

Selbst-bestimmt Nr. 2 - Praxis

Anknüpfend an die SMSS von letzter Woche über Selbstbestimmung möchte ich dir heute konkrete Stichworte und Gedanken geben, die dir in deinem Alltag helfen könnten, deinen Weg zur Selbstführung zu ebnen.

Beginnen wir mit der Reflexion. Wie im letzten Newsletter erwähnt, ist Reflexion der Schlüssel zur Selbsterkenntnis. Aber wie genau reflektiert man? Eine gute Methode könnte sein, ein Tagebuch zu führen. Schreibe jeden Tag deine Gedanken, Gefühle und Handlungen auf. Dadurch wirst du Muster in deinem Verhalten erkennen, die dir vorher vielleicht nicht bewusst waren. Du wirst dir deines inneren Selbst bewusster und lernst dich dadurch besser kennen.

Achtsamkeit ist der nächste wichtige Begriff. In unserem hektischen Leben vergessen wir oft, innezuhalten und den Moment zu genießen. Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit, um auf deine Atmung zu achten, deine Umgebung wahrzunehmen oder/und einen Moment der Stille zu genießen. Solche Momente der Achtsamkeit können dir helfen, deine innere Stimme klarer zu hören und damit deine Selbststeuerung zu verbessern.

Das Setzen von Zielen ist ebenfalls sehr wichtig. Ziele dienen als Leitfaden und helfen dir, deinen Weg zur Selbststeuerung zu visualisieren. Stelle sicher, dass deine Ziele sowohl herausfordernd als auch realistisch sind. Du könntest mit Visionen und Wünschen in deinem Leben anfangen und dich dann zu deinen Zielen durcharbeiten, indem du dich immer wieder fragst: „Was ist wirklich, wirklich wichtig für mich?“

Die Unterstützung durch einen Mentor oder Coach kann ebenfalls eine wertvolle Ressource auf deinem Weg zur Selbstbestimmung sein. Ein Coach verfügt über die Erfahrung und das Wissen, um dir dabei zu helfen, durch sinnvolle Angebote Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen und deine Selbstmanagementfähigkeiten effektiv zu entwickeln. Solche Angebote können dir helfen, deinen Reflexionsradius zu vergrößern und Prioritäten auf deinem Lebens- und Lernweg zu setzen.

Selbstmanagement und Selbstbestimmung zu erreichen ist nicht einfach. Aber es ist möglich. Der beste Ort, um damit anzufangen, ist in dir selbst. Nimm dir die Zeit, dich selbst zu erforschen und die Methoden zu finden, die zu dir passen. Ich verspreche dir, jede Anstrengung auf diesem Weg wird sich lohnen - und ich bin hier, um dich auf deiner Reise zu begleiten. Bleib dran!