

„Soft Skills“ und 7 Erfolgsbausteine zur dauerhaften Selbstmotivation

Soft Skills

Eine neue Zeit erfordert neue Denkweisen. Neue Denkweisen stellen neue Herausforderungen dar. Besonders schwer wird es zukünftig für jene, die nur auf Fachwissen bauen und dabei entscheidende Erfolgsfaktoren vernachlässigen. Erfolgsfaktoren wie die so genannten weichen Schlüsselqualifikationen (Soft Skills), die neben den Hard Skills (Fachwissen) in Zukunft mehr denn je über Mittelmaß oder Erfolg entscheiden.

Was ist das?

Soft Skills? Jeder redet davon, jeder will sie - aber sprechen denn wirklich alle vom Gleichen? Soft Skills, Schlüsselqualifikationen, strategische, soziale und persönliche Kompetenzen, emotionale Intelligenz - die Begriffe sind so vielfältig wie verwirrend. In der Wissensplattform wissen.de werden Soft Skills folgendermaßen definiert: Soft Skills = weiche Fähigkeiten (von englisch soft = weich + skill = Fähigkeit, Geschick). Charaktereigenschaften wie soziale Kompetenz, Teamfähigkeit, emotionale Belastbarkeit und Kommunikationsfähigkeit gehören zu den Schlüsselqualifikationen, auf die im Arbeitsleben neben dem fachlichen Know-how geachtet wird. Vor allem Firmen, die mit einem großen Berater- oder Vertreterstab arbeiten, leisten sich im Personalwesen ein Human-Ressource-Department, das Bewerber speziell auf solche persönlichen Eigenschaften hin testet.

Qualifikationen fürs Berufsleben

Die individuelle Persönlichkeit mit all ihren Eigenschaften und Kompetenzen zählt bei Einstellungsgesprächen oft mehr als die fachliche Qualifikation. Je nach Branche werden unterschiedliche Fähigkeiten gefordert: Kommunikations- und Teamfähigkeit, Sensibilität, Kontaktfähigkeit oder die Fähigkeit, andere Menschen für ein gemeinsames Ziel zu begeistern. Im Wirtschaftsleben haben sich drei Soft Skills als elementar und entscheidend herauskristallisiert. Diese wollen wir im Anschluss etwas ausführlicher beleuchten:

Soft Skill 1: Zielklarheit - das Motiv entscheidet

Seit einigen Jahren werden für Autos so genannte Navigations-Systeme angeboten, die uns auf schnellstem Weg zum Ziel bringen sollen. Um sie zu aktivieren, muss zunächst das gewünschte Ziel eingegeben werden. Satelliten orten nun den Standort, es werden gezielte Anweisungen gegeben, welche Strecke wir nehmen müssen. Je genauer wir die Zieldaten eingeben (Straße, Hausnummer), desto näher bringt uns das System zum gewünschten Ort. Selbst wenn wir einmal eine Abbiegung versäumen, errechnet der Computer die neue Strecke auf der Basis des neuen Standortes. Wir können unterwegs durchaus Fehler machen. Nur eines dürfen wir nie vergessen: Das Ziel einzugeben. Im richtigen Leben entspricht dieses Navigationssystem dem Gehirn. Es funktioniert auch ohne Zieleingabe. Aber Ziele ohne genaue Zieleingabe sind schwer zu erreichen. Ziele wirken wie ein Kompass. Ziele sind ein Erfolgsmagnet. Ziele lassen Sie schwere Phasen und harte Zeiten besser überstehen. Ziele

wirken wie ein Wegweiser. Eine besondere Zielvision sorgt für neue Lebensenergie und gibt die Kraft zum Loslaufen. Ziele sind Motivation pur. Und Motivation ist bekanntlich diese treibende Kraft im Leben, die unsere Gefühle und Handlungen bestärkt, erfolgreich zu sein. Motivation ist das Motiv für Aktion. Das Motiv, ja es ist entscheidend. Wir kennen das alle aus der Kriminologie. Woran orientieren sich Kommissare zu allererst, wenn sie einen Mörder suchen? Und was bringt sie fast immer auf die richtige Spur? Genau. Die Antwort auf die Frage: Wer hatte das stärkste Motiv für die Tat? Das Wort Motivation selbst kommt aus dem Lateinischen movere (=sich bewegen). Unsere Motivation hängt also von den Motiven, den klaren Zielen ab. Ansonsten wäre es ja lediglich eine Motivierung und das bedeutet, dass mich jemand nur kurzfristig anstößt und wenn die Motivierung endet, so endet dann auch meine Bewegung.

Soft Skill 2: Selbstverantwortung - Ausreden über Bord werfen

Immer sind die anderen schuld, der Chef, die Mitarbeiter, das Gebiet oder die Politik. Das Wetter, die Wirtschaftsflaute oder die Eltern, sprich die Erziehung, die Erbanlagen. Wer immer anderen und den unglücklichen Umständen die Schuld zuweist, macht es sich leicht, zu leicht. Er schiebt die Verantwortung ab. Er verschafft sich ein Alibi, er muss sich nicht ändern. Also wird sich nichts ändern -alles bleibt beim Alten.Doch Ausreden sind beliebt, bequem - und sicher auch menschlich. Denn oft helfen sie, halbwegs das Gesicht zu wahren. Eigentlich müsste ich..., ich könnte ja mal..., ich sollte vielleicht....Könnte, hätte, müsste, sollte. In einer Lebensbilanz können das die traurigen Worte verpasster Chancen sein. Wenn ich genügend Geld hätte, ja dann.... Wenn ich doch mehr Zeit hätte, dann.... Wenn mein Chef nicht so wäre, dann.... Wenn, wenn, wenn....Das Verantwortung-Abschieben ist ein allseits beliebtes Spiel. Allerdings geben wir damit auch das Werkzeug aus der Hand, wirklich etwas zu verändern. Ausflüchte sind bequeme Hintertürchen, aber auch ganz gemeine Fallen, in denen Sie sich selbst gefangen halten. Es ist oft unbequem, selbst Verantwortung zu übernehmen. Doch es ist die einzige Möglichkeit, sein eigenes Leben zu leben - und nicht gelebt zu werden. Werfen Sie alle Ausreden über Bord. Übernehmen Sie die Verantwortung, denn Verantwortung bedeutet Macht. Macht im positiven Sinn. Macht, sein eigenes Leben so zu gestalten, dass wir die Latte unserer persönlichen Ansprüche überspringen. Also ergreifen Sie ohne wenn und aber die Verantwortung. Machen Sie Schluss mit den Ausreden.

