

## Selbst-bestimmt Nr. 3 - Balance

Dies ist der dritte und letzte Teil zum Thema „Selbstbestimmung“. Hier findest du [Teil 1](#) und [Teil 2](#), falls du einen verpasst hast. Die drei Artikel sind Zusammenfassungen aus Joachim Bauers Buch „[Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens](#)“.

### Verlust der gesunden Balance

Bauer stellt fest, dass sowohl in der Geschichte als auch auf individueller Ebene der Verlust des Gleichgewichts oft zu Schaden und Leid führt. Das liegt an der sogenannten „dunklen Seite des präfrontalen Cortex“, einer Region unseres Gehirns, die für Planung und Entscheidungsfindung zuständig ist. Diese Tendenz, sich durch überzogene Ziele selbst zu überfordern, kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen, Depressionen oder Angstzuständen führen.

Der Autor weist auf die Rolle des Bildungs- und Sozialsystems bei der Entwicklung dieser Problematik hin. Gerade in der modernen Arbeitswelt spielen Leistungsdruck und Arbeitsplatzunsicherheit eine große Rolle. Laut Bauer empfinden in Deutschland mehr als 50% der Männer und 43% der Frauen ihre Arbeit als Hauptstressfaktor in ihrem Leben.

Anders als früher, als Druck und Anforderungen oft von einzelnen Personen ausgingen, sind die "treibenden Kräfte" heute miteinander verwoben und schwer zu identifizieren. Sie sind oft systemisch und versteckt, vor allem in der Arbeitswelt.

Trotz der Probleme, die diese Dynamik mit sich bringt, besteht die Herausforderung darin, Solidarität zu bewahren und nach kollektiven Lösungen zu suchen. Angesichts des Drucks in der Arbeitswelt darf man nicht der Versuchung nachgeben, sich zu isolieren und nur auf individueller Ebene zu handeln. In der Auseinandersetzung mit den so genannten "inneren Antreibern", die uns in die Selbstüberforderung treiben können, liegt der Schlüssel zur Wiedererlangung des Gleichgewichts und zur Wiederentdeckung des freien Willens.

Joachim Bauer betont, dass Medizin, Psychotherapie und Coaching dabei eine wichtige Rolle spielen. Sie können dem Einzelnen helfen, seine innere Selbststeuerung wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so gesünder mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Eine wesentliche Aufgabe der Unterstützung besteht darin, überhöhte innere Ansprüche zu erkennen und abzubauen.

### Dem inneren Antreiber Grenzen aufzeigen

Innere Antreiber sind mentale Strukturen, die unser Verhalten, Denken und Fühlen bestimmen und uns zu Handlungen antreiben. Sie haben ihren Ursprung meist in unserer Kindheit, wo wir gelernt haben, bestimmte Verhaltensmuster zu entwickeln, um Anerkennung und Liebe zu erhalten.

Beispiele für innere Antreiber sind Sätze wie "Sei perfekt!", "Sei stark!" oder "Mach schnell!". Sie können uns dazu zwingen, über unsere Grenzen zu gehen und zu Perfektionismus, Burnout und/oder Stress führen.

Um mit den inneren Antreibern besser umgehen zu können, ist es zunächst wichtig, sie zu erkennen. Manchmal sind sie so tief in uns verankert, dass sie uns nicht bewusst sind. Reflexion und Selbstwahrnehmung sind dabei sehr hilfreich.

Sobald wir unsere inneren Antreiber erkannt haben, können wir beginnen, sie zu hinterfragen und zu verändern. Das ist ein Prozess, der Zeit und Geduld braucht. Hilfreich ist es, sich mit positiven Glaubenssätzen zu umgeben und, die inneren Antreiber durch diese zu ersetzen.

Zum Beispiel kann der Antreiber "Sei perfekt!" durch den Glaubenssatz "Ich bin gut genug, so wie ich bin!" ersetzt werden. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu stärken und sich dieser bewusst zu werden. Ein ausgewogener Umgang mit den inneren Antreibern trägt wesentlich zum persönlichen Wohlbefinden und zur Zufriedenheit bei.

## Fazit

Selbstüberforderung, die oft auch durch gesellschaftliche Normen bedingt ist, führt häufig zu einer Tendenz, sich zu hohe Ziele zu setzen und zu hohe Erwartungen an sich selbst und andere zu stellen.

Hier bedarf es einer bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst, um eine gesunde Balance zu finden. Dies setzt voraus, sich seiner Selbststeuerungsfähigkeit bewusst zu werden - denn so kann der freie Wille wiederentdeckt werden. Das ist ein Prozess, der seine „Eigen-Zeit“ braucht. Selbstmanagement ist schwieriger als man denkt, aber machbar. Ein guter Coach kann dabei unterstützen und als Katalysator wirken.

## Hinweis 1:

ChatGPD ist in aller Munde. Heute möchte ich auf eine innovative Plattform aufmerksam machen. Freunde von mir haben eine Plattform „nele.ai“ entwickelt, um KI-Technologien rechtssicher, schnell, datenschutzfreundlich und mit einfachem Prompt Management einzuführen.

Als Unternehmer weiß ich, wie wichtig der Schutz sensibler Daten ist und bin von dem durchdachten Konzept beeindruckt.

Diese Plattform bietet nicht nur eine hervorragende Sicherheit, sondern auch eine intuitive Bedienung und praktische Funktionen. Sicherheit sollte nicht auf Kosten der Benutzerfreundlichkeit gehen, und diese Plattform ist ein gutes Beispiel dafür.

Ich möchte betonen, dass ich kein finanzielles Interesse an dieser Empfehlung habe. Als Coach möchte ich einfach gute Tools weitergeben, die unsere tägliche Arbeit erleichtern.

Hier geht's zu [nele.ai](https://nele.ai)

## Hinweis 2:

Präsenzseminar in Lichtensteig, Schweiz, am 02. September 2023, 10.00 – 17:00 Uhr mit Harry

Kompaktseminar:

### [„Durch Achtsamkeit zu Ruhe & Gelassenheit im Alltag finden“](#)

Gruppenseminar mit Übungen zur Achtsamkeit

Das Tagesseminar „Durch Achtsamkeit zu Ruhe & Gelassenheit im Alltag finden“ baut auf dem Konzept des erfahrungsbasierten beschleunigten Lernens auf mit kinästhetischen Prinzipien (Bewegung des Körpers durch eigene Ressourcen und eigene Kraft).

Dies macht das Seminar zu einer intensiven Achtsamkeits-Erfahrung. Anders als in branchenüblichen Workshops (mit einer linearen und sequentiellen, wissensbasierten Vermittlung) erfährst Du damit schnelles, intensives und mit Praxis und Freude verbundenes Lernen.

Dadurch erhältst Du ein tiefergehendes Verständnis nicht nur für die Anwendung, sondern auch für den Aufbau und die Struktur von Achtsamkeit.

Als treuer Leser erhältst du 40% Rabatt. Nutze den Coupon: 'Sommerfrische'