



Intuitive Selbstführung: eine neue Schlüsselkompetenz

In der modernen, von Veränderung geprägten Welt geraten wir beruflich und privat häufiger in Situationen, in denen wir uns entscheiden und Weichen in unserem Leben neu stellen müssen. Dies gelingt uns nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben und wissen, was uns wichtig ist.

Christina Seitter

Wechsele ich den Job, weil ich Karriere machen möchte, oder ist mir Sicherheit wichtiger? Make ich eine Weiterbildung oder fliege ich auf die Bahamas? Gründe ich mit meinem Partner eine Familie oder ist mir meine Unabhängigkeit wichtiger? Vor solchen Entscheidungen stehen wir in der modernen von Veränderung und sinkender Planbarkeit geprägten Welt in unserem Leben immer öfter.



Christina Seitter

Sich zu entscheiden, fällt vielen Menschen schwer. Denn: Wenn wir uns für etwas entscheiden, müssen wir andere Möglichkeiten verwerfen. Das können wir nur, wenn wir wissen, was uns wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie vergessen. Denn unsere Vorsätze sind nicht in einer Lebensvision verankert.

Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist nie dringend. Es ist zum Beispiel nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit. Und es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber gut für die Beziehung.

Weil die wirklich wichtigen Dinge nie dringend sind, schieben wir sie oft vor uns her. Oder wir hegen die Illusion: Wenn ich alles schneller mache, habe ich auch dafür Zeit. Die Konsequenz: Wir führen ein Leben im High-Speed-

Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein (noch) gefüllteres Leben, aber kein erfülltes Leben.

/// Herausforderung: Die Balance im Leben wahren

Eine solche Schiefelage ist kein Einzelschicksal. Immer mehr Menschen plagt das Gefühl: Mein Leben ist nicht im Lot. Eine Ursache hierfür ist: Sie haben zwar für einzelne Lebensbereiche eine klare Perspektive, jedoch nicht für ihr Leben als Ganzes. So wissen manche Menschen beruflich zwar „Ich will ein Top-Manager werden“. Doch privat? Andere wiederum wissen „Ich will heiraten und zwei Kinder kriegen“, doch beruflich haben sie keinen Plan. Entsprechend orientierungslos schlingern sie durchs Leben.

Dem 2010 verstorbenen Psychologen Nossrat Peseschkian, der die Positive Psychotherapie begründete, zufolge, gilt es in unserem Leben folgende vier Bereiche zu unterscheiden: „Arbeit/Beruf“, „Sinn/Kultur“, „Körper/Gesundheit“ und „Familie/Beziehung“.

Und für all diese Bereiche brauchen wir klare Ziele, wenn wir ein Leben in Balance führen möchten, denn sie stehen in einer Wechselbeziehung zu einander. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich „Arbeit/Beruf“ längerfristig überbetont und die anderen vernachlässigt, auf Dauer neben seiner Lebensfreude, auch seine Leistungskraft. Denn:

- Wer krank ist (Körper/Gesundheit), kann weder sein Leben in vollen Zügen genießen, noch ist er voller Leistungskraft.
- Wer einsam ist (Familie/Beziehung), ist weder „quietsch-vergnügt“, noch kann er seine volle Energie auf seinen Job verwenden. Und:
- Wer in einer Sinnkrise steckt (Sinn/Kultur), ist weder „lebensfroh“, noch leistungsfähig. Denn hinter allem Tun steht die Frage: Was soll das Ganze?

/// Voraussetzung: eine Vision von unserem künftigen Leben

Wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, müssen wir also für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbe-



Lebensbalance-Modell nach Nossrath Peseschkian



reichen sorgen. Hierfür brauchen wir eine Vision von unserem künftigen LOeben. Diese benötigen wir auch, weil heute viele Anforderungen an uns gestellt werden, die sich nur bedingt miteinander vereinbar sind. Das werden fast alle berufstätigen Mütter sofort bestätigen.

In den meisten höher qualifizierten Jobs sind unregelmäßige Arbeitszeiten normal. Für berufstätige Mütter bedeutet dies: Sie können nicht mehr täglich beispielsweise Punkt 16 Uhr das Büro verlassen. Was sollen sie also tun, wenn der Kinderhort um 16 Uhr schließt? Noch ein Beispiel: Vielen Projektmitarbeitern von Unternehmen fällt es zunehmend schwer, regelmäßige private Termine wahrzunehmen. Denn immer wieder müssen sie, weil Abgabefristen nahen, länger als geplant im Büro bleiben. Also sind (Interessen-)Konflikte vorprogrammiert.

