

Freude **AUF NEUEN** **WEGEN** erlangen



A Am Kirchbühl 1
88099 Neukirch
E office@jonathan-sprungk.de

T +49 (0) 7528 - 916 979 - 0
F +49 (0) 7528 - 916 979 - 9
W www.jonathan-sprungk.de



Werkzeuge für Lebensfreude im Alltag

Jonathan Sprungk hilft seit fünfzehn Jahren Menschen, ihre eigenen Potenziale zu entdecken und zu nutzen und in Eigenverantwortung und Freude zu leben. Er lebt mit seiner Frau und den gemeinsamen drei Kindern in Achberg bei Lindau. Nun hat er auch geschäftlich seinen Lebensmittelpunkt in den Bodenseekreis verlegt und sein Büro in Neukirch bei Tettngang eröffnet.

Jonathan Sprungk, Sie haben als technischer Trainer und später Vertriebsrepräsentant in der internationalen Wirtschaft Karriere gemacht. Warum sind Sie ausgestiegen?

Ich war Diplom-Ingenieur der Technische Informatik, mit Nebenstudium Unternehmenspsychologie. Auf dem Höhepunkt meiner Wirtschaftskarriere wickelte ich für ein Unternehmen im Ausland Millionengeschäfte auf höchster politischer Ebene ab. Ich war ein erfolgreicher junger Mann von 30 Jahren mit einem übervollen Terminkalender und glaubte, mir gehöre die Welt. Doch plötzlich spürte ich eine tiefe Traurigkeit und Leere. Mir wurde schlagartig klar, dass mir etwas Wesentliches fehlte: ich selbst! Ich stand nicht im wirklichen tiefen Bezug zu meinen Mitmenschen. Ein Phänomen, das ich fortan selbst in meiner unmittelbarer Umgebung wahrnehmen konnte – und ändern wollte. Innerhalb weniger Wochen hängte ich meinen Beruf an den Nagel, ohne wirklich zu wissen, wie es weitergehen wird.

Sie haben dann über die Jahre ihre ungewöhnliche Arbeitsweise entwickelt, die Sie "Eugonomik®" nennen. Was heißt das?

Das Wort Eugonomik, setzt sich aus "Eu-" für intrinsisches Glück und "-gonomik", abgeleitet von "Ergonomie" zusammen, einer Arbeitswissenschaft, die sich mit der Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Eigenarten und Fähigkeiten des menschlichen Organismus befasst. Bezogen auf "Eugonomik" meine ich damit: Seit Generationen übernehmen wir ungefragt "Handlungsabläufe" in Form von Denk-, Gefühls-, Familien-, Gesellschaftskultur und so weiter - die inzwischen jedoch völlig veraltet und viel zu kompliziert sind. Wir laufen Umwege im Leben und leiden: Viele dieser Muster und Denkfilter behindern uns heute, machen Kreativität, Intelligenz und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, kaputt; nehmen uns Lebensfreude.

Mit Hilfe der Eugonomik lernen die Menschen, ihre innere Verfassung den wahren äußeren Lebensumständen anzupassen. Dabei geht es nicht darum, dass wir Gründe suchen, weshalb etwas so ist, wie es ist, oder gar Gründe suchen, weshalb es nicht anders sein kann. Sondern, dass wir Verantwortung für unsere Denk-, Handels- und Gefühlsmuster übernehmen und damit auch unser Umfeld ändern. Wir können unsere Potenziale entfalten und dem Lebensalltag mit Freude, Flexibilität und Menschlichkeit begegnen. Wichtig ist mir, dabei alle vier Aspekte unserer Persönlichkeit gleichwertig mit einzubeziehen und stark zu verzahnen: den physischen, emotionalen, intellektuellen und seelisch-geistigen Aspekt. Das wird in unserer Kultur oft vernachlässigt.

Kann jemand denn seine alten Verhaltensmuster so einfach aufgeben?

So "eben mal" geht das natürlich nicht. Wir finden immer wieder Gründe, warum es nicht geht - äußerliche Ereignisse, Bedingungen, Schicksale etc. Aber da fängt die eigene radikale Verantwortung an, denn wir selbst entscheiden uns für ein Verhalten, eine Denkweise. Diese radikale Verantwortung macht am Anfang vielen Angst. Der Lohn sind voll entfaltete Potenziale und Lebensfreude.

Das Interview führte Anke Biester, Diplom-Journalistin aus Aichstetten im Allgäu