Soft Skill 3: Selbstdisziplin - ein entscheidender Schlüssel

Selbstdisziplin ist der Schlüssel zur Selbstkontrolle und zur Macht über sich selbst. Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, den eigenen Willen, die Gedanken und das Verhalten zu kontrollieren. Nur mit hinreichender Selbstdisziplin tun wir alles, was für den Erfolg zu tun ist und tun es auch dann, wenn wir uns nicht danach fühlen. Wie bemerkte Steffi Graf so treffend: Viele Mädchen haben das Zeug zu einer großen Tenniskarriere, aber nur wenige haben die Selbstdisziplin, die dazu nötig ist!Alles braucht nun einmal seine Zeit. Den richtigen Zeitpunkt abwarten zu können, auf das richtige Timing setzen - in diesen schnelllebigen Zeiten wird das gerne vergessen oder als uncool abgetan.Ungeduldig sein, das gehört zu den beliebten menschlichen Schwächen. Jetzt etwas tun und sofort das Ergebnis genießen. Weit gefehlt. Lebenserfolg verlangt Beharrlichkeit und Disziplin. Ob ein Walt Disney 302 Banken besuchen durfte für seinen ersten Kredit oder Stefan Raab zwei Jahre warten musste, um ein o.k. für seine erfolgreiche Fernsehproduktion TV Total zu erhalten - Geduld und Selbstdisziplin war immer gefordert.Der Weg zum Lebenserfolg ist nun einmal kein Fahrstuhl, sondern eine Treppe. Alles braucht seine Zeit. Dies ist ein Naturgesetz und wie Sie wissen, wachsen Blumen auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Also geben Sie Ihrem Erfolg auch Zeit. Man überschätzt oft, was man in einem Jahr bewegen kann und unterschätzt, was man in zehn Jahren bewegen kann.

Wissen als sinnvolle Basis Laut Untersuchungen wird der Erfolg bis 85 % von unserer

Persönlichkeit und oft nur zu 15% von unserem Wissen beeinflusst. Verführerisch wäre es nun, diese 15% einfach unter den Tisch fallen zu lassen. Doch Vorsicht: Wissen ist die Basis, ohne sie läuft nichts. Ihre Persönlichkeit baut auf dem Fundament dieses Wissens auf und ein stabiles Haus braucht nun einmal ein gutes Fundament. Außerdem bereichert Wissen das Leben. Wissen ist wie Licht ins Dunkel bringen. Wissen heißt, das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu können. Wissen macht sicher. Vorsprung ist nur durch Wissen möglich. Nur wer bereit ist zu lernen, ist auf dem Weg zur persönlichen Meisterschaft. Aber Lernen ist kein Zuschauersport, sondern eine Mitmachdisziplin. So ist es nicht verwunderlich, dass alle erfolgreichen Menschen ständig ihr Wissen ergänzen. Je mehr Sie wissen, je mehr Sie dazu lernen, je mehr Wissen Sie sich aneignen, um so mehr entwickeln Sie Ihre individuellen Fähigkeiten. Das lässt Ihr Selbstvertrauen wachsen und Ihren Marktwert. Erfolgreiche Menschen sind nun mal offen für Neues und Veränderungen. Natürlich stellen die genannten Soft Skills nur eine Auswahl der zahlreichen Schlüsselqualifikationen dar. Es sind jedoch drei wesentliche Kompetenzbereiche, die in der modernen Wirtschaft über den Erfolg eines Menschen entscheiden. Und keine Angst, niemand muss ein geborener Soft-Skill-Inhaber sein, jede der genannten Fähigkeiten kann man trainieren und so systematisch aufbauen. Und denken Sie immer an eines: Gewinnen beginnt mit Beginnen.

Jörg Lühr

Sieben Erfolgsbausteine zur dauerhaften Selbstmotivation

Erfolg zu haben ist leicht, aber nicht einfach. Jeder, der sich gezielt seinem persönlichen Erfolgsprogramm widmet, hat gute Chancen, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Mit positivem Denken alleine ist es nicht getan. Wer persönlich weiter kommen möchte, muss vertraute Gewohnheiten über Bord werfen und seine eingefahrene Komfortzone verlassen.

