

WH!TEBOOKS

HÄTTE...
SOLLTE...
WÜRDE...
KÖNNTE...
MACHEN !!!



Monika A. Pohl

Selbst- bestimmung

Raus aus der Fremdbestimmung,
rein ins selbstbestimmte Leben –
ein Erfolgstraining

GABAL

Einstimmung

Nichts macht einen Menschen so glücklich und zufrieden, wie ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Das sagt sich so leicht! Schenken wir Statistiken Glauben, dann steht der Mensch sechs Monate seines Lebens im Stau, verbringt im Durchschnitt zweieinhalb Jahre am Telefon und zwölf Jahre vor dem Fernseher (mit seinen Kindern spielt er übrigens nur neun Monate). Unsere Zeit und unser Leben sind in vielerlei Hinsicht begrenzt. Manche Dinge lassen sich im Rückblick vielleicht neu interpretieren, aber nicht mehr nachträglich ändern. Die Zukunft dagegen ist nicht vorherbestimmt, sie liegt in unseren Händen.

Betrachten Sie es positiv: Grenzen definieren, wer wir sind, beschreiben unser Wesen, unsere Fähigkeiten, Erfahrungen und die Zeit, in der wir leben. Dabei ist gerade die heutige Zeit wie kaum eine andere zuvor geprägt von besonderen Chancen. Begrenzungen bilden einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen wir unser Leben gestalten können, so wie einen Garten, den wir bepflanzen und kultivieren. Manchmal lohnt es sich, ihn ordentlich umzupflügen, um einen Nährboden für Neues zu schaffen. Es spricht auch nichts dagegen, mal in den Nachbargarten zu schauen: Wie machen es die anderen und was kann ich vielleicht von ihnen lernen? Mit etwas Vertrauen können Sie Ihren Garten sich selbst überlassen und aus Ihrer Komfortzone ausbrechen,

um die Gegend zu erkunden. Wenn Sie mögen, können Sie Ihren Garten immer wieder als Ankerpunkt nutzen und in die vertraute Umgebung zurückkehren. Um mehr Selbstbestimmung in unserem Leben zuzulassen, müssen wir nicht zwangsläufig alles aufgeben, was uns lieb und teuer geworden ist.

Die Herausforderungen des Alltags werden uns täglich bewusst. Aber nehmen wir auch die Möglichkeiten wahr, um unser Leben nach unseren Wünschen auszurichten – unseren eigenen Lebensgarten zu pflegen? Was genau hält Sie davon ab, das zu tun, was für Sie wirklich zählt?

Verantwortung
gegenüber dem
eigenen Leben

Allzu oft wenden wir aufgrund von Erwartungen anderer den Blick von unserem Leben ab. Wir möchten anderen gefallen, Konflikten möglichst ausweichen und als gute Freundin oder als hilfsbereiter Kollege angesehen werden. Dabei haben Sie auch Ihrem Leben gegenüber eine Verantwortung. Eigene Wege zu beschreiten, Prioritäten zu setzen und Potenziale auszubauen, ist eine lebenslange Herausforderung. Wenn Sie einmal Freude daran gefunden haben und erfahren, wo genau Sie dabei hinschauen sollten, dann wird diese Aufgabe zu Ihrem Lebenselixier, das Sie glücklich und zufrieden stimmt. Mit dem vorliegenden Buch lade ich Sie herzlich ein, das eigene Leben bewusst zu bejahen und es nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Denn es gibt nichts Besseres, als eines Tages zurückzublicken und festzustellen: „Ja, ich habe gelebt und das habe ich aus vollem Herzen getan!“

Eines sollten Sie zuvor noch wissen: Selbstbestimmung ist eine bewusste Entscheidung! Sie geht Hand in Hand mit Selbstverantwortung. Wenn Sie sich ein selbstbestimmtes Leben wünschen, müssen Sie auch bereit sein, für Ihr Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Es ist immer ein Wagnis, denn nicht immer geht alles gut aus. Aber es ist wesentlich beglückender, als wie eine Figur über ein Spielfeld geschoben zu werden, ohne aktiv in das Geschehen eingreifen und ohne Einfluss auf den Spielverlauf nehmen zu können. Entwickeln sich die Dinge zu

