

# Glück will trainiert sein

Nach einer beruflichen und privaten Kehrtwende führt Thorsten Vogt sein Unternehmen erfolgreicher als vorher



Zum Vortrag „Glücklich arbeiten und lernen“ mit Thorsten Vogt lädt der Arbeitskreis Gesundheit & Werte am 14. März um 14:00 Uhr in die IHK Fulda ein.

Hier geht's zur Anmeldung:



**Auf der Jahrestagung des IHK-Arbeitskreises Gesundheit & Werte am 14. März spricht Thorsten Vogt über Glück, Sinn und Erfüllung am Arbeitsplatz. Aktuell ruft der Fuldaer Unternehmer und Initiator der Deutschen Glücks-Stiftung gemeinsam mit engagierten Eltern die freie Schule GlücksSchmiede Rhön e.V. ins Leben.**



**Herr Vogt, warum beschäftigen Sie sich so intensiv mit dem Thema Glück?**

Viele Jahre bin ich einer falschen Vorstellung von Erfüllung nachgejagt. Ich war zwar erfolgreich, aber ich war auch dick, krank und unzufrieden. Für die berufliche Karriere habe ich meine Gesundheit und meine Partnerschaft riskiert. Ich habe an mir selbst körperlichen, mentalen und seelischen Raub betrieben. Und ich war oft ein gereizter Lebenspartner. Dann kam die Kehrtwende und ich bin in einen intensiven Prozess mit mir und dem Leben gegangen.

**Was war der nächste Schritt?**

Nachhaltige Veränderung ist eine Frage der Einstellung zu sich selbst und zum Leben. Was ist mir wirklich wichtig? Wie kann ich meine Potenziale wecken, Beruf und Privatleben unter einen Hut bekommen und dabei noch strahlend lächeln? Glück ist wie ein Muskel, der täglich trainiert werden muss. Es kommt selten von alleine. Man muss dafür aktiv werden. Ich bin mit hoher Achtsamkeit nach

“

Nachhaltige Veränderung ist eine Frage der Einstellung zu sich selbst und zum Leben.

innen gegangen. So konnte ich Dinge aus anderen Blickwinkeln betrachten und habe mich mit Menschen intensiv darüber ausgetauscht. Das alles hat mein Leben verändert.

**Wie sah die Veränderung in der Praxis aus?**

Als Erstes habe ich damit aufgehört, 60 bis 70 Stunden pro Woche zu arbeiten, wenig zu schlafen und mich von Fast Food zu ernähren. Dann habe ich meinen Glaubenssatz „je mehr Arbeit, desto erfolgreicher“ über Bord geworfen. Meditation, Sport und gesunde Ernährung haben mir ein völlig neues Körpergefühl gegeben und mein Bewusstsein hat sich verändert: Je ausgeglichener und entspannter ich wurde, umso besser und schneller konnte ich Entscheidungen treffen. Außerdem entsteht in der Entspannung Kreatives und Neues, was wiederum positive Energie freisetzt. Heute führe ich meine Unternehmen erfolgreicher als vorher.

**Wie kam es zur Deutschen Glücks-Stiftung?**

Mit meinen neu gewonnenen Erkenntnissen wollte ich etwas Positives bewegen und habe mein Lebensthema „Glück“ mit meiner Leidenschaft für Immobilien verknüpft. 2014 gründete ich die „Deutsche Glücksstiftung“ und „Wohnen im Glück“. Bereits ein Jahr später eröffneten wir in Fulda unser erstes Glückshaus mit insgesamt 25 möblierten Wohnungen. Damit sich unsere Bewohner:innen rundum wohlfühlen und ihre neue Umgebung als Kraftquelle empfinden, gestalten wir die Räume gemeinsam mit Innenarchitekten und nach Feng-Shui-Prinzip. Bis heute sind insgesamt 22 Glückshäuser in sechs Städten entstanden.

**Was bewegt Sie zur Gründung der freien Grundschule GlücksSchmiede Rhön?**

Meine Frau Frederike und ich haben immer schon davon geträumt, die Schulzeit unserer Kinder „glücklich“ zu gestalten. Neueste Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie, der Neurobiologie und daraus resultierender Lernansätze zeigen, dass vor allem individuelles Lernen gefördert werden soll. Alle Kinder kommen mit einer unglaublichen Lust am eigenen Entdecken und Gestalten zur Welt.

Ist der entsprechende Freiraum dafür gegeben, entfalten sie sich in beeindruckendem Maße. In unserer Schule sollen die Kinder stress- und angstfrei lernen und so ihre wahren Potenziale und Leidenschaften entdecken. Wir wünschen uns, dass dieses Modell „Schule“ macht.

#### **Was ist in der GlückSchmiede anders?**

Es gibt keine regulären Klassen, die Kinder lernen von der ersten bis zur sechsten Klasse altersdurchmisch. Dadurch soll das Konkurrenzdenken reduziert, die Sozialkompetenzen deutlich gefördert und eine starke Gemeinschaft aufgebaut werden. Zudem gibt es keinen festen Stundenplan. Jedes Kind kann selbst entscheiden, was es an einem Schultag lernen möchte. Die Kinder lernen sehr naturnah. Sie bauen ihre eigenen Lebensmittel im Schulgarten an, ernten sie und kochen damit. Gleichzeitig lernen sie das Rechnen. Damit kein Kind das Gefühl bekommt schlechter als andere zu sein, gibt es bei uns keine Noten. Dafür soll jedes Kind nach seinen individuellen Potenzialen gefördert werden. Schule soll Spaß machen!

#### **Welche Parallelen sehen Sie zu der Arbeitswelt und der Schule der Zukunft?**

Alles ist im Fluss und verändert sich. Vor kurzer Zeit waren freie Arbeitseinteilung, Vertrauensarbeitszeit und Home-Office noch die Ausnahme, doch die aktuelle Entwicklung hat ein Umdenken eingeleitet. Teamorientierte Projektarbeit in Unternehmen ist heute Standard. Deshalb soll es in unserer freien Schule keine Fächer geben, sondern über praxisorientierte Projekte wie beispielsweise der Bau einer Gartenhütte gelehrt werden. Wie im Unternehmen lernen die Kinder, wie für so ein Projekt nicht nur unterschiedliche Persönlichkeiten, sondern auch spezifisches Know How benötigt werden. Idealerweise sind die Schüler:innen unserer freien Schule intrinsisch hochmotiviert, flexibel im Denken und blühen im Team auf. Diese wichtigen Eigenschaften sind in der zukünftigen Arbeitswelt wichtiger als Fachwissen.

#### **Worum geht es bei dem Vortrag auf der Jahrestagung am 14. März?**

Es geht darum, dass Glück und Erfolg sich nicht widersprechen, sondern unabdingbar zusammengehören. Anhand meiner eigenen Erfahrungen will ich aufzeigen, wie Sie aus dem täglichen Hamsterad in ein freies, glückliches Leben wechseln können. Dazu ist eine neue, positive Unternehmenskultur mit viel frischem Wind erforderlich. Ich freue mich auf einen spannenden Austausch!

Interview: WRF