Frust

Der, der ich bin grüßt traurig den, der ich sein könnte: Sie haben sich schon 42-mal das Rauchen abgewöhnt, qualmen aber immer noch? Sie haben bereits 11 Diäten probiert, doch Ihr Gewicht stabilisiert sich weiter (nach oben!)? Sie wollten schon 9-mal mit Ausgleichssport anfangen, aber immer ist Ihnen etwas dazwischen gekommen? Eigentlich sind Ihnen Ihre Kinder das Wichtigste, aber wenn Sie abends nach Hause kommen, sind Sie einfach zu müde, um sich noch mit ihnen zu beschäftigen? Natürlich würden Sie gern noch weiter Karriere machen, nur der Stress macht Sie jetzt schon fertig? Vor 2 Jahren waren Sie und Ihr Partner noch ein Herz und eine Seele, von damals glühender Leidenschaft blieb bis heute allerdings nur noch lauwarme Asche? Wir alle kennen das frustrierende Gefühl, weit hinter unseren Vorsätzen zurückzubleiben. Und viele von uns haben Angst vor dem Tag, an dem uns im Beruf oder in der Partnerschaft jeder Drive abhanden kommt: Was immer Sie im Leben geschafft haben, haben Sie geschafft, weil Sie in der Lage waren, für dieses Ziel aktiv zu werden. Sie haben sich aufgerafft und es in die Tat umgesetzt. Mit einem Wort: Sie waren motiviert. Mit einem Satz: Ihre Motivation ist der Schlüssel. Oder anders gesagt: Die 15 Zentimeter zwischen Ihren Ohren ist die mit Abstand wichtigste Strecke auf dem Weg zu jedem Erfolg.

Sie sind der Boss

Die gute Nachricht ist: Sie sind in Ihrem Kopf der Boss. Die schlechte Nachricht ist: Sie allein sind der Boss, d.h. niemand anders kann im Reich Ihrer Gedanken und Gefühle die Kontrolle für Sie übernehmen. Ihr Partner ebenso wenig wie Ihre Kinder. Ihr Chef nicht. Ihre Kunden

nicht. Und die Gesellschaft schon gar nicht: Sie sind der Boss, und das Ergebnis Ihrer bisherigen Führungsarbeit im Kopf lässt sich leicht daran ablesen, wie glücklich Sie sind - jetzt, in diesem Augenblick. Wahre Erfüllung und wahres Glück gibt es nur in der Wachstumszone. Glück ist kein statischer Zustand, bei dem wir irgendwann ankommen, sondern ein dynamischer Prozess, den wir uns durch permanente Wachstumsreize immer wieder neu erarbeiten müssen. Stellen Sie sich einmal vor, ein Leben zu leben, in dem ein solches Wachstum und Aha-Erlebnisse nicht die Ausnahme sind, die sich eher zufällig 3- bis 4-mal pro Jahr ereignen, sondern die Regel: Ein Leben, das uns nahezu täglich solche intensiven Glücksmomente beschert! Können wir nahezu ständig glücklich sein? Gibt es Menschen, die sich ganz bewusst immer wieder im Grenzbereich ihres Könnens bewegen und das damit verbundene Glücksgefühl fast ständig genießen? Wahrscheinlich. So hat sich eine Beobachtung immer wieder bestätigt: Sportler, die ständig Grenzbereiche aufsuchen, Unternehmer, die jeden Arbeitstag mit einer Lastwagenladung voller Probleme beginnen, Manager, Spitzenverkäufer, und Wissenschaftler: Immer wieder gibt es Menschen, deren Beruf zur Berufung geworden ist, Menschen, die ihre Träume leben. Träumen Sie Ihr Leben oder leben Sie Ihren Traum? Warum stehen Sie morgens auf? Weil Sie müssen oder weil Sie es nicht erwarten können? Wir alle stehen manchmal morgens senkrecht im Bett, voller Vorfreude auf den neuen Tag. Das Problem vieler Menschen ist, dass sie dieses Gefühl nur kennen, wenn sie gerade frisch verliebt sind, heute in Urlaub fahren oder am Abend eine große Geburtstagsparty steigt. Die Frage ist: Können wir lernen, an den anderen 363 Tagen mit genauso viel Begeisterung in unseren Tag zu starten? Können wir lernen, enthusiastisch zu werden? Können wir einen Weg finden vom Zaungast dieser Welt zum aktiven Mitspieler auf dem Spielfeld des Lebens?

Baustein 1: Die Motivationsgrundlagen - Das Motivationsfundament muss stimmen

Die meisten Menschen träumen ihr Leben lang von Glück und Erfolg, sie arbeiten auch hart daran. Allerdings glauben sie insgeheim nicht ernsthaft, ihre Träume tatsächlich jemals zu realisieren. Und sie haben plausible Erklärungen dafür, à la Ich würde ja gerne, aber mir fehlt die Selbstdisziplin. Fakt ist, dass Disziplin und Willensstärke einzig und allein das Ergebnis erlernter Denk- und Gefühlsgewohnheiten sind. Und alles, was man erlernt hat, lässt sich auch umtrainieren. Nur wenn Sie von der richtigen Basis starten, werden Sie Ihr Ziel erreichen: Mit Positiv-Denken allein (Lustprinzip) verschenken Sie die Hälfte Ihres Antriebspotenzials. Wir brauchen genauso den Druck, die Anspannung und den positiven Stress, um erfolgreich zu sein.

Baustein 2: Das konstruktive Selbstbild - Unser Selbstbild beherrscht unser Verhalten

Der Drang, langfristig in Übereinstimmung mit dem bewussten oder unbewussten Bild, das wir von uns selber haben, zu sein, bestimmt unser Verhalten. Wesentlich für ein konstruktives Selbstbild ist der Aufbau von Selbstvertrauen. Wer sich vertrauen möchte, benötigt harte Fakten, warum er stolz auf sich und seine Leistungen sein kann. Listen Sie Ihre Erfolge aus allen Lebensbereichen auf und führen Sie ein Erfolgstagebuch. Erfolge können Sie nur verzeichnen, wenn Sie Ihre Änderungs-Vorhaben, Aufgaben und Probleme ohne Wenn und Aber angehen. Verfallen Sie nicht in die bekannten Fluchtstrategien, sondern handeln Sie - nur so gewinnen Sie Lösungserfahrung.