Ihrer Zufriedenheit, dann klopfen Sie sich stolz auf die Schulter. Läuft es nicht ganz rund – machen Sie das Beste daraus! Das Leben ist ein Auf und Ab. Wenn wir keine Tiefen erleben, lernen wir die Höhen nicht zu schätzen. Mit der richtigen Einstellung schaffen Sie es, schlechte Zeiten auf ein Minimum zu begrenzen, ihnen Gutes abzugewinnen und gestärkt aus der Situation hervorzugehen.

Alles, was Sie für mehr Selbstbestimmung brauchen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Nebenwirkungen wie eine charismatische Ausstrahlung und mehr Erfolg in dem, was Sie tun, sind dabei nicht ausgeschlossen.

Herzlichst
Monika A. Pohl

Möglichkeiten entdecken und Hindernisse überwinden

1

Es ist leicht, anderes und andere für sein Leben verantwortlich zu machen: die Gene, das Elternhaus, das aktuelle Umfeld und überhaupt die stressige Zeit, in der wir leben. Sicher haben diese Aspekte einen Einfluss auf unser Innenleben und auf unser Erleben, auf unsere Art und Weise, zu handeln, und auf unsere Interaktion mit den Mitmenschen. Gleichzeitig sollte uns bewusst sein, dass die meisten von uns in einer privilegierten Luxuswelt leben, die uns unendlich viele Chancen und Möglichkeiten bietet.

Wir werden nicht immer nur gezwungen, einen Wandel mitzugehen – wir können auch einen Wandel selbst herbeiführen und dabei Dinge in Angriff nehmen, die uns beflügeln und uns besonders am Herzen liegen. Wenn Sie sich mehr Selbstbestimmung wünschen, sollten Sie als Erstes Ihre eigenen Sichtweisen überprüfen. Entweder Sie setzen die falschen Hebel in Bewegung, oder Sie sitzen in der Trägheitsfalle und möchten gern, aber handeln nicht entsprechend. Betrachten Sie Veränderung etwa als Bedrohung?

Wandel selbst
herbeiführen

Veränderung macht den Unterschied

Veränderung ist etwas Wunderbares! Sie eröffnet uns meist neue Chancen, bedarf jedoch einer Investition von Arbeit und Zeit. Ob wir uns mit anstehenden Veränderungen identifizieren, hängt stark davon ab, wie viel Mitsprache wir haben. Keinen Einfluss auf die Dinge zu haben, führt zum Gefühl der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins. Wir wollen dabei sein und mitbestimmen, statt hinterherzurrennen, ohne Einfluss auf den Ausgang der Situation zu haben. Doch Selbstbestimmung stellt sich nicht von allein ein, wir bekommen sie nicht zum Nulltarif. Neue Denkweisen und Verhaltensmuster wollen trainiert werden. Kaum einer meldet sich mit der Erwartung im Fitnessstudio an, nach einer Woche fit wie ein Turnschuh zu sein.

Impulse von außen, bestimmte Sachen zu tun oder zu lassen, wecken den einen oder anderen aus dem Dornröschenschlaf. Sie können kurzfristig einen Motivationsschub verschaffen, der allerdings häufig schnell wieder verpufft. Was bleibt, ist Unzufriedenheit, weil man doch wieder keinen Schritt weitergekommen ist. Nicht nur aus dem Leistungssport wissen wir, dass für die echten Erfolge eine Motivation von innen heraus nötig ist. Nur so lassen sich gute Ergebnisse erzielen. Allein die Anreize von außen machen keinen Athleten zum Siegertypen.

