

Wolfgang Döring

Von der Wechselwirkung zwischen Persönlichkeitsentwicklung und Selbst-Management (SM)

und von der Chance und der Kunst der eigenen Lebensgestaltung

Erfahrungsgemäß haben viele Menschen den Wunsch, sich selber zu managen. Letztendlich hat sich ja nahezu jeder Mensch bisher in einer gewissen Art und Weise in seinem Leben selbst gemanagt. Die Frage ist nur, mit welchen Methoden und Strategien, mit welcher Qualität, mit welcher inneren Zufriedenheit und mit welchem Erfolg?

1. Grundlage des Selbst-Management

Es ist schon eine „Kunst“, das eigene Leben zu gestalten und Selbstmanagement (SM) ist dabei ein wesentlicher Bestandteil. Wie ist jedoch dabei die Vorgehensweise angelegt?

Sehr methodisch und strukturiert, mit dem Prinzip „Konsequenz und Disziplin“ als Handlungs-Grundlage, so wie es viele Jahrzehnte die Maxime des SM war?

Oder aber mit einem erweiterten Bewusstsein auf sich selbst als ganzheitlicher Mensch. Mit Beachtung des „Hier und Jetzt“, mit Beachtung des eigenen und erweiterten Lebensfeldes – mit Offenheit gegenüber der Zukunft und der Klarheit, welche Themen im Bereich des SM zur aktiven Gestaltung anstehen. Es sei hier aber auch an den Spruch erinnert:

Gestalte, was zu gestalten ist – lasse, was nicht zu gestalten ist – und vor allem, unterscheide das Eine vom Anderen.

Die Basis für alle noch zu beschreibenden Themen und Aspekte des SM ist jedoch die lebensbegleitende Entwicklung der eigenen Persönlichkeit – ich kann auch kein stabiles Haus bauen, wenn das Fundament nicht gepflegt wird und damit nicht trägt. Ich begegne in meiner Beratung und im Coaching immer wieder Menschen, die noch sehr an der älteren Auffassung von SM orientiert sind. Die Folge sind viele Absichten und Vorhaben, eigentliche Ziele, die als Wünsche formuliert sind und in der Umsetzung stecken bleiben, versanden. Aussagen wie: „Der Alltag ist ja doch stärker“ oder „ich unterliege immer wieder mit meinem SM den gegebenen Sachzwängen“, zeigen das steckenbleiben und verschleiern, das hier fehlende ganzheitliche Bewusstsein und die fehlende Selbstverantwortung im SM.

Hier ist es angebracht, seine Auffassung von sich selbst und seinem SM im dargestellten Sinn zu überdenken und mit mehr Klarheit und besserer Umsetzbarkeit ausgestattet, neu zu greifen.

Welche Hauptelemente bilden das „Fundament und Haus“ des SM?

- Die eigene Person mit den Qualitäten von Leib, Seele, Geist und dem eigenen ICH, d.h. dem eigenen Persönlichkeitskern (z.B. die eigene Temperamente-Struktur, Charakterzüge, Wahrnehmungsfähigkeiten, Potentiale des eigenen Denkens) und allen weiteren eigenen Potentialen wie Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen, Wille und Initiative, Belastungsfähigkeit, körperliche-seelische-geistige Gesundheit, soziale Fähigkeiten, Kreativität, Problemlösungsfähigkeiten, eigene Lernfähigkeit, Zukunftsblick – Inspiration und Intuition, längerfristige „time-span-capacity“, Charisma, die zugrundeliegenden und noch weiterzuentwickelnden eigenen Werthaltungen, Bewusstsein zur sozio-ökologischen Nachhaltigkeit, Selbstreflexionsfähigkeit, u.a.m.
- Das „Lebens-Feld“ im Sinn der Feldtheorie von Kurt Lewin mit allen Wirkungsfaktoren, mit ihren Wechselwirkungen und Einflüssen. Es sind alle beteiligten Elemente im „Lebens-Feld“ (im Sinn der Gestalttheorie) zu betrachten, wie z.B. relevante Personen und ihre Interessen, die Sachlage, die Rahmenbedingungen wie Gesetze und Vorschriften, eigene aktuelle Ziele und Aufgaben, aktuelle Konflikte, Trends und Entwicklungen, usw.
- Die in der Situation angelegten/enthaltene(n) und (noch) nicht genutzten „Zukunftspotentiale“. Hier geht es darum, wie ich Kontakt zur Zukunft herstellen kann – die Zukunft in die Gegenwart holen kann, wie z. B. im Sinn von „Presencing“ nach C. Otto Scharmer. Wie erkenne ich die bereits keimhaft angelegten Zukunftsaspekte bei mir und im Lebensfeld, die sich in der Gegenwart bereits andeuten? Wie kann ich diese erfassen und für meine Lebensgestaltung verdeutlichen? Wie diese Zukunftsqualitäten in meine Vision und meine Ziele integrieren? Ein „Hin zu“ (einer Vision, einem Ziel) ist in der Regel im Lebensweg wesentlich kräftiger, als ein „Weg von“ Problemen und Unzufriedenheit. Das „Hin zu“ weckt die intrinsischen Kräfte, die ja in einem selbst angelegt sind, wesentlich nachhaltiger. Mit einem zentralen Blick auf die Vergangenheit ist die Zukunft nicht zu erklären!
- Die anliegende Frage, das aktuelle Anliegen des eigenen SM. Die Themen und Aspekte des Selbstmanagement sind, wie in der Folge dargestellt, sehr umfangreich. Hier gilt es, Prioritäten zu setzen, was ich in der nächsten Zeit in der Gestaltung meines Selbstmanagements aufgreife, bearbeite und verändere. Was ich „Neues“ einführe, wo ich mich vom „Alten“ (wie Behinderungen, Zwängen und Belastungen) verabschiede und was ich lasse. Und schließlich was im Sinn einer klaren Prioritätensetzung bewusst späteren Umsetzungen vorbehalten bleibt.

