



Legitimation des LQ-Booster-Ansatzes

Valérie Bonfiglio

Coach, Dozentin & Autorin des LQ-Booster-Ansatzes

1. Ausgangspunkt und Relevanz

Lebensqualität ist ein zentrales Kriterium für psychische Gesundheit, soziale Teilhabe und wirksame Selbststeuerung. In psychosozialen, pädagogischen und organisationalen Kontexten zeigt sich jedoch häufig, dass Menschen zwar über zahlreiche Kompetenzen verfügen, diese aber unter Stress, Überforderung oder strukturellen Belastungen nicht abrufen können. Der LQ-Booster-Ansatz setzt genau hier an: Er macht die grundlegenden Bedingungen von Lebensqualität sichtbar und unterstützt Menschen dabei, ihre Selbstwirksamkeit systematisch zu stärken.

2. Wissenschaftliche Fundierung

Der Ansatz basiert auf vier theoretischen Säulen:

- Neuropsychologie (Rock, SCARF): beschreibt die fünf Grundbedürfnisse, die menschliches Verhalten steuern.
- Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura): definiert Selbstwirksamkeit als zentrale Ressource menschlicher Handlungsfähigkeit.
- Resonanztheorie (Rosa): erklärt, wie gelingende Weltbeziehungen Lebensqualität ermöglichen.
- Systemtheorie (Luhmann) und Neue Autorität (Omer): verdeutlichen, wie Strukturen, Präsenz und Haltung Selbststeuerung beeinflussen.

Der LQ-Booster-Ansatz integriert diese Perspektiven zu einem kohärenten Modell, das sowohl theoretisch fundiert als auch praktisch anwendbar ist.

3. Legitimation durch Einfachheit und Zugänglichkeit

Ein wesentliches Merkmal des Ansatzes ist seine Übersichtlichkeit. Komplexe psychologische und neurobiologische Zusammenhänge werden auf vier Grundelemente reduziert:

- Klarheit
- Selbstreflexion
- Verbindung
- Präsenz/Haltung

Diese Elemente sind intuitiv verständlich, leicht beobachtbar und unmittelbar im Alltag erfahrbar. Damit wird Selbstwirksamkeit nicht als abstraktes Konzept vermittelt, sondern als konkrete, aktivierbare Ressource.

4. Aktivierung von Selbstwirksamkeit – niedrigschwellig und wirksam

Der Ansatz legitimiert sich besonders durch seine Fähigkeit, Selbstwirksamkeit auf einfache, alltagsnahe Weise zu aktivieren:

- Menschen müssen nicht alle Prozesse verstehen, um Wirkung zu erleben.
- Es genügt, die vier Grundelemente regelmäßig zu überprüfen.
- Schon kleine Reflexionsimpulse können spürbare Veränderungen auslösen.
- Die Wirkung entfaltet sich oft unbewusst, aber positiv und stabilisierend.

Diese Niedrigschwelligkeit ist ein entscheidender Vorteil in Beratung, Coaching, psychosozialer Arbeit und Selbstführung.

5. Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche

Die Stärkung der Selbstwirksamkeit wirkt sich erfahrungsgemäß auf mehrere Lebensbereiche aus — auch dann, wenn diese nicht explizit im Fokus standen.

Typische Effekte sind:

- gesteigertes Wohlbefinden
- mehr innere Ruhe und Stabilität
- erhöhte Sicherheit im Umgang mit Herausforderungen
- verbesserte Selbstregulation

- stärkere soziale Teilhabe
- mehr Klarheit in Entscheidungen
- erhöhte Resonanzfähigkeit

Diese Wirkungen entstehen, weil Selbstwirksamkeit eine Meta-Ressource ist: Sie beeinflusst Denken, Fühlen und Handeln gleichzeitig.

6. Legitimation durch Übertragbarkeit und Flexibilität

Der Ansatz ist in unterschiedlichen Kontexten einsetzbar:

- Coaching und Beratung
- psychosoziale Arbeit
- Gesundheitsförderung
- Führung und Organisationsentwicklung
- persönliche Entwicklung

Er ist nicht methodengebunden, sondern bietet eine Orientierungsstruktur, die mit verschiedenen Methoden, Schulen und Interventionen kompatibel ist. Damit eignet er sich sowohl für professionelle Fachpersonen als auch für Menschen, die ihre Lebensqualität eigenständig reflektieren möchten.

7. Legitimation durch Resonanzorientierung

Der Ansatz folgt dem Prinzip, dass Lebensqualität dort entsteht, wo Menschen sich:

- gesehen
- verbunden
- wirksam
- und innerlich stabil

erleben. Diese resonanzorientierte Perspektive ist wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig tief menschlich. Sie macht den Ansatz anschlussfähig für moderne Konzepte der Selbstführung, Achtsamkeit, Resilienz und Gesundheitsförderung.

8. Schlussfolgerung

Der LQ-Booster-Ansatz ist legitimiert durch:

- seine wissenschaftliche Fundierung
- seine Einfachheit und Zugänglichkeit
- seine hohe Übertragbarkeit
- seine Fähigkeit, Selbstwirksamkeit niedrigschwellig zu aktivieren
- seine positive Wirkung auf verschiedene Lebensbereiche
- seine klare Struktur und praktische Anwendbarkeit

Er bietet Menschen eine verständliche, wirksame und nachhaltige Möglichkeit, ihre Lebensqualität zu stärken — genau in dem Umfang, der ihnen im jeweiligen Moment möglich ist.