



SEI DU SELBST- *andere gibt es schon genug!*

Ein großes Stück unserer Unzufriedenheit kommt davon, dass wir uns ständig mit anderen vergleichen. Wäre es da nicht besser, wenn wir damit aufhören und den Fokus mehr auf unsere eigenen Stärken richten würden? Wenn wir einfach wir selbst sein dürften?



Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie haben eine gewisse Position im Beruf erreicht, arbeiten unentwegt und intensiv an einer Sache, vielleicht einem neuen Projekt und trotzdem nagt da ständig dieser Zweifel, ob sie das alles wohl bewältigen werden. Dass sie alles einkalkuliert, jede Kleinigkeit bedacht haben, aber trotzdem

mehr bewusst sind. Vielleicht stammen sie von Menschen, die ein Interesse daran hatten, Sie kleinzuhalten, von solchen, die auf Ihre Talente und Fähigkeiten insgeheim neidisch waren. Übernommen haben Sie sie mehr oder weniger unreflektiert von anderen Menschen. Solche negativen Glaubenssätze schränken uns immer wieder ein und erzeugen ein negatives

„Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere größte Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.“ Wir fürchten uns am meisten davor, dass wir selbst groß, fähig und wertvoll sind. Wenn wir wirklich die Person sein wollen, die wir eigentlich sind, dann ist es hilfreich, wenn wir uns an Mandelas Worte erinnern und die Perspektive bei der Betrachtung unserer eigenen Person radikal ändern: weg von unseren vermeintlichen Schwächen, hin zu unseren tatsächlichen Stärken.

Was ich alles kann – Stärken erkennen und nutzen

„Einfach ich selbst sein dürfen“, so lautet der Titel eines Buches von Teresa Keller, in dem sie der Frage nachgeht, wie es uns gelingen kann, mehr auf unsere Stärken als auf unsere Schwächen zu fokussieren (siehe auch Interview Seite 72). „Wir sind es eben nicht gewohnt, uns mit unseren Stärken zu beschäftigen“, sagt sie lapidar. Und es stimmt ja auch: Unser Bewusstsein für unsere Stärken ist nur schwach ausgebildet. Unsere Schwächen sind uns dagegen schnell bewusst. Und woran liegt das? Zum großen Teil wohl daran, dass uns unser ganzes Leben lang erklärt wurde, was wir alles nicht können. Dass man uns mit dem Bruder oder der Schwester, dem Nachbarskind oder dem Klassenbesten verglichen hat und wir dabei nicht allzu gut abgeschnitten haben. Also haben wir versucht, so zu sein wie irgendjemand anderer und uns selbst und unsere eigenen Fähigkeiten und Stärken aus dem Blick verloren. Wir haben uns für unsere Schwächen geschämt und verzweifelt versucht, an ihnen zu arbeiten.

Natürlich ist das nicht immer falsch, zielführender jedoch ist es, seine eigenen Stärken zu erkennen und diese zu nutzen. Teresa Keller sagt es so: „Der richtige Umgang mit Stärken besteht darin, die Schwächen nicht aus den Augen zu verlieren – aber gleichzeitig die Stärken zu nutzen.“

Längst ist nachgewiesen, dass Menschen, die sich auf ihre Stärken konzentrieren und nutzen, zufriedener sind. Sie sind meist glücklicher als andere, weil sie sich nicht als Mängelwesen betrachten, sondern vielmehr als Menschen mit ganz bestimmten Stärken, die sie ungeachtet ihrer Schwächen ausleben.

Doch nicht jeder ist sich seiner Stärken bewusst. Haben wir uns überhaupt jemals gefragt, worin unsere ganz besonderen Stärken liegen? Um dem nachzuhelfen, ist es gut, wenn wir uns ein wenig selbst beobachten. Auf den Beruf bezogen könnte das heißen: Arbeite ich gern in einem Team oder lieber ganz für mich allein, bin ich entschlussfreudig, mutig, gelassen, neugierig? Gehört Kommunikations-

fähigkeit, Beziehungsfähigkeit oder Hilfsbereitschaft zu meinen Stärken? Kann ich sie in meinem Arbeitsumfeld oder auch im Privaten genügend einsetzen? Nutze ich sie wirklich? Oder arbeite ich in einem Umfeld, in dem ich keinen Gebrauch von ihnen machen kann? Wer um seine Stärken nicht allzu viel weiß, dem sei geraten, auch mal bei seinen Freunden, Verwandten und anderen Bekannten nachzufragen. Wie sehen die mich? Welche Stärken besitze ich in ihren Augen?