Bei meiner Arbeit mit Klienten und Patienten im Gesundheitswesen sehe ich leider allzu oft, dass viele erst durch eine ernsthafte Erkrankung oder Lebenskrise auf die Idee kommen, umzudenken und die eigenen Prioritäten neu zu definieren. Da scheint eine Krankheit unser bester Therapeut zu sein und die Symptome senden eine hilfreiche Botschaft. Erst wenn der Leidensdruck die Betroffenen in die Knie zwingt, entsteht die Bereitschaft, Veränderungen anzugehen. Auf solch eine existenziell bedrohliche Situation sollten wir aber nicht warten, denn das Eis, auf dem man sich dabei bewegt, ist recht dünn. Nehmen wir die Dinge lieber frühzeitig aktiv in die Hand.

Ich bin fest davon überzeugt: Wenn wir uns selbst besser kennen und mehr auf unser Herz hören und danach handeln würden, wären wir nicht nur insgesamt glücklicher, sondern auch gesünder. Es gäbe weniger Krebserkrankungen und weniger chronische Leiden. Denn der Körper und die Psyche sind eng miteinander vernetzt. Körperliche Leiden spiegeln sich in der Psyche wider und mentale Last drückt sich umgekehrt in unserer Körperhaltung und körperlichen Beschwerden aus. Viele Menschen halten täglich eine Menge Druck und Ärger aus. Sie hangeln sich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche – unzufrieden und entmutigt, in dem Glauben, dass nichts die Dinge verändern kann. Und in der Tat kann es auch kein anderer als sie selbst! Das erfordert zunächst einmal einen festen Entschluss, eine große Portion Ausdauer und Neugier auf das, was sich mit der Zeit daraus entwickelt.

Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass ein selbstbestimmtes Leben sich nicht nur in sicheren Bahnen bewegt. Wir alle haben Angst vor Herausforderungen, die uns auf unbekanntes Gebiet führen, wo so manches, das wichtig und essenziell erschien, auf einmal an Bedeutung verliert. Manchmal sind solche Erfahrungen unausweichlich und sehr lehrreich zugleich. Sie lassen uns innerlich wachsen, wenn wir optimistisch bleiben, sie als Chance begreifen und an unsere Gestaltungsmöglichkeiten glauben. Dabei gibt es natürlich auch immer wieder Ereignisse, auf die wir keinen Einfluss haben und die wir als gegeben hinnehmen müssen. Sich damit auszusöhnen, ist nicht immer leicht. Aber es macht viel mehr Sinn, die Energie auf Dinge auszurichten, die formbar und somit auch greifbar für uns sind. Und davon gibt es mehr als genug. Dieses Buch schärft Ihren Blick dafür!

.....

Veränderungen und echte Erfolge brauchen eine Motivation,
die von innen heraus entsteht.

.....



Mit Vollgas Richtung Selbstbestimmung

Bevor Sie sich jedoch mit Vollgas auf die Autobahn in Richtung Selbstbestimmung begeben, bringen Sie Ihr Auto zum TÜV.

.....

ÜBUNG



Um einen ersten Eindruck von Ihrem aktuellen Standpunkt zu erhalten, überprüfen Sie Folgendes und machen Sie sich Stichpunkte dazu:

Motor | Hat Ihr Wagen ausreichend hochwertiges Öl im Getriebe? – Wie schaut es mit Ihrem inneren Antrieb aus? Sind Sie voller Tatendrang und wollen gleich loslegen oder zögen Sie noch und würden die Reise lieber verschieben? Hier ist Ihre Motivation gefragt. Erinnern Sie sich an das, was Sie am Anfang dieses Kapitels gelesen haben?

Spiegel | Sind Ihre Spiegel korrekt eingestellt, sodass Sie alles im Blick behalten? Bedenken Sie, dass jedes Fahrzeug einen toten Winkel hat, der die Sicht des Fahrers auf das Geschehen behindert. Dies birgt Gefahren und kann dazu führen, dass Sie ausgebremst werden. Schauen Sie also genau hin, ein zusätzlicher Schulterblick kann helfen. Wer oder was bremst Sie regelmäßig aus und hindert Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen? – Von vermeintlichen Freunden kann man sich leicht trennen. Schwieriger wird es, wenn die Personen, die Sie regelmäßig ausbremsen, Ihnen nahestehen oder vielleicht sogar zur Familie gehören.

