

Selbstmanagement und Selbstcoaching-Übungen

Den eigenen (Lebens-)Weg aktiv gestalten

Thesen, Fragen und Übungen zur persönlichen Orientierung

- ein Arbeitspapier -

zusammengestellt von Mag. Karl Wimmer

Linz, im Jänner 2002



Inhalt:

Prolog:	Eine Einladung ... S. 1
These 1:	Lebenskonzept gestalten ... S. 2
These 2:	Einfluss- und Gestaltungschancen wahrnehmen ... S. 3
These 3:	Innehalten und Standortbestimmung ... S. 3
These 4:	Veränderungsbedarf erkennen ... S. 3
These 5:	Forschergeist entwickeln ... S. 4
These 6:	Ziele setzen ... S. 4
These 7:	Vor- und Leitbilder - Lernen von den Lebenscoaches ... S. 4
These 8:	Widersprüche und Extreme balancieren ... S. 5
These 9:	Anspannung und Entspannung - jedes zur rechten Zeit ... S. 6
These 10:	Erreichbarkeit und Schutzraum gestalten ... S. 6
These 11:	Bewussten Umgang mit Medien finden ... S. 7
These 12:	Wahre Präsenz leben ... S. 7
These 13:	Den Geist leeren ... S. 8
These 14:	Wahrnehmungskategorien und Bedeutungsgebungen überprüfen ... S. 8
These 15:	Sprüche und Lebensweisheiten als verinnerlichte Steuerungsinstanzen ...S.9
These 16:	ZeitpionierIn werden ... S. 10
These 17:	Entschleunigung: Von der Getriebenheit zur Gelassenheit ... S. 12
These 18:	Vom Lehren und Lernen ... S. 13
Epilog:	Schlussbemerkung ... S. 13
	Literatur und Autor ... S. 14

Prolog: Eine Einladung: Verwenden Sie diesen Text nicht nur als Lese-, sondern auch als Übungspapier. Drucken Sie sich das Dokument aus. Nehmen Sie sich Zeit für die Bearbeitung und arbeiten Sie öfter daran - immer wieder. Verweilen Sie bei jenen Thesen und Übungen, die Sie besonders ansprechen - meditieren Sie darüber und integrieren Sie jene Aspekte in Ihr Leben, die für Sie Sinn und Bedeutung haben.

These 1: Wir leben zunehmend in einer „Multi-Optionsgesellschaft“ nach dem Motto: „Alles ist möglich und nix is´ fix!“ Da die äußeren Marksteine, die den individuellen Lebensweg markieren, zunehmend verschwinden, brauchen wir mehr und mehr ein eigenes, inneres Pendant, an dem wir uns orientieren.

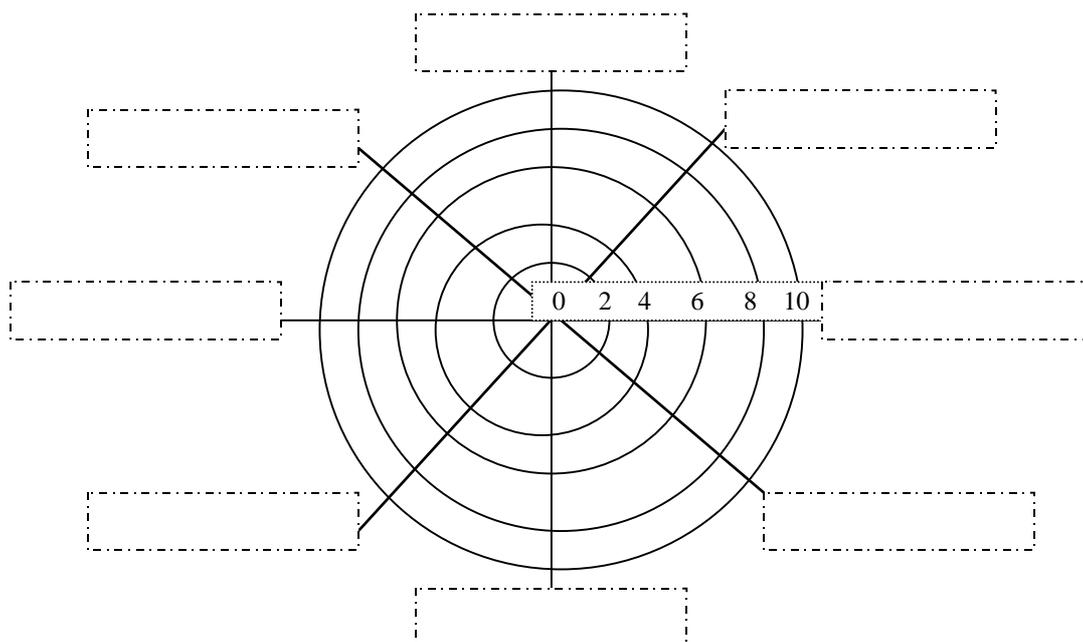
Das heißt zunächst, dass wir uns klar werden müssen darüber, wie unser Lebenskonzept beschaffen sein soll, was für uns Sinn macht im Leben. Weiters geht es darum, immer wieder rechtzeitig die notwendigen und wichtigen Schritte zur Veränderung zu erkennen und entsprechende Korrekturen einzuleiten.

