



Friebes Sirius 727 „Glückwärts“ auf der Skandinavienreise. Daheim auf dem Steinhuder Meer wird das Schiff auch als Coaching-Plattform eingesetzt

[www.segelcoaching.eu](http://www.segelcoaching.eu)

## SAGEN SIE MAL, HERR FRIEBE ...

### ... WISSEN SIE NACH IHRER REISE, WARUM DIE SKANDINAVIER SO GLÜCKLICH SIND?

Da kann man unterwegs schon Antworten finden. Die Skandinavier gehören ja laut World Happiness Report regelmäßig zu den glücklichsten Menschen der Welt. Dabei unterscheiden sie sich gar nicht grundsätzlich von uns Deutschen. Aber die Nuancen machen viel aus: weniger Verbissenheit, weniger Streben nach Perfektion. Menschen werden geliebt und Dinge benutzt, nicht umgekehrt. Außerdem wird in Skandinavien häufig stärker darauf geachtet, was die Menschen in einem Unternehmen eigentlich wollen. Ihre Zufriedenheit hat auch viel mit sinnerfüllter Arbeit zu tun.

#### Wie beginnt man unter Seglern ein Gespräch über sinnerfülltes Arbeiten?

Wenn ich als Einhandsegler in einem Hafen anlege, werde ich schnell gefragt, woher ich komme und solche Dinge. Also erzähle ich, dass ich Interviews führe, um ein Sachbuch über Zufriedenheit im Job zu schreiben. Das führt häufig dazu, dass die Menschen von sich aus spannende Geschichten erzählen.

#### Die Interviews waren nicht vorab verabredet?

Nein. Es gab viele spontane Hafengespräche. Auf den Ålands bin ich einfach ins Zentrum für Unternehmensgründung gegangen und habe an die schönste Tür geklopft. Der Mitarbeiter dort nahm sich Zeit für ein Gespräch. Am Ende nannte er mir weitere Personen, mit denen ich reden sollte.

#### Können Sie uns eine allgemeingültige „Glücksformel“ verraten?

Es gibt fünf grundlegende Richtungen, die ein sinnerfülltes Leben ausmachen. Das sind menschliche Beziehungen, Selbstverwirklichung, Gesundheit und Sicherheit, Leidenschaft und ein höherer Sinn. Jeder muss für sich die Balance zwischen diesen fünf Richtungen finden. Es ist schlecht, sein Leben nur nach einer Sache auszurichten. Wenn etwa mein Job das einzig Wichtige für mich ist, stürzt mich eine Kündigung schnell in eine tiefe Krise.

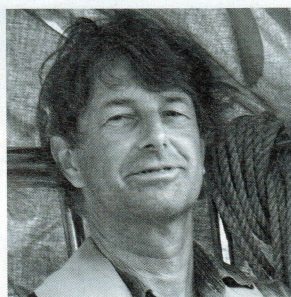
#### Was geschieht nun mit Ihren gewonnenen Erkenntnissen?

Ich erstelle eine Präsentation für Segler und Unternehmen und schreibe ein Fachbuch für Führungskräfte über sinnerfülltes Arbeiten. Auch für meine praktische Unternehmensberatung hat mir meine Auszeit unter Segeln neue Impulse gegeben und mein Leben klarer, schöner und erfüllter gemacht.

#### Wird es auf der „Glückwärts“ weitere Coaching-Seminare auf dem Steinhuder Meer geben?

Unbedingt, die Segelyacht ist der perfekte Coaching-Rahmen. Beim Segeln wechseln sich stürmische Zeiten mit totaler Entspannung und Zufriedenheit ab; das kennen Führungskräfte auch aus ihren Unternehmen. So gibt es viele Metaphern: Beidrehen zum Beispiel ist auch im Beruf eine gute Idee – kurz mal raus aus Wind und Wellen, innehalten, sich neu auf die nötigen Aufgaben fokussieren und wohlüberlegt weitermachen. Wie das Führen eines Unternehmens, so ist auch Skippern in erster Linie Kommunikation. Ein Schiffsführer, der schreit, hat vorher etwas falsch gemacht.

### JÖRG FRIEBE



Der 48-Jährige ist diplomierter Pädagoge und Unternehmensberater. Er segelte 2018 von Flensburg nach Dänemark, Schweden und zu den Ålands. Während des 82-Tage-Törns erkundete er, warum die Skandinavier zu den glücklichsten Menschen der Welt zählen

INTERVIEW  
STEFAN SCHORR