Kupplung | Es macht keinen Sinn, immer nur auf das Gaspedal zu treten. Als Fahrer Ihres Lebensfahrzeugs sollten Sie selbst bestimmen, mit welchem Tempo Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Um die Geschwindigkeit je nach Tagesform und Lebenszeit zu verändern, brauchen Sie eine Gangschaltung, und damit diese funktioniert, eine Kupplung. – Machen Sie sich einige Gedanken dazu, wo Sie sich aktuell befinden und wie Sie diesen Standort erreicht haben. Sind Sie der Zielgeraden gefolgt oder haben Sie einige Umwege gemacht? Was muss passieren, damit Sie das Gefühl haben, angekommen zu sein?

Navigationssystem | Ist das derzeitige Navigationssystem Ihres Lebensfahrzeugs auf dem aktuellen Stand? Wissen Sie eigentlich, was und wohin Sie wirklich wollen, oder benötigen Sie dringend ein Update?

Autopilot | Überlegen Sie sich gut, wann und wo es sinnvoll ist, einen Autopiloten einzuschalten. Kurzfristig bringen solche Phasen Entlastung. Langfristig besteht die Gefahr, passiv zu bleiben und sich so unbewusst für einen reaktiven Lebensstil zu entscheiden. Das schafft ein Einflussvakuum, das in der Regel von anderen gefüllt wird. Es gibt jedoch Kreuzungen oder Wendepunkte im Leben, an denen Sie sich bewusst entscheiden sollten, ohne die Automatik eines Autopiloten in Anspruch zu nehmen. Solche Zeiten sind besonders wertvoll, da Sie gerade dann Ihrem Leben ein Ziel und eine Richtung geben, ohne sich von anderen beeinflussen zu lassen. Wann und in welchen Situationen sollten Sie den Autopiloten ausschalten?

Pflege | Damit Sie am Steuer Ihres Autos immer eine gute Figur machen, geht es an die Autopflege, innen wie außen: Was an Ihrem Lebensfahrzeug gefällt Ihnen besonders gut, und welche Fahreigenschaften Ihres Autos haben Sie im Laufe der Zeit lieb gewonnen, sodass Sie nur ungern wieder darauf verzichten würden? – Was in Ihrem Leben läuft besonders gut, sodass Sie sich entspannt zurücklehnen können? Welche Dinge würden Sie immer wieder genau so machen, wie Sie es getan haben? Speichern Sie diese in Ihrer Favoritenliste ab.

Und wo hat Ihr Auto Rost angesetzt oder wo ist eine Schönheitsreparatur fällig? – Was möchten Sie unbedingt verändern? Wobei soll dieses Buch Sie unterstützen? Setzen Sie diese Überlegungen stichwortartig auf Ihre Aufgabenliste.

.....

Versuchen Sie alle Übungsfragen nach bestem Wissen und Gewissen zu beantworten. Es macht jedoch wenig Sinn, sie an dieser Stelle zu intellektualisieren. Bringen Sie Ihre spontanen Assoziationen aufs Papier, auch wenn Sie zu diesem Zeitpunkt noch keinen roten Faden entdecken und erst recht keine Lösung in Sicht ist. Der Platz für Ihre Notizen ist im Buch nur begrenzt. Zögern Sie nicht, sich zusätzlich ein Übungsheft oder ein paar Übungsblätter zuzulegen.

Im Verlauf des Buches fügen wir in kleinen überschaubaren Häppchen, bestehend aus Handlungsempfehlungen, Beispielen und zahlreichen praktischen und schriftlichen Übungen, alles zusammen, was zusammengehört. Betrachten Sie die einzelnen Kapitel als Teilstücke eines Puzzles, eine Art Coaching, das Sie nicht an nur einem Tag absolvieren sollten. Haben Sie etwas Geduld und Vertrauen in unser Training. Die meisten Veränderungen brauchen etwas Zeit. Lassen Sie bei der Suche nach einer Antwort neben dem Verstand auch immer Ihr Bauchgefühl und Ihre Herzensimpulse zu Wort kommen. Mit einem klaren Ziel vor Augen wird Ihnen Ihre Reise wesentlich mehr Freude bereiten. Und sicher entdecken Sie unterwegs die eine oder andere Aussichtsplattform, die Ihr Leben positiv verändert. Seien Sie neugierig und offen – dann werden Sie von dem Training am meisten profitieren!

.....

Betrachten Sie jede Übung als eine Einladung. Beobachten Sie achtsam, was sie in Ihnen bewirkt. Wenn Sie dabei auf Widerstand stoßen, lassen Sie sich etwas mehr Zeit. Oft sind gerade das die Impulse, die wir am meisten brauchen, um Veränderungen anzugehen.

.....

TIPP



Zwischendurch werde ich Ihnen in Form von Fallbeispielen kurze Einblicke in den Alltag anderer Menschen liefern, die sich – ähnlich wie Sie – auf den Weg gemacht haben, um mehr für ihre Selbstbestimmung einzustehen. Die situativen Ausschnitte zeigen deutlich, wo die Schwierigkeit liegt, und manchmal auch, wie die Lösung aussehen kann. Vielleicht erkennen Sie sich in der ein oder anderen Geschichte wieder. In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen einen Satz, der auf dem Cover eines meiner Lieblingsbücher von Jorge Bucay steht, als Impuls zum Nachdenken weitergeben: „Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen – Erwachsenen, damit sie aufwachen.“

Leben heißt nicht, zu funktionieren

Gehen Sie selbst in Führung!

Packen Sie es also an, stellen Sie die Weichen auf Veränderung, um raus aus der Fremdbestimmung zu kommen. Denn zu leben heißt nicht, zu funktionieren und den Alltag unter ständiger Anspannung zu bewältigen. Zugegeben, auch solche Zeiten haben ihre positiven Seiten: Sie machen uns deutlich, wie wertvoll das Leben ist, wenn es nicht aus dem Ruder läuft. Würden wir keinen Stress kennen, könnten wir die Entspannung nicht als solche wahrnehmen. Ohne Regen und Sturm freuen wir uns nicht auf das gute Wetter und wissen die Sonne nicht zu schätzen. Wenn Sie einmal in den Genuss gekommen sind, das Ruder in der Hand zu halten und die Führung zu übernehmen, werden Sie dies sicher nicht mehr aufgeben wollen – und mit dem entsprechenden Know-how kommen Sie gestärkt durch die Höhen und Tiefen des Lebens.

Nur wenige Menschen leben diesen Traum. Für viele bleibt er unerreichbar, weil sie nicht den Mut haben, den ersten Schritt zu wagen. Dabei sind die Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, enorm groß. In vielfacher Hinsicht schreit unser Leben förmlich danach, eine Anweisung von uns zu erhalten. Stattdessen verschließen wir die Augen davor oder räumen den Blick nicht frei für die vielen Möglichkeiten, gezielt einzuschreiten. Viele reagieren nur, wenn der Druck der Umstände sie dazu zwingt. Dann wählen sie den Weg des geringeren Widerstandes. Ich möchte Sie ermutigen, einen anderen Weg zu gehen, und Sie dabei unterstützen, Ihr Leben zukünftig bewusst zu managen. Gehen Sie selbst in Führung!