Baustein 3: Die Vision ist der Schlüssel - Erkennen Sie das Warum hinter Ihren Zielen

Erst das Warum, der Sinnrahmen hinter unseren Zielen, gibt uns die Kraft und das Durchhaltevermögen, die Ergebnisse zu erzielen, die wir uns wünschen. 80% unserer Motivation entspringen unserer Lebensvision, nur 20 % dem eigentlichen Tun. Setzen Sie alles daran, Ihre Lebensvision, Ihre big idea, zu entwickeln und zu konkretisieren. Erst wenn Sie wissen, wofür Sie leben und was Sie mit Ihrem Leben anfangen wollen, lernen Sie auch, jedes

Wie zu ertragen, entwickeln Nehmerqualitäten und erreichen Ihre Ziele.

Baustein 4: Die richtigen Ziele setzen - Klare Ziele sichern Ihnen Lebensqualität

Ein Leben voller Glanzlichter und Höhepunkte ergibt sich nicht zufällig. Es ist das Ergebnis einer systematischen, schriftlichen Zielplanung in allen Lebensbereichen. Die SMART-Checkliste sichert die optimale Zielplanung: S= Spezifische Ziele sind messbare Vorgaben für Ihr Handeln. Nur dann unterscheiden sie sich von frommen Wünschen, die niemals in Erfüllung gehen. M= Mit Etappenschritten zerlegen Sie das Gesamtziel in überschaubare Teilziele. Umsetzungserleichterung und zusätzliche Motivation nach jedem Teilerfolg erleichtern den Weg. A= Auswirkungen auf andere Lebensbereiche gilt es zu berücksichtigen. Richtige Zielsetzung schließt ein, dass die Balance aller Lebensbereiche geplant und beachtet wird. R= Richtig formuliert, im Sinne von gehirngerecht, sind Ziele, wenn sie ohne Negierung, im Aktiv und in der Ich-Form schriftlich festgehalten werden. T= Termingebunden werden aus Wünschen Ziele mit einem konkreten Termin. Oberste Maxime ist dabei immer, sich selbst die Treue zu halten.

Baustein 5: Die Analyse der individuellen Motivatoren

- Finden Sie Ihre persönlichen Startknöpfe

Wer Spitze sein will, muss wissen, was ihn motiviert. Mit der Kenntnis der Hauptmotivatoren können Sie sich Ihr Umfeld so gestalten, dass Ihre persönlichen Startknöpfe möglichst oft aktiviert werden, wie z.B. Herausforderung (Wie stark werden Sie durch Schwierigkeiten oder Zweifel anderer motiviert?), Anderen zuschauen können (Wie stark lassen Sie sich durch Erfolge anderer motivieren?), Anerkennung (Wie wichtig ist Ihnen das Lob anderer?) oder Sinnhaftigkeit der Aufgabe (Wie wichtig ist Ihnen der übergeordnete Sinn hinter Ihrem Tun?).

Baustein 6: Stimmungsmanagement - Sie allein produzieren Ihre Stimmung So, wie Sie Ihren Tagesablauf managen, so können Sie auch Ihre Stimmung beeinflussen. Denn der Einzige, der für Ihre Stimmung verantwortlich ist, sind Sie selbst. Allein schon unsere Körperhaltung verrät unsere Stimmung. Wer schlecht drauf ist, läuft auch meist mit gesenktem Kopf herum, spricht leise. Umgekehrt können Sie durch eine optimistische Körperhaltung Ihre Stimmung verbessern. Genauso wie unser Körper ist auch unser Denken ein Indikator unserer Stimmung. Gehören Sie eher zum Denk-Typ: Warum muss das immer mir passieren? oder fragen Sie sich auch bei weniger tollen Ereignissen: Welche Konsequenzen und Chancen ergeben sich daraus für mich?

Baustein 7: Visualisierungstraining - Unsere Seele kann nicht ohne Bilder denken

Ein harmonisches Zusammenspiel von sprachlichem und bildhaftem Denken produziert menschliche Höchstleistungen. Spitzenleister können sich die Zukunft genauso klar vorstellen wie andere ihre Vergangenheit reproduzieren. Beschäftigung mit mentalem Training ist daher keine Just-for-Fun-Übung, sondern kann Sie auf Ihrem Weg zu dauerhafter Selbstmotivation und persönlichem Erfolg sehr weit nach vorne bringen.

Der Zehnkampf für Champions

Sie kennen jetzt die sieben Bausteine dauerhafter Selbstmotivation. Die Frage ist: Wie setzen Sie diese am besten um? Dazu ein faszinierender Bericht über die Zehnkämpfer Jürgen Hingsen und Dailey Thompson - die damaligen Könige der Leichtathletik: Können Sie sich vorstellen, über 10 bis 12 Jahre hinweg täglich acht Stunden zu trainieren um in 10 verschiedenen athletischen Disziplinen olympisches Niveau zu erreichen? Wären Sie bereit, jahraus jahrein täglich diszipliniert zu essen, mit Inbrunst dutzende Vitaminpillen zu schlucken und jeden Urlaub in Trainingscamps zu verbringen, nur um dort schon vor dem Frühstück so hart zu trainieren wie andere in ihrem ganzen Leben nicht? Nachdenklich stimmt folgende Bemerkung dieser Reportage: „Bei aller Bewunderung für die herkulischen Leistungen dieser Champions dürfen wir nicht übersehen, dass sie sich Disziplinen widmen, die vielleicht im alten Griechenland zum Überleben wichtig waren, mit dem heutigen Leben allerdings kaum noch etwas zu tun

haben: Nicht zufällig ist uns der moderne Herkules in Disziplinen voraus, in denen die meisten von uns nie angetreten sind. Wer hat schon im Schulsport Stabhochsprung, Speerwurf, Hürdenlauf oder Diskuswerfen überhaupt kennen gelernt? Und wie viele von uns haben diese Disziplinen dann ernsthaft über Jahre betrieben, um zu sehen, wo ihre persönliche Leistungsgrenze liegt? So kann es durchaus sein, schloss die Reportage dass in einigen von uns unentdeckte Könige der Leichtathletik schlummern....

