

# „Einfach mal nichts tun“

**SINNSUCHE** liegt auch bei Unternehmern im Trend. Susanne F. Gopalan, Expertin für Personality-Development und Führungskräftecoaching, über die nachhaltige Wirkung des Innehaltens und die Chancen spirituellen Coachings für Entrepreneurre.



In der Ruhe liegt die Kraft:  
Konzentriert und besonnen  
neue Energie angetan

**L**ohnt es sich, nach einer erneuten Niederlage wieder aufstehen? Ist die eigene unternehmerische Vision überhaupt zukunftsfähig? Oftmals sind es Krisen- und Umbruchsituationen, in denen sich Entrepreneurre die Sinnfrage stellen – und sich auf die Suche nach Energiequellen in sich selbst begeben. Susanne F. Gopalan begleitet dies tagtäglich. Die Management-Trainerin im Interview.



**Susanne F. Gopalan**  
Die studierte Betriebswirtin arbeitet als selbstständige Management-Trainerin, internationaler Business-Coach und Autorin („Energievampire“)

## **I DUB UNTERNEHMER-Magazin: Aus Ihrer Coaching-Erfahrung: Wie und wo finden Unternehmer Energie und Sinn?**

» **Susanne F. Gopalan:** Wir bewegen uns hier im Bereich ganzheitlicher Ansätze. Da ist es schwierig, einzelne Aspekte trennscharf abzugrenzen. Grundsätzlich gilt aber: Ein Mensch hat mit Kopf, Herz und Bauch drei Zentren. Über das Prinzip der Zentrierung kann man die drei Bereiche miteinander verbinden und so Stärke schöpfen. Das funktioniert zum Beispiel über Meditation und Gebete oder aber über Bewegung – je nach Typus sind unterschiedliche Wege gangbar. Die physische und die psychische Ebene sind dabei gleichwertig.

## **I Woher kommt die Kraft der Sinnfindung?**

» **Gopalan:** Meine Philosophie ist: Einen allgemeinen Sinn gibt es nicht. Jeder darf und sollte seinen individuellen Sinn entwickeln und wissen, warum er etwas tut. Sei es, um bleibende Werte zu schaffen, eine lang gehegte Geschäftsidee umzusetzen oder den Familienbetrieb fortzuführen. Die Ursache der Kraft: Wenn wir Dinge tun, die für uns sinnvoll sind, verleiht uns das enorm viel Energie, Motivation und Durchhaltevermögen. Der Weg dorthin führt über Achtsamkeit – für die eigenen Bedürfnisse und die Unternehmenswerte.

## **I Achtsamkeit klingt nach Ruhe und Besinnung. Dürfen sich Führungskräfte Auszeiten nehmen?**

» **Gopalan:** Unbedingt sogar. Auszeiten sind schon im Kleinen möglich. Zum Beispiel indem man jeden Tag eine halbe Stunde lang absichtslos nichts tut – und sich in seinen inneren Tempel zurückzieht. Ein regelmäßiger Moment der Ruhe, um wieder klar zu werden. So kann sich unser Hirn sortieren. Man nennt diese Methode Kontemplation. Zudem hilft es, den Tag mit Mini-Ritualen anzureichern – wie etwa dem Trinken einer Tasse Tee oder einem Spaziergang vor einer großen Entscheidung. Unternehmern empfehle ich sogar mindestens einmal im Jahr bewusst eine Auszeit zu nehmen und sich ausreichend Zeit für die eigene Standortbestimmung zu nehmen.

## **I Was kann spirituelles Coaching bei der Sinnsuche leisten?**

» **Gopalan:** Spiritualität bezeichne ich als All-einssein, die stimmige Verbindung von Körper, Emotionen, Geist und Seele. In meinen Coachings gebe ich meinem Gegenüber den Raum und die Zeit, sich zu öffnen und sich einzulassen auf derartige ganzheitliche Erfahrungen. Erzwingen kann man sie aber nicht. Ein wichtiger Lerneffekt des Coachings: das Fördern von Selbsterkenntnis und das Anerkennen eigener Werte und Lebenswünsche. ■