

Im Leben geht es um mehr als Freiheit und Finanzen

11. January 2023



Marcel Hager

Quelle: LinkedIn

Marcel Hager, bekannt als Outdoor-Coach, spricht im Livenet-Talk über seine Firma Coachingplus GmbH, seine jüngsten «Lebenslektionen» und über sein nächstes Buchprojekt.

Der erfahrene Coach und Geschäftsführer der Coachingplus GmbH in Affoltern am Albis, Marcel Hager, hat nach vielen Jahren als Outdoor-Coach (ehemaliger Leiter DER 4TE MUSKETIER, Autor von «Mann, unrasiert») seinen Fokus in Richtung Führungskoaching gelenkt. Begeistert bringt er Einzelpersonen und ganze Teams mit Seminaren und Teambuilding weiter.

«Ich habe das Gefühl, dass es dieses Jahr anders ist»

Fragen zu Zielen, Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung haben zum Jahresanfang jeweils Hochkonjunktur. In diesen Tagen machen sich viele vermehrt Gedanken übers eigene Leben. Da sind Begleiter wie Marcel Hager gefragt. Er selbst stellt aber fest, dass sich Menschen aktuell anders mit ihrem Leben auseinandersetzen, als dies üblicherweise geschieht. «Ich habe das Gefühl, dass es dieses Jahr anders ist. Wenn wir auf das vergangene Jahr zurückblicken – obwohl es uns trotz allem noch sehr gut geht – ist die psychische Belastung durchs Band sehr hoch.» Er spricht von Depressionen und Hoffnungslosigkeit.

Deshalb sei es wichtig, die Hoffnung nicht zu verlieren – oder neue Hoffnung zu gewinnen. «Ich glaube, dass der Reichtum und die Freiheit, die wir haben, eben nicht alles ist.» Deshalb gilt es, sich nach einem Fundament auszustrecken, welches tiefer geht als Freiheit und Finanzen. «Was halte ich fest?» fragt Marcel. «Und worauf verlasse ich mich mit meinem ganzen Herzen?» Er glaubt, dass im Jahr 2023 geklärt werden sollte, worauf wir vertrauen.

Wie reagieren wir auf Herausforderungen?

«In Herausforderungen haben wir jeweils drei Möglichkeiten – auch wenn wir meistens nur zwei davon sehen.» Als erste Möglichkeit erwähnt Marcel das Kämpfen gegen die Schwierigkeiten und als zweite Möglichkeit das Aufgeben und Resignieren. «Diese beiden Möglichkeiten haben den Geschmack der Kontrolle, dem Wunsch, alles selbst in der Hand zu haben.» Doch dann präsentiert er eine weitere Option: «Der mittlere Weg ist der schwierigste. Es gilt loszulassen. Wir bleiben zwar an einer Beziehung oder Schwierigkeit dran, lassen diese aber los. Ich finde, das ist das Schwierigste.» Loslassen bedingt Vertrauen, was aber nichts damit zu tun habe, keine Verantwortung zu übernehmen.

«Zwischenzeit»: Das neue Buch

Inzwischen ist Marcel mit der Planung seines neuen Buches beschäftigt. «Es wird den Titel 'Zwischenzeit' tragen.» Im Leben erfahren wir solche Zeiten immer wieder – wie beispielsweise in der Lebensmitte. Es gibt grössere und kleinere Zwischenzeiten. Das sind Lebensphasen, in welchen das Frühere zu einem Ende kommt und das Zukünftige noch nicht (vollends) da ist. «In diesen Zwischenzeiten geschieht ein Shift, in welchem ich einen neuen Blickwinkel kriege.»

Im Talk beschreibt Marcel, wie es im Menschen (insbesondere im Mann) angelegt ist, die Herausforderungen des Lebens alleine zu meistern – er hält aber klar fest, dass diese Wege nicht alleine gegangen werden sollten.

Sehen Sie sich den gesamten Talk mit Marcel Hager an:

Zur Website:

[CoachingPlus](#)

Zum Thema:

[Dossier: Bibel Coaching](#)

[Marcel Hager übernimmt: Stabsübergabe am 20-jährigen Jubiläum von Coachingplus](#)

[Leitungswechsel bei 4M Schweiz: Marcel Hager übergibt an Jens von Grünigen und Andi Wolf](#)

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags