



Wissenschaftliche Beschreibung des LQ-Booster-Kompasses

Valérie Bonfiglio

Coach, Dozentin & Autorin des LQ-Booster-Ansatzes

1. Einordnung des Modells

Der LQ-Booster-Kompass ist ein integratives Modell zur Beschreibung und Förderung von Lebensqualität. Er verbindet neurobiologische Grundlagen menschlichen Verhaltens, psychologische Kernkompetenzen und resonanzorientierte Selbststeuerungsprozesse zu einer theoretisch kohärenten Struktur. Das Modell ist sowohl für individuelle Entwicklung als auch für organisationale Kontexte anschlussfähig und bietet eine systematische Orientierung in komplexen Lebens- und Arbeitswelten.

2. Neurologische Basis menschlichen Verhaltens (SCARF)

Das Fundament des Modells bilden die fünf neurobiologisch verankerten Grundbedürfnisse nach Rock (2008):

- **Status**
- **Certainty (Sicherheit)**
- **Autonomy (Autonomie)**
- **Relatedness (Verbundenheit)**
- **Fairness (Fairness)**

Diese Bedürfnisse beeinflussen Wahrnehmung, Motivation und Verhalten und bilden die Grundlage für die Entstehung von Lebensqualität. Sie wirken sowohl im individuellen Erleben als auch in sozialen Interaktionen und organisationalen Strukturen.

3. Selbstwirksamkeit als Kern menschlicher Handlungsfähigkeit

Im Zentrum des Modells steht die Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997). Sie wird als zentrale psychologische Ressource verstanden, die sowohl Voraussetzung als auch Ergebnis gelingender Selbststeuerung ist. Selbstwirksamkeit fungiert als

integrativer Kern, der alle weiteren Elemente des Modells verbindet und die Fähigkeit beschreibt, Herausforderungen wirksam zu begegnen und Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen.

4. Die vier Grundelemente der Lebensqualität

Die vier Grundelemente bilden die Orientierungsachsen des Kompasses. Sie beschreiben zentrale Meta-Kompetenzen, die Lebensqualität ermöglichen und gestalten.

4.1 Klarheit

Ausrichtung, Fokus und Verstehen. Klarheit ermöglicht Orientierung in komplexen Situationen und unterstützt kohärente Entscheidungen.

4.2 Selbstreflexion

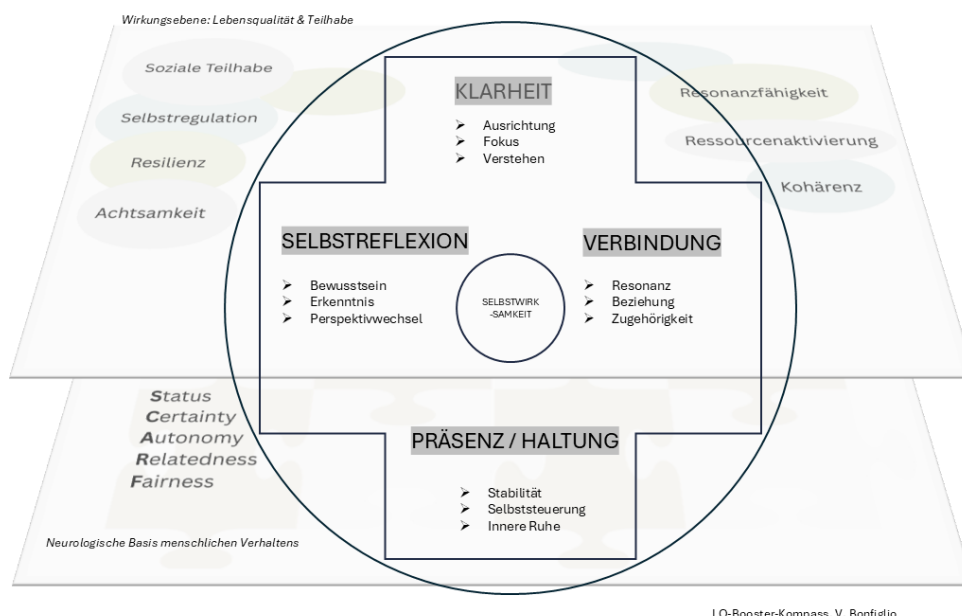
Bewusstsein, Erkenntnis und Perspektivwechsel. Selbstreflexion erweitert den Handlungsspielraum und ermöglicht adaptive Anpassung.

4.3 Verbindung

Resonanz, Beziehung und Zugehörigkeit. Verbindung beschreibt die Qualität der Beziehung zur sozialen und materiellen Umwelt.

4.4 Präsenz / Haltung

Stabilität, Selbststeuerung und innere Ruhe. Präsenz bildet die Grundlage für reguliertes, bewusstes Handeln im Zwischenraum zwischen Reiz und Reaktion.



(zentriert, mit Weißraum) **Abbildung 1: LQ-Booster-Kompass (V. Bonfiglio)**

5. Wirkungsebene: Lebensqualität und Teilhabe

Wenn die Grundelemente im Zusammenspiel mit der neurobiologischen Basis wirksam werden, entstehen beobachtbare Kompetenzen und Qualitäten, die Lebensqualität prägen. Dazu gehören:

- Resilienz
- Achtsamkeit
- Selbstregulation
- Kohärenz
- Integration
- Resonanzfähigkeit
- Ressourcenaktivierung
- Soziale Teilhabe
- Agilität

Diese Phänomene werden im Modell als **Wirkungsebene** verstanden: Sie sind Ausdruck der zugrunde liegenden Prozesse, nicht eigenständige Bausteine.

6. Theoretische Verortung

Der LQ-Booster-Kompass integriert Elemente aus:

- der Neuropsychologie (Rock, SCARF)
- der Selbstwirksamkeitstheorie (Bandura)
- der Resonanztheorie (Rosa)
- systemischen Ansätzen (Luhmann, Neue Autorität)
- aktuellen Konzepten der Selbstführung

Damit bietet das Modell eine theoretisch fundierte, interdisziplinäre Perspektive auf Lebensqualität und Selbststeuerung.

7. Anwendungsbereiche

Das Modell eignet sich für:

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

Es dient sowohl der Analyse als auch der Intervention und ermöglicht eine strukturierte Reflexion individueller und sozialer Prozesse.

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*.