

ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ - 3 uralte Weisheiten



„Erkenne dich selbst“, „Nichts im Übermass“ und „Du bist“ sollen laut der Überlieferung als Inschriften am Eingang des Apollotempels in Delphi angebracht gewesen sein. Die erste, bekanntere Aufforderung kann gedeutet werden als die Auflösung individueller Probleme und Fragestellungen durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Die „Innenwelt“ erkennen und damit die Problemlösung in der „Aussenwelt“ besser bewerkstelligen. Diese Interpretation ist tiefsinnig und schwierig in der Umsetzung, denn keiner hat uns beigebracht, wie man das meistert. Sich selbst erkennen ist einfacher gesagt als getan, weil wir uns so gut in die eigene Tasche lügen können.

„Selbsterkenntnis und Selbstfindung ist eine beherzte und introspektive Reise, die Energie und den Mut zum Wachsen verleiht...“ sagte [Peter F. Drucker](#), der Lehrmeister des modernen Management-Denkens. In manchen Business- und Management-Büchern ist mehr „Lebenshilfe“ enthalten, als in den meisten der sogenannten Selbsthilfe-Bücher. Wir brauchen Antworten, gute Antworten, auf viele Fragen und wenn möglich, klare und verständliche Antworten – und diese gibt Peter Drucker in seinem Buch [Management im 21. Jahrhundert](#). Er sagt, um im Leben, das sich vielleicht über mehrere Jobs, verschiedene Industrien oder Karrieren entwickelt, geht es letztendlich nur darum, „sich selbst zu kennen“.

Sich selbst kennen, im Hinblick auf das, was man erreichen will, bedeutet, seine Stärken zu kennen. Peter Drucker geht weiter in seiner Definition:

„Wo bist du gut und erzielst beständig die erwünschten Resultate?“

Das sind nicht unbedingt jene Dinge, die man gerne tut oder die ein Persönlichkeitstest aufzeigt, sondern jene Dinge, die durchgängig zum geforderten Ergebnis führen. Dies sind die Stärken, die man tatsächlich besitzt.

Erkenne dich selbst

Ergebnisse erzielen, Spass an dem haben, was man täglich tut, geht Hand in Hand mit mehr glücklich Sein und seine Passion zu leben. Drucker erklärt: „Stärken ausbauen und Schwächen ignorieren.“ Es gibt keinen Grund, in mehreren Kategorien mittelmässig zu sein, sondern lieber auf seine Stärken bauen und diese pflegen. Sich selbst kennen bedingt, seine Stärken zu kennen. Nur wenn man sich

selbst kennt, kann man den Mut haben, sein Leben zu leben. Wie hatte Bronnie Ware in ihrem Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen...“ schon als das am häufigsten genannte Versäumnis benannt:

„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.“

Erkenne dich selbst und es ist um vieles einfacher, sein Leben zu leben. Wir kennen Menschen und sind dabei beinahe überwältigt, Menschen, denen alles leicht von der Hand zu gehen scheint. Deren Geheimnis ist: sie wissen worin sie gut sind, kennen ihre Stärken und engagieren sich genau dort, wo sie für sich Erfolg produzieren. Nun, meine Vorliebe für ein Journal oder Notizbuch ist Ihnen bekannt. Ein Journal, manche nennen es auch Tagebuch, ist ein Tool, um das Sich-selbst-in-die-eigene-Tasche-lügen zu vermeiden. Projekte niederschreiben, über das gewollte Ergebnis reflektieren, notieren, was man erwartet und es später mit dem Ergebnis vergleichen: Was waren meine Stärken, unter welchen Umständen habe ich wie funktioniert und was sind meine Werte? Was im Beruf funktioniert, lässt sich ins Private übertragen:

Glücklich sein: Ich weiss, was mich erfüllt und glücklich macht. Ich plane dafür häufiger Zeit ein.

Beziehung: Meine guten Beziehungen hatten/haben alle dies gemeinsam, so werde ich dies bewusst unterstützen.

Freundschaften: Alle meine guten Freunde haben dies gemeinsam. Das ist mir bewusst, also verbringe ich meine Zeit mit jenen, die genau dies zu Tage legen.

