

Intuitive Selbstführung: Eine neue Schlüsselkompetenz. In der modernen, von Veränderung geprägten Welt geraten wir beruflich und privat häufig in Situationen, in denen wir uns entscheiden und Weichen in unserem Leben neu stellen müssen. Deshalb brauchen wir eine Vision von unserem künftigen Leben.

VON CHRISTINA SEITTER*

Wechsle ich den Job, weil ich Karriere machen möchte, oder ist mir Sicherheit wichtiger? Mache 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.

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. Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist selten 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.

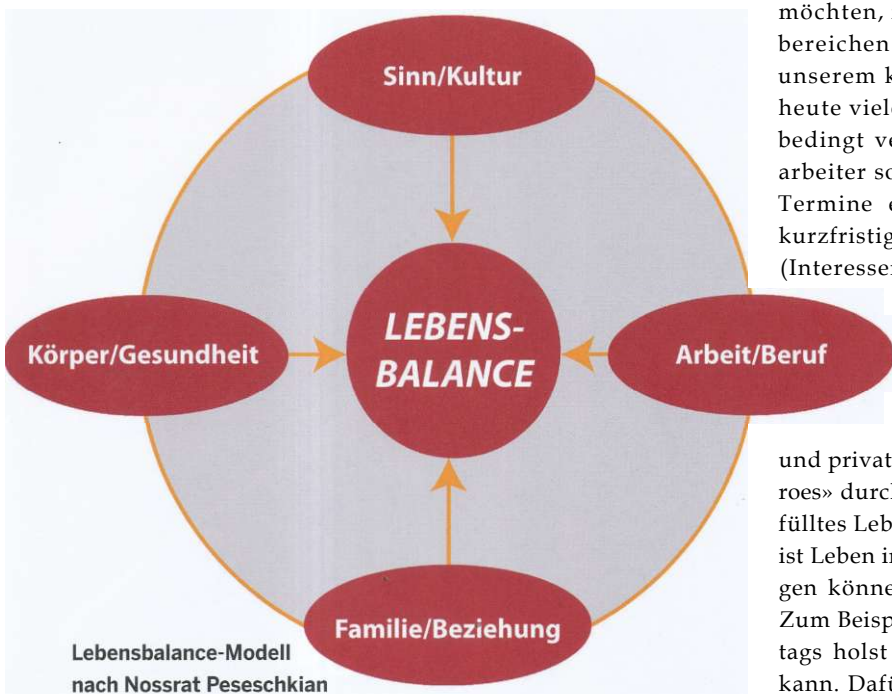
Weil die wirklich wichtigen Dinge selten dringend sind, schieben wir sie oft vor uns her. Oder wir hegen die Illusion: Wenn ich alles schneller mache, habe ich auch dafür Zeit. Die Konsequenz: Wir führen ein Leben im High-Speed-Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein (noch) gefüllteres Leben, aber kein erfülltes Leben.

Herausforderung: Die Balance im Leben wahren. Eine solche Schieflage 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 Kinder kriegen», doch beruflich haben sie keinen Plan. Entsprechend orientierungslos schlingern sie durchs Leben.

Dem 2010 verstorbenen Psychologen Nossrat Peseschkian zufolge gibt es in unserem Leben folgende vier Bereiche: «Arbeit/Beruf», «Sinn/Kultur», «Körper/Gesundheit» und «Familie/Beziehung». Und diese stehen in einer Wechselbeziehung zueinander (siehe Grafik). 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, kann weder sein Leben in vollen Zügen gemessen, noch ist er voller Leistungskraft. Auch wer in einer Sinnkrise steckt, ist weder lebensfroh noch leistungsfähig. Denn hinter allem Tun steht die Frage: Was soll das Ganze?

Das klassische Zeit- und Selbstmanagement ist nicht genug. Also sollten wir, wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Hierfür brauchen wir eine Vision von unserem künftigen Leben. Diese benötigen wir auch, weil heute viele Anforderungen an uns gestellt werden, die nur bedingt vereinbar sind. Das werden die meisten Projektarbeiter sofort bestätigen. Ihnen fällt es oft schwer, private Termine einzuhalten. Denn immer wieder müssen sie kurzfristig länger als geplant im Büro bleiben. Also sind (Interessen-)Konflikte vorprogrammiert.

Hierfür 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 - beruflich und privat. Es tut vielmehr 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 mithilfe 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.»



Lebensbalance-Modell
 nach Nossrat Peseschkian

Herausforderung: Manager des eigenen Lebens werden.

Hieraus resultiert eine weitere Herausforderung: Wir müssen sozusagen «Manager» unseres Lebens werden - also heute dafür sorgen, dass wir auch künftig nicht unsere Lebensbalance verlieren. Der erste Schritt hierzu besteht darin, dass wir eine Vision von unserem künftigen Leben entwickeln. Fragen Sie sich deshalb regelmässig 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 öfter: 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, 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, denn diese sind nun in einer Lebensvision verankert.

Intuitiv spüren, was wichtig und richtig ist. Doch Vorsicht: Unsere Lebensumstände ändern sich heute rasch. Deshalb sollten wir uns regelmässig unsere Lebensvision ins Gedächtnis rufen und fragen: «Bin ich noch auf dem richtigen Weg, meine Lebensziele zu erreichen oder sind Kurskorrekturen nötig?» Dann merken Sie mit der Zeit, 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.



CHRISTINA SEITTER

arbeitet als Trainerin und Beraterin für die Managementberatung Müllerschoen, Starzein bei Tübingen (www.muellerschoen-beratung.de). Sie ist u.a. auf das Themenfeld Selbst- und Stressmanagement spezialisiert.