

# Was ist gut für dich?

Kalt stand die Frage im Raum: „Was ist eigentlich gut für dich?“

Natürlich eine der unbestimmten Fragen, die so viele Interpretationen zulässt. Spontan fällt einem das eine oder andere ein und man könnte losplappern. Oder man fängt an, sich mit der Frage auseinanderzusetzen. Was steht eigentlich hinter der Frage? Was meint das „eigentlich“? Was heisst „gut“?

Es ist nicht das erste Mal, dass mir bei der Frage Viktor Frankl einfällt. Sein Zitat zum Thema Freiheit

**Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.**

öffnet den Raum, die Frage „was ist gut für dich?“ auf einer Meta-Ebene zu betrachten:

Da mummelt man sich unter die Bettdecke, richtet das Kopfkissen passend ein und bewertet vielleicht: „War es heute ein erfolgreicher Tag und war ich effektiv? War es gut für mich?“

Die meisten von uns bewerten den Tag aufgrund dessen, was wir getan haben. Wir reflektieren, zählen die abgehakten Aufgaben aus der To-do Liste, je mehr gehakt, umso besser, und messen unseren Erfolg (war gut für mich?) basierend auf unseren Aktivitäten.

Im Prinzip nicht schlecht, aber genügt das? Was denn, wenn du nichts tust oder etwas (noch) nicht tun kannst? Du könntest diesen Tag als gescheitert – und eventuell noch schlimmer, dich als gescheitert betrachten.

Wir können nicht permanent mit Vollgas leben. An manchen Tagen wird wenig, im Sinne von tatsächlichen Aufgaben, erledigt. Aber, gleichzeitig kann viel erreicht worden sein – mit Nachdenken, Reflexion und Realisieren von wichtigen Einsichten. Die Entwicklung im Leben ist mehr, als Aufgaben zu erledigen und To-do Listen abzuhaken.

Im Leben geht es darum, wer du wirst und wie du als Mensch wächst, um dein zukünftiges Selbst zu erreichen.

Das geht weit über körperliches Erledigen hinaus. Roboter und Maschinen erledigen Aufgaben und arbeiten Checklisten ab. Als Mensch hast du weitaus mehr Potential.

⇒ Vielleicht ist am Abend deine E-Mail Inbox leer. Ist das dann ein erfolgreicher Tag?

⇒ Vielleicht hast du für dich oder deinen Arbeitgeber viel Geld verdient. Ist das im Kontext deines Lebens wichtig und wirst du dich daran erinnern?

⇒ Vielleicht habe ich heute zwei Artikel geschrieben. Gibt mir Artikel Schreiben das Gefühl, erfolgreich zu sein?

Nein, die Aufgaben des Tages erledigt zu haben, die To-do Liste abzuhaken, ist für mich schon wichtig, aber gibt mir nicht mehr das Gefühl, meinen Tag erfolgreich gestaltet zu haben.

Ein erfolgreicher Tag für mich ist jener, an dem ich [meine Bausteine eines idealen Tages](#) gelebt habe. Dazu gehört zuerst, dass ich der Meister der höchsten Ressource, die wir alle besitzen, bin: Wie fülle ich den Raum (aka Zeit) in meinem Leben?

Welchen Raum? Zum Beispiel, den Zwischenraum, den Einschätzungsspielraum, den Aufbewahrungszeitraum, den Aufenthaltsraum, den Arbeitsraum, den Lebensraum etc. und auch den Lebenstraum.

Neben den Bausteinen gibt es jeden Tag zwei Kardinalfragen, mit denen ich den Erfolg meines Tages messe:

## Habe ich heute etwas Neues gelernt?

Lernen ist Aufwand und hat seinen Preis. Es fordert zudem, denn es bringt dir etwas: Entweder Wissen oder eine neue Fertigkeit, die du bis jetzt noch nicht besessen hast. Meistens bedeutet es, deine Komfortzone zu erweitern. Warum erweitern und nicht verlassen? Nun, wenn man etwas verlässt, kann man immer wieder zurück (fallen). Deshalb gefällt mir Horizonts-Erweiterung besser.

Viele Menschen vermeiden erfolgreich, jeden Tag etwas Neues zu lernen und ersetzen es mit der Gewohnheit, sich unterhalten zu lassen oder leben im Sog anderer Formen der Ablenkung.

Lernen ist schwierig und mühsam. Deshalb verneinen es viele. „Take it easy“ ist der Slogan, der uns in die Irre führt. Hand aufs Herz: Richtig gut hast du dich gefühlt, als du etwas „Schwieriges“ erledigt hast:

**Es entsteht kein Gefühl der Erfüllung, wenn etwas einfach war.**

Wir fühlen uns besser, wenn wir eine Leistung erbracht haben. In den meisten Fällen leisten wir dann, wenn wir beobachtet werden. Olympiaden und Weltmeisterschaften sind Beispiele. Und dann - obwohl nichts auf dem Feld beigetragen - fühlst du dich traurig, wenn deine Mannschaft verloren hat.

Etwas Neues gelernt zu haben, erfüllt für mich den Anspruch, dass ich Neues untersuche und für mich eine Leistung erbringe. Im Laufe der Zeit führt das zu einer Abhängigkeit, die ich nicht mehr missen will.

Es trainiert mein Hirn, öffnet Türen, die mich Dinge erkennen lassen, Erfahrungen sammeln lassen, die mir sonst verborgen geblieben wären.

**Lernen ist das Fundament, der fruchtbare Boden, auf dem Einsichten gedeihen.**

Eine To-do Liste ist das Ab-arbeiten von Aufgaben. Lernen ist das Entwickeln von Fähigkeiten, die helfen, den Horizont zu erweitern und damit neue Möglichkeiten, Opportunitäten zu entdecken, die einem sonst verborgen blieben.

Lernen ist, wie einem Blinden neue Augen zu geben. Nichts ist vergleichbar.

**Habe ich jemand unterstützt oder inspiriert?**

Die Erfüllung von Aufgaben, die unseren eigenen selbstsüchtigen Zielen dienen, liegen auf der Stufe 1.

Stufe 10 ist blühendes Leben und entsteht dann, wenn wir durch das, was wir jeden Tag tun, andere Menschen unterstützen oder inspirieren.

Wenn wir erkennen, dass es im Leben nicht nur um unser Überleben geht, dann können wir den Erfolg unseres Tages anders beurteilen und messen.

Ob der Tag für dich erfolgreich war, hängt kaum von den Aufgaben ab, die du erledigt hast. Oder, kannst du dich an deine To-do Liste vom 16. April erinnern?

Wohl kannst du dich an einen Tag erinnern, an dem du dich wirklich wohl und gut in deiner Haut gefühlt hast. Was war an diesem Tag passiert?

Ich behaupte, eines von zwei Dingen ist passiert: Du hast etwas Ausserordentliches geleistet. Ich wette, du hast etwas Neues gelernt oder erfahren. Oder, du hast jemanden unterstützt oder inspiriert. Oder sogar beides hat stattgefunden.

Für mich sind es diese zwei Fragen, die einen erfolgreichen Tag von einem mittelmässigen unterscheiden. Welches sind deine Fragen nach deinem Erfolg? Hinterlasse einen Kommentar, vielleicht unterstützt oder inspiriert er einen anderen Leser. Danke Dir.

P.S. Endlich gibt es [eine deutsche Übersetzung](#) von Viktor Frankls Buch „[Man's Search For Meaning](#)“