Für solche Konflikte bietet uns das klassische Zeit- und Selbstmanagement keine Lösung - denn es berücksichtigt nicht, dass unsere größten Konflikte meist daraus resultieren, dass wir in ein Beziehungsnetz eingebunden sind. Hierfür zwei Beispiele: Ein Angestellter kann sich zwar vornehmen „Heute Abend, Punkt 18 Uhr, verlasse ich das Büro.“ Wenn sein Chef aber kurz vor 18 Uhr sagt „Dieses Angebot muss heute noch raus“, dann hat er ein Problem. Ebenso verhält es sich, wenn er sich vornimmt „Ich gehe abends regelmäßig joggen“, sein Lebenspartner aber sagt: „Wenn du schon so spät von der Arbeit kommst, dann könntest du wenigstens dann bei den Kindern bleiben.“ Auch dann hat er ein Problem.

/// Ziel: Manager des eigenen Lebens werden

Das klassische Zeitmanagement tut so, als würden wir als „lonely heroes“ durchs Leben gehen. Das können wir zwar, doch ein erfülltes Leben führen wir so nicht, denn: Menschliches Leben ist Leben in Gemeinschaft. Hinzu kommt: Viele Anforderungen können wir nur mit Hilfe anderer Menschen meistern. Zum Beispiel, indem wir mit Bekannten vereinbaren: „Montags holst du meine Kinder ab, damit ich länger arbeiten kann. Dafür nehme ich deine Kinder am Dienstag mit.“ Hieraus resultiert eine weitere Herausforderung: Wir müssen sozusagen „Manager“ unseres eigenen Lebens werden - also Personen, die durch ihr heutiges Handeln dafür sorgen, dass sie auch künftig ein glückliches und erfülltes Leben führen.

Eine Voraussetzung hierfür ist: Wir müssen heute dafür sorgen, dass wir auch künftig nicht unsere Lebensbalance verlieren. Zum Beispiel, weil

- wir unseren Arbeitsplatz verlieren (Bereich „Arbeit/Leben“),
- wir einen Herzinfarkt erleiden (Bereich „Körper/Gesundheit“) oder
- uns das Burn-out-Syndrom und damit die Sinnkrise packt (Bereich „Sinn/Kultur“).

/// Pro-aktiv handeln statt re-agieren

Der erste Schritt hierzu besteht darin, dass wir eine Vision von unserem künftigen Leben entwickeln. Setzen Sie sich

also regelmäßig hin und fragen Sie sich bezogen auf die vier Lebensbereiche:

- Was ist mir wichtig?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben? Und:
- Was sollte ich heute tun, damit ich auch morgen ein glückliches Leben führe?

Fragen Sie sich zudem (regelmäßig): Gibt es in meinem Lebensumfeld Anzeichen dafür, dass künftig die Balance in meinem Leben bedroht sein könnte? Solche Warnsignale können sein:

- Zwischen Ihnen und Ihrem Lebenspartner herrscht zunehmend Schweigen. (Bereich „Familie/Beziehung“).
- In Ihrem Betrieb lautet die oberste Maxime plötzlich „Sparen“ (Bereich „Arbeit/Beruf“).
- Sie fragen sich immer häufiger: Was soll das Ganze? (Bereich „Sinn/Kultur“).
- Sie spüren ab und zu ein Stechen in Ihrer Herzgegend (Bereich „Körper/Gesundheit“).

Haben Sie diese Fragen für sich beantwortet, dann können Sie Vorsätze fassen und einen Maßnahmenplan für sich entwerfen, wie Sie diese realisieren. Und zwar ohne dass die Gefahr besteht, dass Sie Ihre Vorsätze schnell wieder vergessen haben, denn diese sind nun in einer Vision von Ihrem künftigen Leben verankert.

/// Intuitiv spüren, was wichtig und richtig ist

Doch Vorsicht: Unser Lebensumstände ändern sich heute sehr rasch. Deshalb genügt es nicht, einmal einen Lebensplan für sich zu entwerfen und diesen dann abzuarbeiten. Vielmehr müssen wir uns regelmäßig unsere Lebensvision ins Gedächtnis rufen und uns fragen: „Bin ich noch auf dem richtigen Weg, meine Lebensziele zu erreichen, oder sollte Kurskorrekturen vornehmen?“. Dann werden Sie mit der Zeit merken, wie Ihre Lebensvision immer stärker in Ihnen wirkt, und es Ihnen immer leichter fällt, sich zu entscheiden - weil Sie wissen, was Ihnen wichtig ist, und deshalb auch intuitiv spüren, was richtig ist.

/// Informationen zum Autor

Christina Seitter arbeitet als Trainerin und Beraterin für die Managementberatung Müllerschön, Starzein bei Tübingen (www.muellerschoen-beratung.de). Sie ist auf die Themenfeld Personalauswahl und -entwicklung, Selbst- und Stressmanagement spezialisiert.

AUTOR

Christina Seitter

KONTAKT

müllerschön managementberatung
Kirchsteige 6

72393 Starzein

Telefon: 07477/1511-05

Telefax: 07477/1511-06

E-Mail: info@muellerschoen-beratung.de

Internet: www.muellerschoen-beratung.de