Wir alle können vom Zehnkampf eine Menge lernen:

1. Es ist unglaublich, wozu Menschen fähig sind, wenn sie sich mit Hingabe nichts anderem widmen.
2. Ob Talent oder kein Talent: Wer sich jahrelang diszipliniert bestimmten Aufgaben widmet, wird alle die übertreffen, die diesen Trainingsaufwand nicht betreiben selbst wenn diese ihm von der Begabung her weit voraus sein sollten.
3. Es macht Sinn, darüber nachzudenken, in welchen Disziplinen wir uns auszeichnen wollen: Mit Autos schnellstmöglich im Kreis herumzufahren, Filzbälle möglichst passgenau in irgendwelche Ecken zu schlagen, eine Doktorarbeit über die Anatomie von Regenwürmern zu verfassen oder im Stabhochsprung ins offene Fenster im zweiten Stock zu springen, wenn man den Schlüssel vergessen hat: Alle diese Tätigkeiten können Spaß machen und uns sogar helfen, unseren Lebensunterhalt zu verdienen oder einem tollen Hobby nachzugehen. Die Frage ist nur: Rechtfertigen diese Disziplinen unseren gesamten Energieeinsatz und unsere völlige Hingabe oder gibt es andere Bereiche, die für unser Lebensglück noch entscheidender sind? Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen also die Einladung, für sich selbst einmal den Zehnkampf Ihres Lebens zusammenzustellen: Wo möchten Sie ein echter Champion sein: Was sind Disziplinen, die es Ihnen wert sind, dass Sie diese ein Leben lang mit Hingabe und Enthusiasmus verfolgen? Welche Lebensbereiche sind Ihnen so wichtig, dass sie dort mit oder ohne Talent - zu den Erfolgreichen gehören wollen? Noch präziser gefragt: Welche Aspekte Ihres Lebens sind für Sie so entscheidend, dass ein Scheitern dort bedeuten könnte, dass Ihr Leben insgesamt nicht geglückt ist? Um Ihnen einige erste Ideen für Ihren Zehnkampf der Champions zu geben, hier einige Anregungen:

1. Disziplin: Religiosität

Der Begriff kommt aus dem lateinischen religio und heißt: Rückverbindung auf den Ursprung. Die Erfahrung zahlreicher erfolgreicher Persönlichkeiten: Wer dieses Verhältnis zu seinem Ursprung, sein Verhältnis zu Gott nicht klärt, bei dem wird bei allem äußeren Reichtum innere Leere bleiben. Innerer Reichtum ist die Belohnung für die, die auch spirituell wachsen.

2. Disziplin: Familie und Freunde

Denken Sie an den Krankenhausseelsorger, der mit vielen Menschen in der Stunde ihres Todes gesprochen hat und feststellte: Am Ende entscheiden wir die Frage, ob unser Leben geglückt ist, danach, wie gut unsere Beziehung zu den Menschen war, die uns am wichtigsten waren.

3. Disziplin: Vision

Wer sein Leben in den Dienst einer Aufgabe stellt, die größer ist als er selbst, der wächst mit dieser Aufgabe. Welches Vermächtnis wollen Sie der Welt hinterlassen?

4. Disziplin: Beruf als Berufung

Ist Ihr Beruf Ihre Berufung? Fordert, fördert und entfaltet er Ihre Talente? Wenn nein: Was kön-

nen Sie tun, um Ihre Berufung zu finden?

5. Disziplin: Gesundheit

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne sie ist alles andere nichts (Schopenhauer).
Hat Gesundheit in Ihrem Leben den Stellenwert, den sie haben sollte?

6. Disziplin: Ziele

Dem Schiff ohne Hafen weht kein Wind. Haben Sie täglich glasklare Ziele? Und vor allem:
Arbeiten Sie an Ihrer Verwirklichung?

7. Disziplin: Stimmungs-Management

Die meisten von uns sind so glücklich, wie sie es sein wollen (Abraham Lincoln). Sind Sie als
Lebenskünstler ein Meister in der Disziplin, glücklich zu sein?

8. Disziplin: Hobbys

Wünsche sind oft die Vorboten unserer Fähigkeiten (Goethe). Welche Talente und Begabungen
pflegen Sie außerhalb Ihres Berufs, um physisch und psychisch in Balance zu bleiben?

9. Disziplin: Lebenslanges Lernen

Wer ewig strebend sich bemüht, den können wir erlösen (Goethe). Sind Sie ein lebenslanger
Lerner, jeden Tag darauf erpicht, voller Neugier und Lernfreude Neues zu entdecken, auszu-
probieren und für sich zu nutzen? Denken Sie daran: Der nächste bahnbrechende Durchbruch
in Ihrem Leben ist vielleicht nur einen Schritt weit entfernt.

10. Disziplin: Finanzen

Sind Sie Herr Ihres Geldes oder dessen Knecht? Besitzen Sie materielle Güter oder werden
Sie von ihnen besessen? (Alles, was ein Mensch nicht hergeben kann, besitzt ihn!) Könnte
zuviel Geld Ihren Charakter verderben? Oder wären Sie charakterlich eher gefährdet durch
zuwenig Geld? Haben Sie für die Ihnen anvertrauten Menschen eine finanzielle Sicherheits-
basis geschaffen?

Gewissens-Frage

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich auf einen solchen oder ähnlichen Zehnkampf für Champi-
ons 8 bis 10 Stunden täglich vorbereiten. Was wäre, wenn Sie anfangen, den Sieger in sich in
den Bereichen zu aktivieren, in denen es für Sie zählt? Erfolg meint: Das Beste zu tun mit dem,
was wir haben. Erfolg liegt im Tun, nicht im Haben; im Prozess, nicht im Ergebnis. Erfolg ist ein
sehr persönlicher Standard. Erfolg bedeutet: Nach dem Höchsten in uns zu streben, um der
Beste zu werden, der wir sein können. (John Wooden).

