



Integrativer Ansatz – Lebensqualität

Valérie Bonfiglio

Coach, Dozentin & Autorin des LQ-Booster-Ansatzes

Einleitung

Lebensqualität ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der im Spannungsfeld von individuellen Bedürfnissen, sozialen Beziehungen und strukturellen Rahmenbedingungen entsteht. In meiner Arbeit in der Suchtberatung und in meiner früheren Tätigkeit als Geschäftsführerin von Pro Digno e.V. begegne ich täglich Menschen, die nach Orientierung, Stabilität und Sinn suchen. Lebensqualität wird dabei zu einem zentralen Bezugspunkt – nicht als Luxus, sondern als Voraussetzung für Gesundheit, Teilhabe und Wirksamkeit.

Der integrative Ansatz geht davon aus, dass Lebensqualität entsteht, wenn grundlegende Bedürfnisse sichtbar werden, Resonanz möglich ist und Strukturen Handlungsspielräume eröffnen. Diese Perspektive bildet die Grundlage des LQ-Booster-Kompasses.

1. Lebensqualität im Zusammenspiel von Bedürfnissen, Resonanz und Strukturen

Das SCARF-Modell von David Rock (2008) beschreibt fünf neurobiologische Grundbedürfnisse – Status, Sicherheit, Autonomie, Verbundenheit und Fairness – die menschliches Verhalten, Motivation und Stressreaktionen maßgeblich beeinflussen. Diese Bedürfnisse wirken sowohl im individuellen Erleben als auch in sozialen Interaktionen und organisationalen Kontexten.

Hartmut Rosa (2016) ergänzt diese Perspektive, indem er Lebensqualität als Ergebnis gelingender Weltbeziehungen beschreibt. Resonanz entsteht dort, wo Menschen sich berührt, gesehen und wirksam erleben – und wo Beziehungen nicht starr oder entfremdet sind, sondern antworten und transformieren.

Niklas Luhmann (1997) zeigt, dass soziale Systeme Handlungsspielräume durch Strukturen begrenzen oder ermöglichen. Menschen bewegen sich ständig zwischen Situation (offen, lebendig) und Konstellation (strukturiert, regelgeleitet).

Diese drei theoretischen Perspektiven führen zu einer zentralen Annahme: **Lebensqualität entsteht dort, wo Bedürfnisse wahrgenommen werden, Resonanz möglich ist und Strukturen Entwicklung erlauben.**

2. Führung und Selbstführung als organische Prozesse

Meine Sicht auf Führung wurde durch meine eigene Leitungserfahrung und durch aktuelle Ansätze der Organisationsentwicklung geprägt, insbesondere durch die Arbeiten von Hendrik Epe (IdeeQuadrat). Führung wird wirksam, wenn sie auf Grundbedürfnisse reagiert, Resonanzräume schafft, Selbstwirksamkeit fördert und Komplexität nicht bekämpft, sondern gestaltet.

Selbstführung und Führung sind damit keine technischen Prozesse, sondern organische, dynamische und zutiefst menschliche.

3. SCARF als Fundament eines Lebensqualitätsmodells

Das SCARF-Modell (Rock, 2008) bildet das Fundament des LQ-Booster-Ansatzes. Es macht sichtbar, welche Grundbedürfnisse erfüllt sein müssen, damit Menschen sich sicher, verbunden und wirksam erleben. SCARF ist universell verständlich, neurobiologisch fundiert und sowohl im Coaching als auch in Organisationen anwendbar.

Definition: *SCARF beschreibt fünf neurobiologische Grundbedürfnisse, die menschliches Verhalten, Motivation und Stressreaktionen maßgeblich beeinflussen.*

4. Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Viktor Frankls Satz „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum“ beschreibt präzise den Ort, an dem Lebensqualität entsteht. Dieser Raum kann sich erweitern oder verengen – je nach innerer Haltung, Stressniveau, Beziehungserfahrung und Selbstwirksamkeit.

Meine Ausbildung in Neuer Autorität nach Haim Omer (2010) hat diese Perspektive vertieft. Präsenz, Haltung und Beziehung stehen im Zentrum dieser Methode und bilden eine Brücke zwischen Reiz und Reaktion. Methoden wie systemische Fragen, Gewaltfreie Kommunikation, Neue Autorität und resonanzorientierte Reflexion helfen, diesen Raum bewusst zu gestalten.