Im Sinn eines ganzheitlichen SM gilt es, diese 4 Hauptelemente bei der Lebensgestaltung bestmöglich zu verbinden. Daraus entstehen einerseits optimale Lösungsansätze für die aktuelle Gestaltung von Lebensaufgaben/ -fragen und andererseits eine Weiterentwicklung der eigenen persönlichen Ressourcen und Lösungskapazitäten. Ebenso eine klare, werteori-

enterte Lebensführung und innere Geleitetheit, die besonders in schwierigen Lebenssituationen eine wesentliche Hilfe aus sich selbst heraus darstellt.

2. Themen und Aspekte des Integrativen Selbstmanagement (SM)

Das Gebiet des SM umfasst sehr viele Themen und Aspekte. Im Kern des Themas sehe ich 8 Themen („Lupen“), die für ein gutes SM stehen:

- Zeitmanagement
- persönliches Zielmanagement (vs. Wünsche)
- Selbstbestimmung – Fremdbestimmung
- Selbstverantwortung
- Entscheidungen
- Lebens-Energie und Stress
- Persönliche Werte-Landschaft
- Persönliche Vision

Darüber hinaus steht eine Vielzahl weiterer Aspekte zur Verfügung. Folgende Auswahl dieser weiteren Themen, die auf meinen Erfahrungen in der Unternehmensberatung und im Management-Coaching beruhen:

- Konfliktlösung
- Soziale Fähigkeiten
- Wahrnehmung
- Umgang mit Veränderungen und Initiativen setzen
- Lernen von Erwachsenen
- Differenzierung und Integration
- Umgang mit Angst, Lebens-Krisen und Tod
- Umgang mit Erwartungen (eigene und fremde) und Anforderungen
- Emotionen ausdrücken und ansprechen können

Zusätzliche Aspekte beschreibt Adriaan Bekman mit z.B.:

- Umgang mit Geld
- Umgang mit sozialen Netzwerken
- Umgang mit Raum
- Persönliche Hygiene

In bekannten Publikationen von Stephen Covey, Lothar Seiwert und Reinhard Sprenger werden weitere Zugänge zum Selbstmanagement dargestellt.

3. Übungsmodelle zur Selbstentwicklung

Die Grundlage für ein gutes Selbstmanagement besteht in einem guten Umgang mit sich selbst. Die Möglichkeiten und Grenzen von uns selbst stellen die Grenzen des Machbaren im Selbstmanagement dar. Dazu gilt für mich der Leitsatz: „Was ich nicht denken kann – das kann durch mich selbst aktiv nicht Wirklichkeit werden“.

3.1. Ein möglicher und hilfreicher Weg der Selbstentwicklung wird in den „Nebenübungen“ von Rudolf Steiner dargestellt. Die sechs Übungen unterstützen die innere Entwicklung. Dabei ist konsequentes Üben in folgenden Themen in der dargestellten Reihenfolge empfohlen:

1. Gedankenkontrolle, Regelung des Gedankenlaufes, Sachlichkeit, Konzentration
Übungsansatz: Einen einfachen Gegenstand, wie z.B. eine Büroklammer, einen Bleistift betrachten und mit den Gedanken ganz ausschließlich bei diesem Gegenstand bleiben. (Wie sieht er aus, wie die Oberfläche, wie wird er produziert, welche Formen hat der Gegenstand,...)
2. Kontrolle des Willens, Kontrolle der Handlungen, Initiative des Handelns
Übungsansatz: Sich eine Handlung zurechtlegen, die nicht im täglichen Ablauf enthalten ist. Diese Handlung konsequent täglich zur gleichen Uhrzeit durchführen.
3. Gelassenheit und Toleranz, Seelisches Gleichgewicht
Übungsansatz: Darauf achten, dass immer weniger extreme Gefühlsregungen im täglichen Tun entstehen – dabei ein volles Gefühlsleben entfalten. Toleranz gegenüber anderen Sichten entwickeln.
4. Positivität im Beurteilen der Welt, Sinn für Bejahung, Vertrauen in die Umwelt
Übungsansatz: In Themen und Ereignissen mehr und mehr das Positive erkennen. Sich nicht (immer weniger) dominant im negativen Bewerten bewegen.
5. Geistige Offenheit für Neues, Unbefangenheit, Vorurteilslosigkeit
Übungsansatz: Entwicklung von Interesse und Neugierde an neuen oder unbekanntem Themen, an Themen ohne Vorurteile herangehen, sich nicht durch alte Erfahrungen in Urteilen leiten lassen.
6. Innere Harmonie, Standhaftigkeit und Ausdauer, Richtungssicherheit
Übungsansatz: Alle 5 vorhergehenden Übungen gleichzeitig rhythmisch abwechselnd wiederholen.