Alexander Christiani

Spüren was man will und was einem gut tut

Selbstbewusstsein

Die gesamten beruflichen Lebensumstände sind im Fluss. Die Kontinuität des Alltäglichen, die Berechenbarkeit des Zukünftigen, die Planbarkeit des Arbeitslebens, all das fällt mehr und mehr unter die Märchen-Kategorie Es war einmal....Wer sich heute im Berufsleben behaupten, wer seine Arbeit in der üblichen gefühlsmäßigen Schwankungsbreite aller Verunsicherung zum Trotz auch weiterhin mehr als Lust denn als Last empfinden und sich das so notwendige zupackende Lebensgefühl bewahren will, muss sich seiner selbst sicher sein, muss Selbstbewusstsein haben. Wie aber entsteht Selbstbewusstsein? Wie wirkt es? Wie kann es gefördert werden?

Lebensqualität

Die Lebensqualität eines Menschen hängt weitgehend von seinem Selbstbewusstsein ab. Das Selbstbewusstsein gibt dem Menschen Selbstsicherheit. Selbstsicherheit wiederum ist die Grundvoraussetzung zur Selbstverwirklichung. Können sich in einem Menschen Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstverwirklichung zu einem positiven Regelkreis entfalten, wird er sein Leben als sinnvoll und erfüllt empfinden. Und von sich aus auch immer wieder auf seine Grenzen zugehen. Eine für die Entwicklung und Festigung des Selbstbewusstseins und damit für seine gesamte persönliche Weiterentwicklung ungemein wichtige Handlungsbereitschaft.

...und Zufriedenheit

Selbstbewusste erfahren häufiger innere Zufriedenheit und Befriedigung als Menschen, denen ein Mangel an Selbstbewusstsein die Schritte lähmt und die Lebensfreude verwässert. Selbstbewusste wissen, was sie wollen. Sie sind dementsprechend kraftvoll und durchsetzungsfähig und stehen dynamisch im Leben. In heiklen Situationen bleiben sie gelassen(er). Im entscheidenden Augenblick verfügen sie (meist) über den Mut zur richtigen Entscheidung: Sie wissen eben, was ihr Ding ist. Ziele, die ihnen am Herzen liegen, verfolgen sie mit Nachdruck.

Heuchler

Anders Menschen, die sich selbst und den anderen Selbstbewusstsein lediglich vormachen. Sie versuchen, ihren Kopf mithilfe von fanatischem, feindseligem Verhalten durchzusetzen. Wem sind diese Charaktere im Arbeitsalltag (und nicht nur dort) wohl noch nicht begegnet? Wer hat wohl noch nicht unter pseudo-selbstbewussten Vorgesetzten gelitten?

....und Aufrechte

Echtes Selbstbewusstsein macht selbstsicher, stark und erfolgreich, weil nicht nur der Kopf daran beteiligt ist. Zwar ist Selbstbewusstsein nichts anderes als ein Wissen über sich selbst. Doch dieses Wissen ist in erster Linie emotional und erst in zweiter Linie eine Sache des Verstandes. Die Stärke des Selbstbewusstseins hängt mithin davon ab, wie gut ein Mensch mit seinen Gefühlen umgehen kann. Erlebt er sie bewusst und möglichst vollständig, sind sie ihm vertraut, kann er sie als Grundlage für sein Handeln nutzen. Anders wiederum derjenige, der seine Gefühle übermäßig abwehren muss, deshalb Angst vor seinen Gefühlen hat und ständig in und aus der Sorge heraus lebt, dass sie durchbrechen und etwas offenbaren könnten, was er selber nicht weiß oder zumindest nicht wahrhaben will.

Emotionale Bestätigung

Der Aufbau von Selbstbewusstsein verlangt differenzierte, individuell auf einen Menschen zugeschnittene Zuwendung. Die beste Voraussetzung für die Entwicklung eines in sich festgefügt Selbstbewusstseins ist es, von klein auf an emotional stimmig gespiegelt zu werden. Sind Eltern oder Bezugspersonen fähig, sich auf die emotionale Frequenz des Kindes einzufühlen und darauf einzuschwingen, ihm das Gefühl zu geben, sich in seiner Welt wie in einem Spiegel wiederzuerkennen, kommt es zu einem Zustand, in dem Gefühle geteilt werden. Solche Zustände sind von enormer Wichtigkeit. Nur durch sie können unsere Gefühle überhaupt geweckt werden. Ein Säugling ist noch einem diffusen Chaos von Spannungsgefühlen gegenüber hilflos ausgesetzt. Allein durch stimmige emotionale Bestätigung seiner Gefühle von außen können sie punktuell vertieft werden und Bedeutung gewinnen. Und erst wenn die so intensivierten Gefühle eine zeitlang auf ihn eingewirkt haben, kann der heranwachsende Mensch die für seine weitere geistig-seelische Entwicklung so entscheidenden emotionalen Aha-Erlebnisse erfahren: Die Momente, in denen er sich seiner Gefühle gewahr wird und gefühlsmäßig erkennt, wer er ist.