Frage 1.1: Was heißt für Sie „ein gutes Leben führen“? Worin bzw. woraus besteht das für Sie? Versuchen Sie es mit Worten, Begriffen oder bildhaften Vorstellungen zu beschreiben:

Frage 1.2: Was ist für Sie wirklich wichtig im Leben? In der Gegenwart und zukünftig? Benennen Sie die wichtigsten Faktoren (Qualitäten und Werte):

Übung 1.1: Vertiefen Sie sich von Zeit zu Zeit in diese Fragen. Sie sind nicht oberflächlich zu beantworten, sondern erfordern ein „tiefes Schauen“ oder Meditieren, um mit der inneren Weisheit oder Wahrheit ausreichend in Kontakt zu kommen. Dies hilft uns, den Sinngrund für das Wesentliche in unserem Leben besser zu erkennen, Antworten und Lösungen zu finden, die wirksam und „tragfähig“ sind.

Übung 1.2: Tragen Sie die Faktoren (Qualitäten, Werte), die für Sie wichtig sind im Leben, in die folgende Graphik ein und bewerten Sie sie zwischen 0 (= derzeit nicht gelebt) und 10 (= optimale Ausprägung, Verwirklichung):



Frage 1.3: Welche Möglichkeiten können Sie prinzipiell entdecken, diese Faktoren zu erhalten bzw. zu stärken in Ihrem Leben?

These 2: Um den eigenen Lebensweg, das eigene Lebenskonzept selbst aktiv gestalten zu können, brauchen wir auch eine Vorstellung darüber, wo wir grundsätzliche Möglichkeiten und Freiräume des Handelns und Gestaltens erkennen können.

Frage 2.1: Wo sehen Sie in Ihrem Leben Einfluss-, Gestaltungsmöglichkeiten?

Frage 2.2: Welche äußeren Umstände, „Realitäten“ gibt es für Sie, denen Sie sich ohne Chance auf Einflussnahme „ausgeliefert“ fühlen?

These 3: Um unseren Lebensweg und seine Richtung zu prüfen, brauchen wir zunächst das Innehalten, reflektieren dessen, was (momentan) *ist*. Persönliche Standortbestimmungen sind Momentaufnahmen, die uns helfen, uns neu zu orientieren und unseren (inneren) Kompass wieder in die richtige Richtung einzustellen. Wie nah´ bin ich dran an dem, was für mich wichtig ist und wo muss ich das Steuer mehr oder weniger korrigieren, das Ruder anders einstellen?

Frage 3.1: Was haben Sie schon erreicht? Mit welchen Ausschnitten, Rollen Ihres Lebens sind Sie derzeit wirklich zufrieden, was läuft für Sie gut und richtig?

Frage 3.2: In welchen Ausschnitten, Bereichen Ihres Lebens sehen bzw. spüren Sie einen Korrektur-, Entwicklungsbedarf?

These 4: Dort wo Sie Veränderungsbearf wahrnehmen, ist es zunächst hilfreich, Interesse für das Neue aufzubauen, die Wahrnehmung mehr und mehr auf das Neue zu fokussieren. Angenommen, wenn Gesundheit und Gesundheitserhaltung ein vordergründiges Thema wird für Sie, dann geht es zunächst darum, Suchprozesse einzuleiten: Wie finde ich einen Zugang? Welche Gesundheitsthemen sprechen mich an? Worauf bin ich neugierig? Was möchte ich (am ehesten) ausprobieren? Z.B.: (Sanftes) Herz-Kreislauf-

Training, um meine körperliche Fitness zu steigern -> nach Möglichkeiten suchen, die mir entsprechen. Oder Denk-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit steigern -> Fremdsprache, Denksportaufgaben, Artikel schreiben? usw.