Jedes Thema sollte täglich ungefähr 5 Minuten, ca. 4 Wochen lang geübt werden und erst dann sollte das nächste Thema in Angriff genommen werden.

3.2. Ein weiterer wirksamer und hilfreicher Weg besteht in der „Mentalen Arbeit“. Diese Methodik ist in einigen Bereichen des Leistungssports nicht mehr wegzudenken. Der Zugang zu diesem Entwicklungsweg steht auch jedem offen. „Geleitete Fantasien“, Autosuggestionen (nach M. Erikson, klinische Hypnose), geführte und freie Mediationen sind Methoden, die diesen Weg unterstützen. Mentale Stärkung, die Aktivierung von eigenen Ressourcen, eine bessere Metasicht und Problemlösungsorientierung können ebenso erreicht werden, wie eine bessere Rhythmisierung von Lebens- und Tagesabläufen.

Diesen Weg würdigend, sind im Rahmen der AudioWorkbooks von Eptaphon die Themen (Sparten Selbstentwicklung und Management) sowohl in Form von inhaltlichen Informationen, als auch in Form von Angeboten zu „Mentaler Arbeit“ („Geleitete Fantasien“ und Autosuggestionen) aufbereitet.

Ein konsequentes Arbeiten an den genannten eigenen Potentialen der „Innenwelt“ unterstützt einen konsequenten Umgang mit Methoden und Tools des SM und den Umgang mit dem eigenen Lebensfeld.

Zuletzt einige Gedanken und Aussagen als Rüttelstrecke zum hilfreichen, wirkungsvollen SM:

- Grundsätzlich ist jeder Mensch für sein Wirken verantwortlich
- Jeder sollte in seinem Denken und Handeln sein eigener Vorsitzender sein (Ruth Kohn)
- Pflege und Entwicklung der eigenen Beziehungen und sozialen Netzwerke
- Bewusstes Handeln und bewusster Umgang mit Ressourcen (auch den eigenen!)
- Pflege der eigenen sozial-ökonomischen Nachhaltigkeit

und letztendlich:

- Wirklichkeit ist – was wirkt (Kurt Lewin)

Bei Eptaphon www.eptaphon.at ist im Jänner 2012 mein AudioWorkbook „Selbst-Management“ erschienen, in dem die 8 Themen („Lupen“) des SM inhaltlich und mit „Mentaler Arbeit“ behandelt werden.

Zur Vertiefung des Themas stehen außerdem bei Eptaphon folgende AudioWorkbooks zur Verfügung: „Veränderungen leben – leben mit Veränderungen“, „Lebensenergie und Stress“ und „Chancen der Lebensmitte“

Weiters die beiden Musik CDs mit den Titeln „Night“ und „Chancen“ zum „Runterkommen“, zur Entspannung und zur Unterstützung beim Einschlafen.

Weitere Informationen dazu bei Mag. Wolfgang Döring (www.wolfgang.doering.trigon.at) unter +43 2874 7300 oder wolfgang.doering@trigon.at.

Literatur

Bekman, A.: Self-Management, Urachhaus

Covey, S.R.: Die 7 Wege zur Effektivität, Campus

Döring, W.: Selbst-Management
AudioWorkbook (3 CDs), Eptaphon, www.eptaphon.at

Döring, W.: Veränderungen leben – leben mit Veränderungen
AudioWorkbook (2 CDs), Eptaphon, www.eptaphon.at

Döring, W.: Lebensenergie und Stress
AudioWorkbook (4 CDs), Eptaphon, www.eptaphon.at

Döring, W.: Chancen der Lebensmitte
AudioWorkbook (2 CDs), Eptaphon, www.eptaphon.at

Lewin, K.: Feldtheorie, Werkausgabe Band 4, Verlag Hans Huber Bern

Scharmer, C.O.: Theorie U, Carl-Auer Verlag

Seiwert, L.: Life-Leadership, Campus

Sprenger, R.K.: Das Prinzip Selbstverantwortung, Campus

Steiner, R.: Die Nebenübungen, Rudolf Steiner Verlag

WALTER, H.J.: Gestalttheorie und Psychotherapie, Westdeutscher Verlag

Angebot von Trigon zu diesem Thema

- Lebensenergie – Stress – mein Lebensweg
mit Konzepten und Musik zur kreativen Gestaltung [>> mehr dazu](#)