch Gedanken. Wo Möbel nicht nur Funktionen erfüllen, sondern Freiheit schaffen. Und wo wir lernen, uns nicht von jedem Gedanken treiben zu lassen, sondern bewusst zu wählen, was wir denken.

Am Ende ist Zuhause kein Ort, den wir betreten. Es ist ein Gefühl, das wir erschaffen. Jeden Tag. Immer wieder.

Mit den besten Wünschen für ein besonderes Zuhause, Dein Gabriel Schandl

Gabriel Schandl

Gabriel Schandl ist Wirtschaftswissenschaftler (Linz, Siena) und Leistungsforscher. Als leidenschaftlicher Keynote-Speaker und engagierter Coach unterstützt er Menschen, Unternehmen und Teams, ihr Bestes zu geben. Der Constantinus Kategorie Sieger ist Buchautor und wurde von der National Speakers Association mit dem CSP geehrt, dem „Certified Speaking Professional“, der höchsten Auszeichnung in der Redner-Branche. Das Magazin „Erfolg“ zählt ihn zu den Top 100 Erfolgstrainern im deutschsprachigen Raum. Von ihm stammt der Begriff und das Konzept des „Leistungsglücks“, welches er in

seinen Vorträgen weltweit eindrucksvoll darstellt.

KONTAKT:

Speaker GmbH | Mag. Gabriel Schandl
Fürstenallee 16f, A-5020 Salzburg
hello@gabrielschandl.com
www.gabrielschandl.com

VERANSTALTUNGEN FÜR IHREN ERFOLG:

- **Tages-Workshop Rhetorik**
Salzburg, Save the date: 9. Oktober 2026
- **Train-the-Trainer Lehrgang**
Salzburg, Start: 24. September 2026
www.trainthetrainer.events