Frage 4.1: Was könnte das für Sie bedeuten - Ihre Entsprechung dazu?

These 5: Um Neues zu entwickeln, ist es oft hilfreich, so etwas wie „Forschergeist“ zu entwickeln. Gemeint ist dabei, die Dinge, um die es geht, so zu betrachten, als würde man sie mit den Augen eines Entdeckers, eines Forschers, auch mit denen eines neugierigen, unvoreingenommenen Kindes, betrachten.

Frage 5.1: Wie sind Sie früher an Neues herangegangen, wie haben Sie „Forscher- und Entwicklergeist“ aufgebaut und gelebt, was waren da hilfreiche Suchprozesse und Strategien, das Neue zu entdecken, zu erobern, in Ihr Leben zu integrieren?

These 6: Richtungskorrekturen erfordern zunächst das Setzen von (Zwischen-) Zielen, die in die erwünschte Richtung zeigen. Ziele haben nur eine Kraft, wenn sie bestimmten Kriterien entsprechen, wie z.B.:

- Konkrete, bildhafte Vorstellungen über den Zielzustand
- als wirklich sinnvoll und nützlich empfunden werden
- dem eigenen Möglichkeitsrahmen angemessen, realistisch

Frage 6.1: Was sind in diesem Zusammenhang für Sie Entwicklungsziele, was wollen Sie auf jeden Fall weiterentwickeln, ausbauen, absichern?

These 7: Lernen und Veränderung wird häufig dadurch unterstützt, dass wir uns auf unsere seelisch-mentalen Leitbilder besinnen, auf Bezugspersonen, die für uns wichtig waren und sind im Leben, die uns (im Positiven) gelehrt, unterstützt, gefördert haben. Aber auch an „Negativbeispielen“ konnten wir lernen. In diesem Sinne sind alle Menschen, die uns begegnet sind in unserem Leben und uns ein Stück des Weges begleitet haben, auch unsere Lebenslehrer oder Coaches.

Frage 7.1: Was waren und sind für Sie wichtige, hilfreiche Förderer?

Übung 7.1: Überlege in Bezug auf ein Ihnen wichtiges Ziel:

Was sind für Sie Leit-, Vorbilder in bezug auf dieses Ziel:

- Vorbilder aus Familien-, Verwandtschafts-, Freundeskreis:
- Vorbilder aus Jugend / frühes Erwachsenenleben?
- Vorbilder aus dem Berufsleben?

Welche (non-)verbalen Botschaften und Signale geben diese Ihnen mit auf dem Weg zu Ihrem oben genannten Ziel?

These 8: Das Leben stellt sich uns selten in klarer, ein-deutiger Form dar. Wir treffen oft auf Widersprüche, Gegensätze, Extreme. Es gilt dann, ein ausgewogenes Maß zwischen diesen Gegensätzen, Extremen - eine Balance - zu finden. Z.B.:

- Vertrauen versus Misstrauen
(im Extrem: Naivität vs. Feindseligkeit);
- Optimismus versus Pessimismus
(im Extrem: manisches vs. depressives Verhalten)
- Kompetenz versus Inkompetenz
(im Extrem: Überheblichkeit vs. Selbstentwertung)
- Ordnung versus Durcheinander
(im Extrem: Perfektionszwang vs. Chaos)

Frage 8.1: Was sind Gegensatz-Paare, die zur Zeit für Sie bedeutsam sind? Beschreiben Sie dazu die Extreme.

Übung 8.1: Finden Sie an diesen Ihren Beispielen die ausgewogene Balance - wodurch zeichnet sich diese aus?

These 9: Anspannung (Konzentration, Leistung) und Entspannung (Abschalten, Erholung) sind lebensnotwendige Polaritäten im Yin- und Yang-Prinzip des Lebens. Die Frage ist, wie wir diese Polaritäten zulassen und leben, d.h. uns bereit machen für das eine wie für das andere.