Und noch ein Hinweis: Unsere Stärken zeigen sich meist in den Momenten, in denen wir ganz versunken in eine Aufgabe, ganz präsent sind und uns dabei ein wohliges Gefühl durchströmt. Wir fühlen uns dann wie in einem Flow und verbinden uns mit jenen Fähigkeiten, die zu unseren Stärken gehören, die uns selbst vielleicht nicht einmal bewusst sind. Welche Momente waren das zuletzt bei mir? Bei der Arbeit? Im Privaten? Wann habe ich mich besonders wohl gefühlt? Wann bin ganz in einer Sache aufgegangen? Welche Sache war das?

Wahrnehmen, was wir können, macht uns zufrieden

Wenn wir uns unsere Stärken bewusst machen und möglichst oft auf sie zurückgreifen, dann macht uns das Leben nicht nur mehr Spaß, es erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, Erfolg zu haben, wie Teresa Keller sagt. Vielleicht klingt Erfolg ein wenig negativ, doch in diesem Zusammenhang meint es nicht nur berufliche, sondern auch private Erfolge. Ein Erfolg ist es, wenn wir wahrnehmen können, dass unser Handeln Auswirkungen hat, dass sie für uns einen Sinn ergeben. Der Fachausdruck dafür lautet: Selbstwirksamkeit. Die frohe Botschaft dazu: Wir können lernen, sie besser wahrzunehmen. Trotz aller Misserfolge, die wir auch zu verkraften haben, können wir uns darin üben, uns mehr auf die Erfolge zu konzentrieren. Wir müssen es nur wollen. So entwickeln wir in uns ein positiveres Selbstbild und mehr Selbstvertrauen und dann wird eine Stimme in uns wach, die immer öfter sagt: „Komm, das packst du!“ **bl**

Susan Freytag

Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere größte Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Nelson Mandela

immer wieder daran denken müssen, mit allem zu scheitern, keinen Erfolg zu haben. Sie wissen zwar um Ihre Fähigkeiten und Ihre Intelligenz, und dass sie so vieles schon geschafft haben, aber vielleicht kommt Ihnen doch noch jemand auf die Schliche, dass Sie möglicherweise gar nicht so qualifiziert und schlau sind. „Du schaffst das nicht“, „Du bist zu blöd dafür“ und „Wenn die anderen wüssten, wie unsicher ich bin“ – solche Sätze denken Sie, Sätze, die Sie an Ihren eigenen Fähigkeiten zweifeln und manchmal auch verzweifeln lassen.

Das grenzt dann schon an Selbstsabotage. Sie reden sich kleiner, als sie sind. Aber woher weiß ich denn, dass ich groß bin, dass ich alles meistern werde, was auf mich zukommt – so oder so? Meist sind es alte Glaubenssätze, die aus früheren Erfahrungen herrühren, Erfahrungen, die vielleicht schon weit zurückliegen und Ihnen gar nicht

Selbstbild. Vor allem aber haben sie objektiv gesehen nur eine beschränkte Aussagekraft, was unser eigenes Leben betrifft. Dieser innere Kritiker sucht ständig nach einem Schwachpunkt in uns und es ist so schwer, ihn vom Gegenteil zu überzeugen. Er ist sogar verantwortlich dafür, dass wir viele Chancen, die uns das Leben bietet, liegen lassen. Aus Angst, wir könnten versagen und unseren eigenen Ansprüchen nicht standhalten.

Wir fürchten unser Licht – nicht unsere Dunkelheit

Doch wenn wir unserem inneren Kritiker und unseren Selbstzweifeln allzu viel Gehör schenken, dann fühlen wir uns unwohl und sind nicht mehr wir selbst. Wir machen uns klein, obwohl wir groß sein könnten. Und genau hier liegt der entscheidende Punkt. Nelson Mandela formulierte ihn einmal so:

Einfach ICH! Mein Kalender 2017

Trotz der anhaltenden Digitalisierung greift die Mehrheit der Menschen noch immer gern zum klassischen Taschenkalender – Tendenz steigend! Durch die zunehmende Reizüberflutung und Zerstreuung im World Wide Web wächst das Bedürfnis nach Ruhe und einem haptischen Erlebnis. Es ist wie eine Wertschätzung sich selbst gegenüber, die eigenen Gedanken zu reflektieren und aufzuschreiben. Der Coaching-Kalender „Einfach Ich!“ bietet neben einem Kalendarium systematisch angeordnete Coaching-Tools zur Selbstanwendung. In unterschiedlichen Bereichen wie z. B. Beziehung, Gesundheit und Finanzen gibt Iris Meier darin hilfreiche, leicht umzusetzende und kreative Impulse zur Lösung von Alltagsproblemen und Lebensfragen. Jede Woche sorgen ausgewählte, zu den verschiedenen Themen passende Übungen dafür, gewünschte Veränderungen anzustoßen. Liebevoll illustriert und ausgestattet mit Lesebändchen, Einstecktasche und Gummiband ist dieser Kalender der ideale Begleiter durch ein ganzes Jahr.