Drei Baustellen

In den folgenden Kapiteln nehmen wir gemeinsam drei Baustellen unter die Lupe: Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Intuition und Ihren inneren Kritiker. Aus meiner Erfahrung im Coaching mit ganz verschiedenen Menschen kann ich Ihnen sagen, dass dies die drei entscheidenden Faktoren sind, die unsere Selbstbestimmung erheblich schwächen können. Im schlimmsten Fall zwingen sie uns in die Knie und stehen einem autonomen und zufried-

denen Leben im Wege. Wenn es mittelmäßig läuft, dann wagen wir uns von Zeit zu Zeit drei Schritte nach vorn, und die meisten von uns gehen dann gut und gerne zwei Schritte wieder zurück. Manchmal drehen wir uns auch nur im Kreis, weil wir die Zeichen der Zeit nicht erkennen und nicht rechtzeitig aussteigen. Plötzlich stehen wir wieder am Anfang.

Nur wer weiß, was er (sich) wert ist, und gelernt hat, mit seinem inneren Kritiker Freundschaft zu schließen und intuitiv stimmige Entscheidungen zu treffen, kann dauerhaft das Hamsterad hinter sich lassen und voller Zuversicht einen Aufbruch in eine neue aufregende Lebenszeit wagen. Ob Sie dabei auf der Überholspur landen, kann ich nicht voraussehen; aber dass Sie das Gefühl der Fremdbestimmung endlich von sich abschütteln werden und mehr Lebensfreude gewinnen, darauf gebe ich Ihnen mein Wort.

.....

Nur wer weiß, was er (sich) wert ist, und gelernt hat, mit seinem inneren Kritiker Freundschaft zu schließen und intuitiv stimmige Entscheidungen zu treffen, kann sich dauerhaft von der Fremdbestimmung lösen.

.....



Hätte, würde, könnte ich bloß – klappt nicht!

Von der Konjunktivitis – hätte, würde, könnte ich – sollten Sie sich unbedingt verabschieden. Mit Selbstverantwortung und Selbstdisziplin kommen Sie in jedem Fall weiter.

Wissen Sie eigentlich, dass Selbstbestimmung als das Recht eines jeden Menschen auf freie Entfaltung seiner Persönlichkeit unter dem Begriff des Persönlichkeitsrechts im deutschen Grundgesetz verankert ist? Soweit es nicht die Rechte anderer

verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt, steht dieses Recht jedem von uns gesetzlich zu. Ich persönlich sehe das Selbstbestimmungsrecht im großen Kontext als ein zentrales Recht aller Menschen auf der Erde, unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, Nationalität und Religion. Dieses gleichwertige Recht auf Entscheidungsfreiheit und Autonomie liegt aus meiner Sicht in der Grundlage des Seins begründet. Es steht für ein Leben ohne Manipulation, Zwang und Unterdrückung. Leider hat dieses Recht, wie wir täglich in den Nachrichten verfolgen können, in vielen Teilen der Erde keine Gültigkeit.

**Gestalter
statt Opfer**

Wenn Sie kein Opfer der Umstände sein möchten, sondern stattdessen der Gestalter Ihres Lebens, dann sollten Sie sich auch mit dem Gedanken vertraut machen, dass in diesem Zusammenhang die Selbstverantwortung und die Fähigkeit der Selbstdisziplin eine wichtige Rolle spielen.

Die Selbstverantwortung ist das Pendant zur Selbstbestimmung; zusammen erst ergeben sie ein Ganzes. Es sind immer zwei Faktoren, die sich nach dem Prinzip der Polarität gegenüberstehen und einander ergänzen. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben. Die Verantwortung für das eigene Handeln, Reden und Unterlassen zu tragen und damit auch für die Konsequenzen einzustehen, erscheint vielen Menschen als eine Last. Für andere hingegen bedeutet dies Stärke, Lebensqualität und Freiheit. Es sind zwei Sichtweisen, die unterschiedlicher nicht sein können. Sie drücken sich in der Art und Weise aus, wie wir unseren Alltag meistern, welche Wagnisse wir eingehen und mit welcher inneren Haltung wir Herausforderungen begegnen. Jeder von uns hat andere Karten in der Hand und entscheidet selbst, wie er diese ausspielt. Gute Karten in Form von Vermögen, Gesundheit, Intelligenz oder Attraktivität sind kein Garant für Glück und Zufriedenheit im Leben. Ein Ass im Ärmel mag von Vorteil sein, aber letztendlich entscheidet unsere Einstellung darüber, ob es uns gelingt, ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen, nicht die Umstände oder die Vergangenheit.