Frage 9.1: Wie ausgewogen ist diese Balance für Sie?

Frage 9.2: Wie bauen Sie beispielsweise Ihre Leistungsbereitschaft, Energie auf für eine konzentrationsaufwendige Aufgabe oder Tätigkeit oder auch für die „normale“ Tagesarbeit?

Frage 9.3: Wie schalten Sie um auf das Prinzip Erholung, Entspannung, Los-lassen? Welche Haltungen, Hilfen, mentale Techniken etc. haben Sie dafür entwickelt?

These 10: Erreichbarkeit ist heute ein wichtiges Statussymbol geworden. Immer und überall erreichbar zu sein kann aber auch zu einem Fluch werden, der einem nicht mehr losläßt, der einem die letzten Reste an Freiheit und Individualität raubt.

Frage 10.1: Wie ist Ihr Umgang mit Erreichbarkeit? Sind Sie immer und überall und für jedermann/frau erreichbar (via Handy, Schnurlostelefon, Pager etc.) oder sind Sie nur mit mühsamen Aufwand „auffindbar“ oder wo dazwischen? Wie steuern Sie die Grenze von Erreichbarkeit und „Schutzraum“?

Frage 10.2: Wie ist Ihre Erreichbarkeit im Beruf?

Frage 10.3: Wie ist Ihre Erreichbarkeit im Privatleben?

Frage 10.4: Wie ist Ihre Grenze zwischen Berufs- und Privatleben gestaltet? Wann und wie entscheiden Sie sich für bewusste Nicht-Erreichbarkeit?

Übung 10.1: Beobachten Sie Ihre ersten Gedanken, die in Ihnen ablaufen, wenn das Telefon klingelt:

- im Beruf?
- Privat?

Was läuft da an inneren Re-Aktionen gewöhnlich ab bei Ihnen?

These 11: Ein zentrales Phänomen, das unser Leben nachhaltig beeinflusst, sind die Medien. Medienkonsum ist nach Schlafen und Arbeit die Hauptbeschäftigung in unserer Gesellschaft. Die meisten Menschen sind diesem Einfluss unreflektiert ausgeliefert. Sie sind Opfer der Mediankampagnen, dem massivsten Manipulationsinstrument der Moderne.

Übung 11.1: Beobachten Sie Ihr Medienverhalten eine Woche lang ganz bewusst: Wovon lassen Sie sich leiten, unbewusst verführen, ...? Werden Sie zum bewussten User: Wer hat hier eigentlich die Fernbedienung in der Hand? Statt: „Was tut sich, was läuft gerade?“ -> Fragen Sie sich: „Was brauche ich jetzt wirklich? Welches Ziel verfolge ich mit dieser Sendung, Zeitung?“

Übung 11.2: Legen Sie einen Medienfasttag pro Woche fest: Verzichten Sie dabei ganz bewusst auf ein Medium (Fernsehen, Rundfunk, Zeitung, Internet, ...). Beobachten Sie, was Sie an Stelle dessen unternehmen, tun.

Übung 11.3: Beginnen Sie sich gegen den manipulativen Einfluss der Medien zu schützen. Schärfen Sie Ihr Kontaktbewusstsein; sagen Sie innerlich „Kontakt“, wenn Sie mit einem bestimmten Medium in Kontakt treten bzw. treten wollen und „Stop“, wenn Sie das nicht möchten oder Sie sich abwenden, lösen wollen.

These 12: Wahre Präsenz, ist die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment vollständig da, bei der Sache, zu sein. Wahre Präsenz bringt uns ins Hier und Jetzt, ins Erleben dessen, was im Moment ist. Wahre Präsenz ist Voraussetzung für Flow-Erleben, d.h. in Fluss des Geschehens zu sein, frei von innerem Widerstand, innerem Kampf zu sein. Dieser Zustand ist verbunden mit einem sich ganz, integriert, wohl fühlen. Die Dinge gehen in diesem Zustand „wie von selbst“. (vgl. M. Csikszentmihalyi: Flow).

Frage 12.1: Was heißt für Sie „wahre Präsenz“? Was hilft Ihnen, wirklich aufmerksam bei der Sache zu sein - beim Gesprächspartner, Aufgabenerledigung etc.?