Iris Meier
Einfach Ich
Der Coaching Kalender 2017
Junfermann Verlag, € 16,90



EINFACH NUR ICH SELBST SEIN DÜRFEN

Kleine Übungen

MEIN ERFOLGSTAGEBUCH

Legen Sie ein Buch, einen Ordner oder Ähnliches an und sammeln Sie Ihre Erfolgsgeschichten. Das können Zeugnisse sein, Briefe und E-Mails, Fotos oder selbst gemalte Bilder, die für Sie Erfolg symbolisieren. Wenn Sie über diese Ereignisse nachdenken, wie geht es Ihnen dann? Was spüren Sie? Wie würden Sie das Gefühl beschreiben?

DAS IST JA ZUM LACHEN

Was bringt Sie zum Lachen? Vielleicht haben Sie einen Lieblingskomiker oder ein Buch, das Sie lustig finden? Gibt es Menschen in Ihrer Umgebung, mit denen Sie mehr lachen? Erforschen Sie, was Sie in der Vergangenheit zum Lachen gebracht hat. Sammeln Sie Dinge, über die Sie oder wegen denen Sie gern lachen. Erlauben Sie sich, auch mal albern zu sein – es entspannt ungemein. Nutzen Sie diese Sammlung, indem Sie sich immer wieder zum Lachen bringen!

Übungen aus dem Buch „Einfach ich selbst sein dürfen“ von Teresa Keller, erschienen im Scorpio Verlag

FEIER DICH – GENUSSIDEEN

Womit verbinden Sie Genuss? Ein schönes Glas Wein zu einem leckeren Essen oder lieber ein gutes Theaterstück oder eine schöne Ausstellung? Oder eine Feier mit Freunden? Wann genießen Sie? Auch ein herzliches Lachen kann ein Genuss sein. Halten Sie ein paar Dinge fest, die Ihnen Spaß machen, bei denen Sie sich vergessen können, und gönnen Sie sich davon das ein oder andere, wenn Sie das Gefühl haben, es verdient zu haben – oder vielleicht auch einfach nur mal so, zwischendurch, ganz ohne Anlass?

Unsere Verbundenheit mit der Natur neu entdecken



Sandra Ingerman und Lynn Roberts
Der Weisheit der Natur lauschen
384 Seiten | € 19,99
ISBN 978-3-7787-7515-8

Die Natur besitzt eine mystische Seele. Wenn wir unser Herz und unsere Sinne für sie öffnen, können wir mit den verborgenen Kräften der Bäume, Pflanzen und Tiere in Kontakt kommen und Heilung für uns selbst und die Erde erfahren.

Mit zahlreichen schamanischen
Übungen und Ritualen

Ansata
www.ansata.de

„Wir sollten uns selbst nicht allzu ernst nehmen“

Statt sich mit anderen zu vergleichen und sich dabei schlecht zu fühlen, plädiert Teresa Keller dafür, die eigenen Stärken bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen. So können wir entfalten, was in uns steckt und mehr Selbstbewusstsein entwickeln. Wir sprechen mit ihr darüber, wie das gelingen kann.

Frau Keller, viele Menschen, meist sind es sogar die besonders intelligenten, leiden unter Selbstzweifeln. Da fällt es einem nicht so leicht, seinen Blick auf die eigenen Stärken zu lenken. Wie schafft man es trotzdem?

Über die eigenen Stärken nachzudenken ist tatsächlich ungewohnt für uns und dem einen oder anderem sogar peinlich. Doch wenn wir dann anfangen zu schauen, wo wir besonders gut agiert haben oder was uns besonders viel Spaß macht, dann fangen die Menschen plötzlich an zu leuchten und bekommen eine ganz andere Ausstrahlung. Diesen Moment genießen alle Beteiligten und es tut gut wahrzunehmen, dass einem auch immer wieder mal etwas gelingt. Der Rest fließt dann ganz von alleine.

Ziel der Positiven Psychologie ist es, aktiv immer wieder nach Momenten zu suchen, die uns ein gutes Gefühl geben.

Aber wie finde ich überhaupt heraus, was meine Stärken sind?