...und Aha-Erlebnisse

Diese emotionalen Aha-Erlebnisse sind das Fundament des Selbstbewusstseins eines Menschen. Sie sind der Motor seiner psychischen Entwicklung. Durch sie reift er und wird selbstsicherer. Und genau diese Momente der emotionalen Aha-Erlebnisse sind es auch, in denen der Mensch überhaupt fähig ist, Befriedigung zu erfahren. Nur aus dieser inneren Erfahrung heraus kann er wirklich innehalten, loslassen, sich entspannen und zur Ruhe kommen. Selbstbewusstsein zu entwickeln, selbstbewusster zu werden, stellt sich somit als Aufbau eines positiven Regelkreises dar: Je selbstbewusster ein Mensch ist, um so häufiger wird er seine Angelegenheiten zu einem befriedigenden Ende bringen, Erfolgserlebnisse erfahren und deshalb sein Leben bejahen und genießen können. Daraus erwachsen wiederum neues Selbstbewusstsein und mit ihm neue Tatkraft.

Negativ-Spirale

Völlig konträr dazu Menschen, die an einem Mangel an Selbstbewusstsein leiden: Sie sind unzufrieden und unbefriedigt; ruhelos, umgetrieben, gestresst, ängstlich, emotional unausgeglichene und im Grunde immer auf der Suche nach der fehlenden Befriedigung. Da aber die Vorstellungen, die sie von Befriedigung und Genuss haben, meist unzutreffend sind - sie glauben, dass Befriedigung an die Erfüllung von Wünschen gebunden sei - geraten sie tiefer und tiefer in den negativen Regelkreis einer neurotisch-süchtigen Fixierung. Dass innere Zufriedenheit und Befriedigung aber nicht lediglich die Abwesenheit von Frustration zur Voraussetzung hat, darauf deuten zwei immer deutlicher zutage tretende Problembereiche hin: Eine wachsende Zahl verwöhnter Kinder, die hochgradig unzufrieden und in Bezug auf ihre Lebenseinstellung völlig desorientiert sind. Und die ebenfalls hochschnellende Zahl beruflich Erfolgreicher, die, wenn Sie ein Ziel erreicht, sich einen (Aufstiegs-) Wunsch erfüllt haben, diese Erfüllung nicht genießen können, sie als bedeutungslos empfinden und getrieben von innerer Orientierungslosigkeit süchtig weitermachen müssen.

Bewusst wahrnehmen - offen fragen

Doch was entscheidet darüber, ob Zufriedenheit und Befriedigung erreicht wird? Das selbstbewusste Wahrnehmen eines echten Wunsches (Was will ich?), der sich aus einem Bedürfnis - einem inneren Reiz - heraus entwickelt hat. Dieses -Erfahren, was wir eigentlich wollen - ist die notwendige individuelle stimmige Fragestellung an die Realität (Umwelt), die da sein muss, um eine Antwort anzunehmen. Erst diese Fragestellung macht einen Menschen offen und bereit, sich auf eine Antwort einzulassen. Können sich keine Fragen entwickeln, können sich auch keine Antworten einstellen. Das Aufnehmen der Antworten aber - gleichgültig ob sie positiv

oder negativ sind - bringt Befriedigung mit sich. Ohne stimmige Fragen zu stellen, ist die geistig-seelische Weiterentwicklung gehemmt. Und tatsächlich nehmen sich die meisten Menschen mit mangelndem Selbstbewusstsein auch als gehemmt wahr. Ihren inneren Zustand beschreiben sie denn auch oft als quälendes Gefühl, nicht vorwärts zu kommen, auf der Stelle zu treten.

Reiz-Überflutung

Ist es heute schwieriger als früher, ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln? Es scheint so. Vieles deutet darauf hin, dass die explosionsartige Zunahme der äußeren Reizeinwirkung der Entwicklung eines festgefügt Selbstbewusstseins höchst abträglich ist. Moden, Trends, Innovationen jagen einander. Die Angebotsvielfalt irritiert, macht ratlos und verunsichert. Beständigkeit, eine wichtige Voraussetzung für innere Reifungsprozesse, ist ein rares Gut geworden. Entstanden früher Wünsche aufgrund wahrgenommener Bedürfnisse, also innerer Reize, galt es zu suchen, um das Gewünschte zu finden, stellt sich die Situation heute grundsätzlich anders dar. Die alltägliche Umwelt präsentiert sich als allumfassender Supermarkt. Zu wenige Wünsche entwickeln sich noch von sich aus im Menschen, zu viele werden durch äußere Reize erzeugt. Letztere aber sind keine echten Wünsche. Was sich eben daran zeigt, dass sie nur scheinbar und nicht wirklich befriedigt werden können. Die scheinbare verdrängt die echte Befriedigung.

Neurotiker und Süchtige?

Aus dieser Perspektive zeichnet sich die Gefahr einer Gesellschaft von neurotisch Süchtigen, also das krasse Gegenteil von selbstbewussten, in sich ruhenden, urteilsicheren Individuen ab. Echte Wünsche, so sie sich denn überhaupt noch entwickeln und ins Bewusstsein vordringen können, geraten zunehmend in Gefahr, einfach verdrängt zu werden. Jagen wir immer rigoroser einem selbst entworfenen Größenselbst nach? Unstrittig ist: Der Orientierungsschwerpunkt des modernen Menschen verschiebt sich von innen nach außen. Dem äußeren Reiz, dem oberflächlich-plakativen Selbstbild hetzen immer mehr Menschen hinterher. Und um diesem Bild entsprechen zu können, müssen echte Wünsche und Gefühle verdrängt werden. Um den Preis, sich selbst zu verlieren.

Chance oder Risiko?

Selbstbewusstsein gewinnt mithin existentielle Bedeutung. Nur wenn individuell nicht laufend weiter das Gefühl dafür verloren geht, was wirklich gebraucht und gewollt ist, sind die ungeheuren Möglichkeiten der heutigen Zeit mehr Chance als Risiko, kann der einzelne sie nutzen ohne sich ihnen auszuliefern, kann er Herr im eigenen Haus bleiben. Selbstbewusstsein stellt sich ein, wenn ein Mensch in der Lage ist, den ganzen Spannungsbogen seiner Gefühle auszuhalten. Erst dadurch wird es möglich, Gefühle so weit zu vertiefen, dass die echten Wünsche erfahrbar und befriedigende Aha-Erlebnisse erlebbar werden. Erlebnisse, die das selbstsichere Gefühl vermitteln, zu wissen, was man will.