Übung 12.1: Erstellen Sie eine Liste wichtiger BezugspartnerInnen (LebenspartnerIn, Kinder, Freunde, KollegInnen, Kunden, ...). Geben Sie dazu eine „Präsenzbewertung“: Wie treten Sie mit diesen Menschen üblicherweise in Kontakt, in Beziehung? Schätzen Sie ein zwischen 0 und 10:
0 = keine Präsenz, d.h. nur ganz oberflächliche Beziehungsaufnahme, keine - innere (wie äußere) - Zuwendung;
10 = völlige Präsenz, völlige Zuwendung und Aufmerksamkeit, echtes Zuhören und Eingehen auf die/den Andere/n.

These 13: Sorgen Sie dafür, dass Ihre Gedankenmühle hin und wieder zur Ruhe kommt. Nur der leere Geist ist frei und zu kreativ-intuitiven Denken fähig. Fixierungen, im Extrem zwanghafte Gedanken, bewirken eine ständige Kampf- oder Verteidigungshaltung, sowohl im Inneren, wie auch nach außen.

Frage 13.1: Wann kommt Ihre Gedankenmühle zur Ruhe? Wie kommen Sie zu einer guten geistigen Entspannung? Welche Chancen und Möglichkeiten bietet Ihnen ein geist-entspannter Zustand?

Übung 13.1: Finden Sie für sich Methoden, die Sie dabei unterstützen, Ihren Geist leer zu bekommen. Beispielhafte Hilfen können z.B. sein: Meditation, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Qi Gong.

Übung 13.2: Beobachten Sie Ihre Fähigkeit zum kreativen, intuitiven Denken. Seien sie neugierig, unter welchen Bedingungen Ihnen spontan und wie von selbst, die richtigen Ideen und Lösungen „einfallen“. Geben Sie diesen Konstellationen mehr und mehr Raum in Ihrem Leben.

These 14: Wahrnehmungskategorien („Interpretationen“ der Realität) helfen uns, die Welt zu ordnen, um sich in verschiedenen Situationen rasch zurechtzufinden. Sie sind aber auch Fallen. Im Extrem führen sie zu Schubladisierungen, zu engstirnigem „Kästchendenken“, verbunden mit vielen Vorurteilen.

Frage 14.1: Wann ist ein Mensch für Sie „unten durch“, wann „Mittelfeld“, wann bewundern Sie jemanden? Was sind die wesentlichen Kriterien dabei für Sie?

Übung 14.1: Versuchen Sie Ihre täglichen Wahrnehmungsstrukturen, Wahrnehmungsmuster zu erkennen. Wonach „beurteilen“ Sie Menschen (z.B. nach „Attraktivität“, Kleidung, Verhalten, Intelligenz, Titel, Status, ...?).

Übung 14.2: Schauen Sie Menschen, über die Sie eine besonders „eindeutige“ Meinung haben, ein zweites Mal mit neuen Augen an. Versuchen Sie, in ihnen das Gegenteil von dem zu entdecken, was Sie ihnen bisher zuschreiben.

Übung 14.3: Versuchen Sie die Entsprechung dessen in sich selbst zu erkennen, was Sie an anderen ablehnen.

These 15: Sprüche und „Lebensweisheiten“ sind unter anderem auch Hilfen und Chancen, uns zu orientieren, unserem Leben Sinn und Richtung zu geben, (Wert-)Haltungen aufzubauen. Sie werden zu verinnerlichteten Glaubenshaltungen, die unser äußeres Tun maßgeblich beeinflussen.

Sie beinhalten aber auch Gefahren, wenn sie unreflektiert, schablonenhaft übernommen werden.

Übung 15.1: Stellen Sie zu den im Folgenden angeführten Zitaten Ihre eigene Meinung, die eigene Bedeutung, d.h. den Stellenwert, den die jeweilige Aussage für Sie hat, fest. Was ist Ihr relevantes Denken und Handeln in Bezug auf diesen Spruch, diese Aussage?:

„*Wissen ist Macht.*“ (Francis Bacon)

„*Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.*“
(Deutsche Sprichwörter im Widerspruch)

„*Ich höre und ich vergesse, ich sehe und ich erinnere, ich tue und ich verstehe.*“ (Konfuzius)

„*Die besten Reformer, die die Welt je gesehen hat, sind die, die bei sich selbst anfangen.*“ (G. B. Shaw)