Dazu gibt es ganz verschiedene Methoden. Die einfachste ist, einen der verschiedenen Stärkentests zu machen, wie beispielsweise den Charakterstärkentest. Diesen kann man kostenlos im Internet (www.eigensinn-lebenslust.de) machen und bekommt 24 Stärken in der persönlichen Reihenfolge aufgezählt. Man kann zwischen einer kurzen und einer langen Testvariante wählen. Bei beiden Varianten erhalten Sie sofort Ihr Ergebnis. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten: Zum einen zu prüfen, wann fallen mir Dinge besonders leicht, wofür bekomme ich immer wieder Lob, obwohl ich es gar nicht besonders finde? Außerdem kann

es hilfreich sein, Freunde, Familie oder Kollegen zu befragen, welche Stärken diese an mir wahrnehmen. Sollte die gleiche Stärke mehrfach genannt werden, können Sie sicher sein, dass es eine von Ihnen ist.

Warum ist unser Bewusstsein für unsere eigenen Stärken so schwach ausgebildet und das Bewusstsein für unsere Schwächen dagegen so stark?

Das hat einen sehr sinnvollen evolutionären Grund. Wir müssen Gefahren antizipieren. Deshalb schauen wir ständig, wo wir möglicherweise bedroht sind, und das sind wir eher bei unseren Schwächen als bei unseren Stärken. Wir sollten unsere Schwächen im Auge behalten und sie nicht ignorieren. Aber das bedeutet nicht, dass wir unsere Stärken vernachlässigen sollten. Sie machen uns zu den besonderen Wesen, die wir alle sind. Und es gibt so viel Selbstvertrauen und Sicherheit, sich seiner Stärken bewusst zu sein.

Ein Grund für unsere Unzufriedenheit liegt meist darin, dass wir uns allzu viel mit anderen vergleichen. Wie kann man damit aufhören?

Ich persönlich glaube nicht, dass wir damit aufhören können, uns zu vergleichen. Denn das liegt in der Natur des Menschen und ist an sich auch gar nicht schlimm. Solange wir uns nicht immer schlecht dabei reden, sondern den Vergleich als ein Lernen von einem Vorbild sehen. Wenn ich also immer nur denke: alle anderen können das viel besser als ich, dann ist das kein hilfreicher Vergleich. Wenn ich allerdings feststelle: Wenn beispielsweise jemand ein Argument sehr gut vorgetragen hat, dann kann ich durch einen Vergleich mit mir lernen, was ich bei einer Argumentation das nächste Mal besser machen kann. Dann ist es ein konstruktiver Vergleich.

Was unterscheidet die Positive Psychologie, so wie Sie sie vertreten, vom Positivem Denken?

Der entscheidende Unterschied ist, dass in der Positiven Psychologie auch negative Gefühle ihren Platz haben. Im Gegensatz zum Positiven Denken, bei dem dazu angeregt werden soll, alles immer positiv zu sehen, geht es in der Positiven Psychologie eher darum, ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen guten und schlechten Gefühlen zu erreichen. Ziel der Positiven Psychologie ist es, aktiv immer wieder nach Momenten zu suchen, die einem ein gutes Gefühl geben. Dadurch werden die Menschen optimistischer und das wiederum führt zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben.

Was ist die für Sie wichtigste Regel, wenn ich einfach ich selbst sein will?

Sich selber nicht allzu ernst zu nehmen. Das klingt zunächst widersprüchlich. Aber wenn wir es schaffen, immer ein wenig Abstand zu halten zu unseren Erlebnissen und Gefühlen und mehr als Beobachter unserer Selbst auftreten, dann haben wir viel mehr Handlungsspielraum und können klarer erkennen, was uns wichtig ist und wo wir uns noch entwickeln wollen. **bl**

Das Gespräch führte Winfried Hille

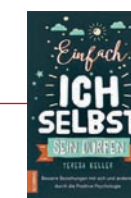


Teresa Keller ist promovierte Betriebswirtin, war viele Jahre Unternehmensberaterin und arbeitet heute als Coach und Beraterin. Mit dem von ihr gegründeten **Flourishing Institut** unterstützt sie Organisationen und Individuen dabei, Potenziale, Chancen und Kompetenzen zur vollen Entfaltung zu bringen.

Foto: Simon Koy

BUCHTIPP

Teresa Keller
Einfach ich selbst sein dürfen
Scorpio Verlag, € 16,99



Das Geheimnis einer glücklichen Partnerschaft



Chuck Spezzano
Wie du deinen Partner änderst ... und dein Leben gleich mit
368 Seiten • € 18,99 [D]
ISBN 978-3-7787-9264-3

Der neue Beziehungsratgeber des weltberühmten Paartherapeuten lebensnah, inspirierend, wegweisend.

Chuck Spezzano live in Deutschland:
Infos unter www.chuckspezzano.de

INTEGRAL
integral-verlag.de