Wie fühlt sich das Thema Selbstverantwortung auf einer Skala von 0 für Last bis 10 für Lebensfreude für Sie an? Ist es mit einem bejahenden Lebensgefühl verbunden oder eher mit Bürde und Unsicherheit? Oder sehen Sie sich bei der 5: mit einem neutralen Gefühl der Pflichterfüllung? Um eine Antwort auf diese Fragen zu finden, nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein und atmen mehrmals tief durch die Nase ein und aus. Legen Sie die Betonung auf eine ruhige, gleichmäßige Ausatmung und eine tiefe Einatmung. Sagen Sie innerlich: „Ich übernehme von heute an mehr Verantwortung für mein Leben.“ Wiederholen Sie diesen Satz, und achten Sie auf Gefühle, die dabei entstehen. Bleiben Sie mit Ihrem Atem in Kontakt und spüren Sie bewusst in sich hinein. Nehmen Sie sich dabei so viel Zeit, wie Sie brauchen, um zu einer klaren Entscheidung zu kommen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sich ein ambivalentes oder sogar beängstigendes Gefühl einstellt. Wir werden noch gezielt an Ihrer Einstellung arbeiten. Denn nur wenn Sie Mut zu mehr Selbstverantwortung aufbringen, werden Sie im Gegenzug auch mehr Selbstbestimmung erhalten. Kreuzen Sie nun die entsprechende Zahl an.

ÜBUNG



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Last					Pflichterfüllung			Lebensfreude		

Sie können diese kurze und einfache Übung immer wieder dazu nutzen, um Ihren Status quo zu bestimmen. Sie kann Ihnen ein wertvoller Wegweiser sein, weil Sie dabei mit Ihrer Intuition in Kontakt kommen. Auf dieses Thema gehen wir im Kapitel 4 genauer ein.

Die Selbstdisziplin dagegen hilft uns, unsere Trägheit oder auch Angst zu überwinden und proaktiv in Führung zu gehen. Denn

wir Menschen zögern oft, echte Veränderungen in Angriff zu nehmen. Lieber alles so lassen, als umzudenken und Risiken einzugehen. Selbst wenn sich neue, bessere Optionen bieten, bleiben viele von uns der alten Software treu. Wenn Sie sich regelmäßig verausgaben und Ihnen die Energie für die wirklich wichtigen Dinge fehlt, dann sollten Sie aufhören und mindestens einen Gang zurückschalten oder sich professionelle Unterstützung holen, damit Sie nicht in ein Burn-out schlittern.

Vielleicht ist die Zögerlichkeit oder Ängstlichkeit aber auch eine Ihrer Charaktereigenschaften, an denen Sie arbeiten müssen, wenn Sie in Ihrem Leben tatsächlich etwas bewegen wollen. Denn leider trägt dieser Charakterzug enorm zur Unzufriedenheit bei. Er sorgt dafür, dass wir uns nach mehr Selbstbestimmung sehnen, dieser Wunsch jedoch unerfüllt bleibt. Die Tendenz zur Trägheit, die uns eine Studie der Stanford-Universität bescheinigt, bremst uns regelrecht aus. Machen Sie sich daher bewusst, dass Sie auch dafür selbst die Verantwortung tragen.

ÜBUNG



Wie steht es also um Ihre Selbstdisziplin? Tragen wir das näher an Ihren Alltag:

Inwieweit sind Sie in der Lage, ausdauernd an Ihren Zielen zu arbeiten?

Um Ihr Durchhaltevermögen zu trainieren, setzen Sie sich am besten kleine Etappenziele. Loben Sie sich für jeden Fortschritt, indem sie sich selbst angemessen belohnen.