„*Risiko ist der Preis für Entscheidungsfreiheit.*“

„*Im Umgang mit Menschen sollte man von weniger „Selbstverständlichkeiten“ ausgehen.*“ (R. Bay)

„*Keine/r kann Frau/Herr über sich sein, wenn sie/er sich nicht zuvor selbst begriffen hat.*“ (Gracian)

„Taten sind Früchte, Worte nur Blätter.“ (Giech. Sprichwort)

„Viele Male schaut der Wille durchs Fenster, ehe die Tat durch das Tor schreitet.“ (E. v. Rotterdam)

„Kleine Taten, die man ausführt, sind besser als große, die man nur plant.“
(Georg Marshall)

„Keiner kann alles; einige können etwas; gemeinsam erreichen wir alles.“

„Unzufriedenheit ist der erste Schritt zur Veränderung.“ (O. Wild)

„Wenn Sie nicht bereit sind, für alles, für wirklich alles, was in Ihrem Leben geschieht, auch die Verantwortung zu übernehmen, dann werden Sie keine Fortschritte machen.“ (J. Krishnamurti)

„Wer ständig in den Rückspiegel seines Lebens statt nach vorne schaut, muss sich nicht wundern, wenn er auffährt.“ (R. Bay)

„Der letzte Schritt der Vernunft ist, anzuerkennen, dass unendlich viel über sie hinausgeht.“ (Blaise Pascal)

Übung 15.2: Finden Sie weitere, eigene, Sprüche, „Lebensweisheiten“, die für Sie Bedeutung haben und beschreiben Sie die Art und Weise der Bedeutung für Sie:

These 16: Werden Sie zum/zur ZeitpionierIn! Die Bestrebungen und Bemühungen zur Lösung unserer Zeitprobleme sind vielfältig. Karl Hörning, Anette Gerhard und Matthias Michailow beschreiben unter „Zeitpioniere“ Menschen, die wesentliche Lebensstil-Faktoren neu überdacht und gestaltet haben und die damit zu einem neuen, verbesserten Zeit-Erleben Zugang bekommen haben. Zeitpioniere haben ...

1. ein verändertes Verhältnis von Zeit und Geld. Sie distanzieren sich stärker vom vorherrschenden Zeit-Geld-Diktat, machen sich nicht mehr so abhängig und nehmen gegebenenfalls auch Einkommenseinbußen in Kauf.
2. eine größere, reflexive Distanz gegenüber den herrschenden Zeitkonventionen. Sie wenden sich gegen eine starre und fortlaufende Besetzung von Zeit. Sie nehmen Zeit stärker wahr als Erfahrungsqualität und Lebenskonstruktionsdimension. Sie streben daher nach mehr Flexibilisierung in der Gestaltung von (Arbeits-)Zeit.
3. Wege gefunden, die Differenz zwischen den Rollenanforderungen der Arbeitsphäre und ihren eigenen Anpassungsproblemen so zu bearbeiten, dass sie sich dennoch mit ihrer Arbeit identifizieren können. So kommt es zu einer Arbeitsorientierung, die sowohl von Engagement als auch von Distanz gekennzeichnet ist.
4. veränderte Zeiteinteilungspraktiken gefunden. Sie schaffen sich mehr Distanz von auferlegten Zeitprogrammen und vermeiden eine Überfrachtung des Alltagsablaufes durch eine Überfülle zeitlicher Vorgaben.
5. ein asynchrones Verhalten gegenüber gesellschaftlich produzierten Zeitspitzen entwickelt. Es gibt beispielsweise keinen zwingenden Grund, genau dann im Urlaubs- und Weihnachtsstau stecken zu müssen, wenn es alle (anderen) tun.
6. einen ausgeprägteren Zugang zu eigenen Leistungszeitrhythmen. Diese leistungsstarken Eigenzeiten finden bei der Zeiteinteilung verstärkt Berücksichtigung.

Bitte überlegen Sie zu den Punkten 1 - 6 Ihre persönlichen Haltungen und Möglichkeiten:

Ad 1. Wie schaut Ihre Abhängigkeit von Geld aus? Können/wollen Sie nötigenfalls Ausgaben reduzieren um „sparsamer zu treten“, falls das ein Beitrag sein könnte, sich aus dem „Leistungszwang“ etwas stärker herauszunehmen?