Nichts im Übermass

Im Laufe unseres Lebens werden wir mit vielfältigen Arten des Übermasses konfrontiert. Ohne es zu merken, werden wir „einbezogen“. Dies kann die Karriere im Beruf sein oder auch nur bei einer ungewöhnlichen Autobahnfahrt im Stau am Freitagabend, bei Schneeregen, die unsere menschliche Kapazität bis zum Rande des Erträglichen fordert. Übermass oder das Sich-im-Hamsterrad-wiederfinden passiert dann, wenn wir uns in Situationen befinden, bei denen wir keine Wahl haben oder zumindest glauben, dass wir keine haben. Unsere Glückseligkeit hängt nur von unserer Fähigkeit ab, den Geschehnissen des Lebens mit grösstmöglichem Bewusstsein zu begegnen und zu verarbeiten. Das ist Mass (nicht die beim Oktoberfest) und „Über“ ist dann gegeben, wenn wir schlicht und ergreifend überfordert sind.

Beim Umgang mit dem, was wir Zeit nennen, bedarf es Sorgfalt und Planung. Zu häufig ertönt der Satz: Ich habe keine Zeit. Dabei ist es doch so, dass man Zeit nicht besitzt, sondern sie sich nur nehmen kann. Zum Beispiel kann man viel Zeit damit verbringen, sich zu überlegen und herauszufinden, ob denn dies eine gute Entscheidung sei, bevor man entscheidet. Tatsächlich ist es aber so, dass man erst nach der Entscheidung weiss, ob sie gut war. Vor der Wahl zu versuchen, alle Variablen unter einen Hut zu bringen, bedeutet, mit Angst und Sorge zu liebäugeln. Versuchen, zu entscheiden, ist eine populäre Variante, um das Hier und Jetzt zu verlassen. Das Leben kann spannend und aufregend sein oder permanent im Kopf debattiert werden. Jedes Ja bedeutet schlicht und ergreifend ein Nein für etwas anderes. Manche sagen, es gibt nichts Gutes ausser man tut es. Wir haben die Wahl, wir haben Optionen und wir können uns entscheiden: Nichts im Übermass.

Du bist

Die vielleicht interessanteste Frage könnte sein: Kann mein Leben fantastisch sein, unabhängig davon, wer ich bin? Einstein sagte, die einzige Frage die ihn wirklich beschäftigte und auf die er die

Antwort suchte, war: „Ist das Universum freundlich?“ Seine Antwort war ein einfaches „Ja, es ist freundlich.“

Das Leben ist einfach, aber nicht leicht. Oft erscheint es, dass man es ausserordentlich schwer hat. Nicht mit dem goldenen Löffel geboren, die Eltern nachlässig ausgewählt oder am falschen Ort zur falschen Zeit. Opferlämmer werden geschlachtet – fertig. Sich vom Opfergedanken zu entfernen, ist immer erfrischend und öffnet neue Türen. Ich habe lange gebraucht, bis ich es wirklich begriffen hatte. Der Weg zu einem erfüllten Leben ist eine Folge von einfachen und klaren Schritten. Jeder dieser Schritte ist eine Entscheidung.

Man hat immer eine Wahl. Manche der Optionen, die einem zur Verfügung stehen, verstecken sich gerne, aber wenn entdeckt – und jeder kann zum Entdecker werden –, dann hat man die Kontrolle über seine Entscheidung. Ohne in Perspektiven zu denken oder ohne Optionen zu erkennen, gibt man das Ruder aus der Hand und reagiert nur noch, anstatt zu agieren. Man ist Opfer. Freiheit bedeutet, auswählen zu können. Zum Teil sind wir wie hypnotisiert, zu blind, um die Möglichkeiten, die sich uns bieten, zu erkennen. Dann passiert plötzlich etwas Wunderbares und wir sehen sie – d.h. wir sind wieder kreativ. Wenn wir etwas gesehen haben, dann können wir es nicht mehr ungesehen machen. Ich kann mich für diese Freiheit entscheiden und wenn ich dies häufig tue, dann wird mein Leben besser als gut. Ich kenne kein Opfer dem es gut geht.

Opferlämmer sind ohne Perspektive.

Erhard Horst Bellermann