5. Die Grundelemente der Lebensqualität: Vier Energiequellen und ein Kern

In meiner praktischen Arbeit haben sich vier Grundelemente herauskristallisiert, die Lebensqualität ermöglichen und stärken:

- Klarheit
- Selbstreflexion
- Verbindung
- Präsenz/Haltung

Diese vier Elemente wirken wie Energiequellen, die gemeinsam die Selbstwirksamkeit stärken – den Kern menschlicher Handlungsfähigkeit.

Selbstwirksamkeit wird im Sinne von Bandura (1997) als Überzeugung verstanden, Herausforderungen bewältigen und Einfluss auf das eigene Leben nehmen zu können. Sie ist keine zusätzliche Kompetenz, sondern das Ergebnis und gleichzeitig die Voraussetzung gelingender Selbstführung.

Definition: *Selbstwirksamkeit ist die subjektive Überzeugung, wirksam handeln zu können.*

Damit bildet Selbstwirksamkeit das Zentrum des Modells – nicht als fünftes Element, sondern als Kern, der die vier Grundelemente verbindet.

6. Relevante psychologische Konzepte als Ausdruck der Grundelemente

In aktuellen Diskursen der Psychologie, Gesundheitsförderung und Organisationsentwicklung tauchen Begriffe wie Resilienz, Achtsamkeit, Selbstregulation, Kohärenz, Integration oder Resonanzfähigkeit häufig auf. In meinem Ansatz werden sie nicht als eigenständige Bausteine verstanden, sondern als Ausdrucksformen der vier Grundelemente und der daraus entstehenden Selbstwirksamkeit.

Beispiele:

- Resilienz entsteht aus Selbstwirksamkeit, Präsenz und Verbindung
- Achtsamkeit entsteht aus Präsenz und Selbstreflexion
- Selbstregulation entsteht aus Klarheit und Präsenz
- Kohärenzgefühl entsteht aus Klarheit und Selbstwirksamkeit
- Resonanzfähigkeit entsteht aus Präsenz und Verbindung
- Soziale Teilhabe entsteht aus Verbindung und Selbstwirksamkeit

Diese Zusammenhänge zeigen: **Die Grundelemente sind das Fundament. Die genannten Konzepte sind Ausdruck ihrer Wirkung.**

7. Vertiefung statt Ersatz

Der LQ-Booster-Ansatz ersetzt keine spezialisierten Fachrichtungen wie Achtsamkeitstraining, Resilienzcoaching, Embodiment-Arbeit oder traumasensible Begleitung. Er schafft vielmehr Orientierung:

- Er zeigt, welche Grundelemente gestärkt werden sollten.
- Er macht sichtbar, welche Vertiefung sinnvoll ist.
- Er hilft Menschen, passende Expertisen zu finden.

Damit wird der Lebensqualitäts-TÜV zu einem Instrument, das Klarheit schafft, ohne zu überfordern.

8. Wirkungsmessung: Lebensqualität als Prozess

Lebensqualität ist nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern eine Form von wirksamer Teilhabe. Das Positionspapier von AvenirSocial zur Suchthilfe betont die Bedeutung der sozialen Dimension von Gesundheit und die Notwendigkeit wirksamer Rahmenbedingungen. Der LQ-Booster-Ansatz knüpft daran an: Er ermöglicht Selbstbeobachtung, Teamreflexion, Führungsevaluation und nachhaltige Veränderung.

Lebensqualität wird damit zu einem Prozess, der beobachtbar, gestaltbar und entwickelbar ist.

9. Leitmotiv: Selbstwirksamkeit ohne unkontrolliertes Wachstum

Selbstwirksamkeit bedeutet nicht grenzenloses Wachstum. Sie bedeutet Stabilität, Verantwortung, Nachhaltigkeit und das Wohlergehen aller Beteiligten. Damit orientiert sich der Ansatz an Werten, die auch in der UN-Behindertenrechtskonvention verankert sind: Autonomie, Teilhabe, Selbstbestimmung und Inklusion.

Literaturverzeichnis

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Luhmann, N. (1997). *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Omer, H. (2010). *Neue Autorität*. Rock, D. (2008). *SCARF: A Brain-Based Model for Collaborating with and Influencing Others*. Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*.