Aggressions-Stau

Was aber kann der betroffene Mensch, der an einem Mangel an Selbstbewusstsein leidet, im täglichen Leben tun, um an die eigenen tiefen Gefühle heranzukommen? Anstatt ein falsches Größenselbst zu pflegen und dadurch in nicht stimmiger Identität auf unsicherem Boden zu leben, sollte er aggressives Verhalten konstruktiv üben. Menschen, die im herkömmlichen Sinn an einem Mangel an Selbstbewusstsein leiden, haben in erster Linie ein Problem im Umgang mit ihrer Aggressivität. Sie neigen zum übermäßigen Zurückhalten. Deshalb sind sie mit angestauter Aggressivität überflutet, die sie nicht mehr nach ihrem Willen kanalisieren können. Und so kommt es bei unpassenden Gelegenheiten zu den wohlbekannten explosionsartigen aggressiven Ausbrüchen, bei denen sie sich trotz ihres destruktiven Verhaltens machtlos und als Opfer einer Naturgewalt empfinden. Dieses aggressive Potenzial richtet sich häufig selbstzerstörerisch gegen den betreffenden Menschen selbst. Neben der psychischen Verstimmtheit

treten als Folge immer auch körperliche Belastungen auf.

Lebens-Energie

Obwohl der Begriff Aggressivität im heutigen Sprachgebrauch eher negativ besetzt ist, beschreibt er zunächst nichts anderes als die dem Menschen innewohnende Lebensenergie. Das lateinische Verb *aggredere* bedeutet im ursprünglichen Sinn, mit Absicht auf etwas zugehen. Die Entwicklung von Selbstbewusstsein macht es möglich, diese wichtige Lebensenergie konstruktiv einzusetzen und verhindert, dass ein Mensch von möglichst wenig ungezügelter, destruktiver Aggressivität bestimmt wird. Da alle Menschen, die an einem Mangel an Selbstbewusstsein leiden, gleichzeitig aggressiv gehemmt sind, ist dort ein guter Ansatzpunkt um an die eigenen Gefühle heranzukommen.

Impulsivität

Sich vorzunehmen, sich nicht zusammenzunehmen (eigentlich zurückzunehmen), sondern früh zu sagen, was einem nicht passt, früh seinen Impulsen nachzugeben, auf Leute zuzugehen, sich zu Wort zu melden, sich zu trauen, dies alles zu machen, wenn der erste Impuls spürbar wird und diesen Impuls nicht zu unterdrücken, all das sollte als Versuch verstanden werden, an die Umwelt die ehrliche Frage *Wer bin ich?* zu richten. Dabei wird eine Mehrzahl mehr oder weniger stimmiger Antworten zurückkommen. Sie werden einen Kreislauf in Gang setzen, bei dem zwangsläufig in tiefe Gefühle vorgedrungen wird. Bleibt aber jemand regressiv, das heißt, nimmt sich weiterhin zusammen, verstellt sich und übt sich darin, einer Rolle, einer Schablone gerecht zu werden, geht der Dialog am Wesentlichen vorbei. Warum? Weil der sich solchermaßen Verhaltende seine Emotionen nicht einbringt, weil er den Spannungsbogen fürchtet und so die Chance auf ein befriedigendes, lehrreiches, entwicklungsförderndes Aha-Erlebnis vertut.

Gefühle einbeziehen

Selbstbewusstsein aufzubauen ist die Entwicklung der Fähigkeit, seine Gefühle stimmig in den Dialog mit seiner Umwelt einzubeziehen. Schafft es jemand nicht, den ersten Schritt dazu von sich aus zu tun, verharrt er in der Opferrolle, da seine Barrieren gegen abgewehrte Gefühle zu stark sind, sollte er therapeutische Hilfe suchen. Ein guter Therapeut ist daran zu erkennen, dass er nicht davor zurückschreckt, seinen Klienten so zu spiegeln, dass er an die unangenehmen Punkte gelangt, wo die abgewehrten Gefühle voll und ganz spürbar werden. Da bei einer starken Abwehrpanzerung immer starke aggressive Gefühle dahinterstehen, ist es oft der Fall, dass Therapeuten Angst vor den verdrängten Aggressionen ihrer Klienten bekommen. Sie können dann den Spannungsbogen der Gefühle nicht mit aushalten. Oft begeben sie sich in solchen Fällen mit ihrem Patienten in eine kollektive Abwehr gegen aggressive Gefühle. Was wiederum eine neurotische Abhängigkeit des Patienten vom Therapeuten bewirken kann.

Hemmnisse

Möglicherweise ist diese Tendenz, aggressive Gefühle kollektiv abzuwehren -neben der Ablenkung durch äußere Reize - heute die größte Erschwernis dafür, ein gutes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Wir leben in einer Zeit der Patentrezepte, wo krampfhaft versucht wird, alles positiv zu sehen, positives Denken unter allen Umständen aufrechtzuerhalten. Das dient aber nicht dem Aufbau von Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein zu entwickeln verlangt die Integration von Aggressivität, nicht deren Ausklammerung. Gelingt es, angesichts einer erfahrenen Frustration den Spannungsbogen der Gefühle über Machtlosigkeit und die daraus resultierende destruktive Aggressivität bewusst wahrzunehmen, stellt sich ein Zustand der Befriedigung ein, wird es möglich, loszulassen und geläutert mit einem gestärkten Selbstbewusstsein weiterzuleben.

Hartmut Volk