Ad 2. Wie sehr können Sie (Arbeits-)Zeit bereits flexibel gestalten - Zeiträume und Aufgaben/Inhalte selbstorganisiert bestimmen und aneinanderkoppeln? Was wäre (prinzipiell) noch möglich?

Ad 3. Wenn Sie die unterschiedlichen Rollenanforderungen betrachten, die an Sie gestellt werden bzw. die Sie an sich selber stellen: Mit welchen

Rollen sind Sie eher „verheiratet“ (Neigung zu Überengagement), mit welchen stehen Sie eher auf „Kriegsfuss“ (Neigung zum Aufschieben)?

Welche Möglichkeiten haben Sie bereits gefunden bzw. können Sie sich noch vorstellen, um Überengagement zu reduzieren und „Ungeliebtes“ zügig zu erledigen?

Ad 4. Was hilft Ihnen bereits, den Tagesplan so zu gestalten, dass seine Durchführung realistisch und möglich wird?

Was könnte aus Ihrer Sicht und Erfahrung noch dazu beitragen, den Arbeitstag effektiver und befriedigender zu gestalten?

Ad 5. Welche Möglichkeiten des „asynchronen Arbeitens“ haben Sie für sich bereits gefunden, d. h. Zeit-(Belastungs-) Spitzen zu „glätten“?

Gibt es weitere Ideen und Möglichkeiten für Sie?

Ad 6. Wie sehr finden Ihre Eigenzeiten, d.h. die inneren Leistungsrhythmen bereits Berücksichtigung in der Gestaltung ihrer Arbeitsweise? D.h. z.B. „anspruchsvolle“ Tätigkeiten im Leistungshoch, Routinetätigkeiten etc. im Leistungstief?

These 17: Wir leben in einer Zeit der schier grenzenlosen Beschleunigung. „Schneller und schneller“ ist die Devise. Was dabei auf der Strecke bleibt ist die Qualität des Erlebens und letztlich wir selber. Entschleunigen Sie Ihr Leben!

Frage 17.1: Wo sind Sie zu schnell, zu speedy unterwegs? Wo nehmen Sie nur mehr oberflächliches Rauschen wahr und nicht mehr den Inhalt oder Sinngrund?

Übung 17.1: Ziehen Sie dort, wo es angemessen ist, die (Not-)Bremse. Fragen Sie sich: Was soll das jetzt? Verlangsamen Sie die Fahrt und suchen Sie Qualität vor Quantität, Achtsamkeit vor Hektik, Gelassenheit vor Unruhe. Spüren Sie drei Mal am Tag ganz bewusst die Fußsohlen in Kontakt mit dem Boden,

der Sie trägt; den Atem, der Sie belebt; die Bewegungen des Körpers, die signalisieren: Ich lebe - im Hier und Jetzt!

Übung 17.2: Fragen Sie sich hin und wieder: Wie bin ich unterwegs auf diesem Planeten, auf dem ich eine zeitlang als Gast verweile? Was könnte meine Mission, mein Existenz-Sinn/-Ziel sein hier auf der Erde? Welche Spur hinterlasse ich?

These 18: Jede Situation ist eine Lernchance, wenn wir uns als Lernende verstehen und jede Situation ist eine Lehrchance, wenn wir uns als Lehrende verstehen. Innerhalb einer Situation beides zu sein, LehrerIn und SchülerIn, ist eine Kunst. Bedeutende Lehrer lernen auch von ihren Schülern, und bedeutende Schüler bringen ihren Lehrern viel bei. Dies hat in allen Beziehungssituationen seine Gültigkeit: Ob in der „klassischen“ Lehrer-Schüler-Beziehung, in der Eltern-Kind-Beziehung oder im Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnis. Lehren ist Lernen und Lernen ist Lehren.

Frage 18.1: Wo, in welchen Beziehungen definieren Sie sich einseitig als SchülerIn („Untergebener“) oder LehrerIn („Vorgesetzter“)?

Übung 18.1: Schauen Sie sich Ihre Beziehungssituationen an: Wo finden Sie sich einseitig auf der einen oder auf der anderen Seite? Verstärken Sie dort die jeweils andere Seite! Werden Sie vom Schüler zum Lehrer und vom Lehrer zum Schüler!

Lernen ist herausfinden, was du bereits weißt - Handeln ist zeigen, dass du es weißt.
Lehren ist andere wissen lassen, dass sie es genau so gut wissen, wie du selbst.
Wir alle sind Lernende, Handelnde, Lehrer.

