

Selbst-bestimmt Nr. 1

Die heutige SMSS ist inspiriert von der Weisheit und den Erkenntnissen meines Mentors und bekannten Autors Joachim Bauer. Ich hatte das Privileg, ihn bei einem Workshop in Heidelberg persönlich kennen zu lernen und war tief beeindruckt von seiner Weisheit und Klarheit. Sein Buch "Selbststeuerung" fiel mir zufällig am Freitag wieder einmal in die Hände und schon war die Idee für die heutige SMSS geboren.

Ein Thema, das uns alle betrifft: „Selbststeuerung und die Suche nach wahren Glück“. In einer Welt, die von ständigen Reizen, Anforderungen und Herausforderungen geprägt ist, ist die Fähigkeit zur Selbststeuerung - Selbstbestimmtheit – entscheidend, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen.

Selbststeuerung: Der Schlüssel zum wahren Leben

Mit Selbststeuerung können wir im Leben viel erreichen - ohne sie fühlen wir uns vielleicht wie ein flatterndes Blatt im Wind. Selbstführung geht über das bloße Erreichen von Zielen hinaus. Es geht darum, unser wahres Selbst zu entdecken und unsere eigene Identität zu leben. Stell dir vor, du würdest wie ein Kleinkind ohne Sinn und Verstand nur deinen spontanen Impulsen und deinem Instinkt folgen. In diesem Zustand hat man (noch) kein Selbst.

Ein Selbst entsteht erst, wenn wir einen gewissen Abstand zu unseren Emotionen und den Reizen der Welt gewinnen und darüber nachdenken können, was wir wirklich wollen, fühlen und denken.

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.

Viktor Frankl

Selbstbestimmung bedeutet, sich zu (er-) kennen und einen Plan zu haben und auf dieser Grundlage etwas Besonderes für den individuellen Moment, für die eigene, ganz persönliche Zukunft zu tun. Oder anders, ohne ein „Selbst“ gibt es keine Selbststeuerung /Selbstbestimmung.

Die verlorene Kunst der Selbstbestimmung

In unserer hektischen; reizüberfluteten Welt verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Stress bestimmt unsere Gefühle und unser Denken. Unser Verhalten wird von äußeren Einflüssen und Routinen bestimmt und nicht von unseren inneren Wünschen und Wertvorstellungen.

Wir leben in einer Zeit, in der es nicht einfach ist, innezuhalten und wirklich zu reflektieren. Doch gerade in solchen Momenten der Muße könnten wir unser wahres Selbst entdecken. Doch viele von uns sind so sehr daran gewöhnt, ständig beschäftigt zu sein, dass es schwerfällt, einfach mal nichts zu tun. Aber sind es nicht gerade diese Momente der Stille, in denen wir uns selbst begegnen und unser wahres Glück finden können?

Der Weg zu Selbstbestimmung und Gesundheit

Es ist nie zu spät, sich auf den Weg zu Selbstbestimmung und psychischer wie auch physischer Gesundheit zu machen. Wenn wir uns in Abhängigkeiten und Routinen verstrickt haben, können wir lernen, unsere Gewohnheiten zu ändern. Es ist nie zu spät. Hier könnte ein Coach helfen, dich auf den Weg der Selbststeuerung zu begeben. Er kann dir Angebote machen, die es dir leichter machen, nachzudenken, und welche es dir ermöglichen, schneller zum gewünschten Ziel zu kommen.

Der Schlüssel liegt darin, unsere inneren Freiheitsgrade zu erhöhen, unsere Selbstbestimmung zu stärken und damit wahres Glück zu finden. Dieses Glück geht über oberflächliche, konsumorientierte Befriedigungen hinaus. Es ist das tiefe Glück, das entsteht, wenn wir uns selbst herausfordern, persönlich wachsen und sinnvolle Erfahrungen machen.

Ein Aufruf zur Selbstführung

Ich lade dich ein, über deine Gewohnheiten und Verhaltensmuster nachzudenken. Nimm dir Zeit, innezuhalten und dich bewusst einzuschränken. Lerne, Verzicht (z.B. auf „Konsumerties – wir brauchen dringend mehr „weniger“ und/oder „Aktivismus“) zu ertragen und damit deinen Handlungsspielraum zu erweitern. Durch die Kultivierung der Kunst der Selbstbestimmtheit entdeckst du dein wahres Selbst für ein erfülltes und gesundes Leben.

In den nächsten Ausgaben werde ich weitere Aspekte der Selbstführung und des Glücks beleuchten. Bleib dran!