Wie schnell lassen Sie sich von einem Vorhaben (zum Beispiel von Ihrer Tagesaufgabe) abbringen? Und was sind dabei die größten Hürden?

Schalten Sie Ablenkungsquellen gezielt ab und versuchen Sie die Aufgaben ihrer Wichtigkeit nach einzuschätzen.

Gehören Sie eher zu den Organisationschaoten oder gehen Sie strukturiert an die Herausforderungen des Lebens heran?

Erstellen Sie eine Prioritätenliste und arbeiten Sie die Punkte nacheinander ab. Gönnen Sie sich Pausen und Belohnungen, die im passenden Verhältnis zu den Aufgaben stehen.

.....

Lernen Sie sich besser kennen, denn dann wird es Ihnen wesentlich leichterfallen, Ihre selbstbestimmten Ziele zu verfolgen – und Sie verringern die Gefahr, zu passiv zu werden oder an Selbstüberschätzung zu scheitern. Es ist nicht mein Ziel, Sie auf dem Weg zum Traumtänzer zu begleiten oder Sie dabei zu unterstützen, die Augen vor der Realität zu verschließen, ganz im Gegenteil. Ich möchte Ihnen dabei helfen, ein gesundes Bewusstsein für sich selbst und die zahlreichen Möglichkeiten der Selbstbestimmung, die sich Ihnen täglich bieten, zu entwickeln.

.....

Betrachten Sie Selbstdisziplin als eine Art innere Verpflichtung, die Ihnen auf dem Weg der Selbstbestimmung behilflich sein wird.

.....

TIPP



Mehrere Langzeitstudien haben gezeigt, dass die Fähigkeit zur Selbstdisziplin in der Kindheit ein sicheres Indiz für Erfolg im späteren Erwachsenenleben ist, und zwar unabhängig von Intelligenz und sozialem Status. Sie hat einen starken Einfluss auf Gesundheit, materiellen Wohlstand und Zufriedenheit. Da wir heute aus der Neurobiologie wissen, dass das Gehirn neuroplastisch ist und damit in der Lage, das ganze Leben über neue neuronale Verbindungen zu bilden, das heißt, Lernmuster anzulegen, macht uns das per se um einiges selbstbestimmter. Wie Sie sehen, steht einer Investition in etwas mehr Selbstdisziplin nichts im Weg.



Selbstdisziplin als innere Verpflichtung hilft, auf den Weg der Selbstbestimmung zu kommen und dort zu bleiben.

Ein bisschen
geht immer

Sagen Sie also nie wieder: „Ich würde ja gern, aber es geht nicht.“ Denn ein bisschen geht immer. Und ein bisschen mehr kann einen großen Einfluss auf Ihr Leben haben – es macht schlicht und einfach den Unterschied!

BEISPIEL

Harald wird von seinen Kollegen aufgrund seiner Kreativität bewundert. „Er hat es drauf“, sagen die anderen, „nur seine Einstellung lässt zu wünschen übrig.“ Denn er schafft es nicht, beruflich aufzusteigen. Dabei ist Harald ein hervorragender Produktentwickler. Vieles, was sich seine Kollegen hart erarbeiten müssen, fällt ihm einfach zu. Er ist technisch begnadet und seiner Zeit immer etwas voraus. Doch seine Unzuverlässigkeit und sein chaotisches Vorgehen stehen ihm oft im Weg. Es dauert lange, bis sein Projekt die Fahrt aufnimmt und alle Beteiligten an einem Strang ziehen. Harald meidet unbequeme Konflikte, wo er nur kann. Dabei ist ihm wohl bewusst, dass sie zu seinem Job dazugehören. Er übernimmt ungern Verantwortung für zeitliche Engpässe und lässt lieber andere dafür geradestehen. Kein Wunder also, dass ihn die Geschäftsführung trotz herausragender Leistung nicht weiter auf der Karriereleiter aufsteigen lässt.