Die einfachsten Fragen sind die tiefstinnigsten:
Wo bist du geboren? Wo ist deine Heimat? Wohin gehst du? Was tust du?
Denke manchmal darüber nach, und du wirst sehen,
wie sich deine Antworten verändern.

Abschließend ein Test, um zu erkennen, ob deine Mission auf Erden schon erfüllt ist.
Die Antwort lautet: „Solange du noch lebendig bist, ist sie es nicht!“

(frei nach Richard Bach: Illusionen)

Epilog: Jetzt, da Sie am Ende sind, können Sie von vorn anfangen, denn das Ende ist der Anfang von der anderen Seite.

Literatur

- Bach, Richard (1990): Illusionen. Die Abenteuer eines Messias wider Willen; Ullstein.
- Bekman, Adriaan (1999): Self-Management. Die Kunst, den Alltag zu bewältigen; Urachhaus.
- Birkenbihl, Vera F. (1999): Der persönliche Erfolg. Erkennen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil; mvg.
- Birkenbihl, Vera F. (2001): Freude durch Stress; mvg.
- Branden, Nathaniel (2003): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls; Piper.
- Chopra, Deepak (1996): Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs; Heyne.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1998): Flow - Das Geheimnis des Glücks; Klett-Cotta.
- Dießner, Helmar (1999): Praxiskurs Selbst-Coaching. Übungen für den Alltag; Junfermann.
- Dietrich, Reinhold (1996): Das Wesen des Übens. Tagebuch eines Träumenden; Eigenverlag.
- Dietrich, Reinhold (1993): Hilfen für Beziehung, Beruf und Alltag; Eigenverlag Dietrich.
- Frankenberger, Anette / Nagler-Springmann, Sibylle (2002): PowerPaare. Die Balance finden zwischen Partnerschaft, Familie und Beruf; Kösel.
- Geißler, Karlheinz (1989): Zeit Leben. Vom Hasten und Rasten, Arbeiten und Lernen, Leben und Sterben; Beltz.
- Golas, Thaddeus (1994): Der Erleuchtung ist es egal wie du sie erlangst; Sphinx.
- Grigg, Ray (1996): Das TAO des Seins. Ein Arbeitsbuch zum Denken und Handeln; Junfermann.
- Hesse, Hermann (1974): Siddhartha; Suhrkamp.
- Hörning, Karl / Gerhard, Anette / Michailow, Matthias: Zeitpioniere - neuer Lebensstil; Suhrkamp.
- Maslow, Abraham (1981): Psychologie des Seins; Rowohlt.
- Plattner, Ilse (1992): Zeitberatung. Die Alternative zu Zeitplantechniken; mvg.
- Revenstorf, Dirk / Zeyer, Reinhold (1997): Hypnose lernen; Carl Auer.
- Rogers, Carl R. (1980): Der neue Mensch; Klett-Cotta.
- Romhardt, Kai (2001): Wissen ist machbar. 50 Basics für einen klaren Kopf; Econ.
- Schaarschmidt, Uwe / Fischer, Andreas W. (2001): Bewältigungsmuster im Beruf; Vandenhoeck & Ruprecht.
- Seiwert, Lothar J. (2001): Life-Leadership. Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance; Campus.
- Smothermon, Ron (1998): Drehbuch für Meisterschaft im Leben; Kamphausen.
- Wimmer, Karl (2000): Sich selbst und andere Führen mit Emotionaler Intelligenz; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl (2001a): Zeit ist Geld?; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2001b): Flow-Erleben im Arbeitsalltag; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2002): Grundlagen des Qi Gong; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl (2003): Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Zellweger, Hansruedi (2002): Lifeguide. Der exklusive Reiseführer zu einem erfüllten Leben; mvg

Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger (Organisations-)Berater, Psychotherapeut, Trainer und Supervisor/Coach; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen Persönlichkeits-, Interaktions- und Organisationsentwicklung.

Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

Internet: www.wimmer-partner.at

e-Mail: karl@wimmer-partner.at

Bitte beachten Sie: Der Text dient Ihrer individuell-persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung bedarf im Sinne des Autorenschutzes einer entsprechenden Vereinbarung. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit dem Autor Kontakt auf.