

# ÜberLebensZeit

Das eBook für ein pro-aktives Leben

von Michael Blochberger

Institut CIT  
Butlandskamp 8  
28357 Bremen  
Telefon: 0421-200 74-60  
Fax: 0421-200 74-64  
E-Mail: [info@cit-consult.de](mailto:info@cit-consult.de)  
<http://www.cit-consult.de>



## Inhalt

- Seite 3** Sinn, Werte und Wandel
- Seite 5** Viktor Frankl und die Thesen vom pro-aktiven Verhalten
- Seite 6** Selbstbewusstsein: Das Gefühl für den eigenen Wert und die eigenen Würde
- Seite 7** Visionen: Durch Vorstellungskraft die Zukunft gestalten
- Seite 8** Sinn finden durch Werte: Das Rechte empfinden und danach handeln
- Seite 9** Freier Wille: Den persönlichen Entscheidungsspielraum nutzen
- Seite 10** Wann und wem pro-aktives Verhalten weiterhelfen kann



## Sinn, Werte und Wandel

Wir sprechen heute gerne von der Gegenwart als einer Zeit des Wandels. Aber war das vor 50 oder 100 Jahren nicht auch schon so? Ist die ganze Welt nicht einem steten Entwicklungsprozess unterworfen? Ich glaube, was sich besonders verändert hat, ist unsere Einstellung zur Veränderung: Es gab Zeiten wie die 60er und 70er-Jahre des letzten Jahrhunderts, in denen die Erneuerung als Erlösung empfunden wurde. Kulturell, gesellschaftlich und politisch herrschte eine Aufbruchsstimmung, die von einer ungeheuren Kreativität und großem Fortschrittsglauben getragen wurde.

Mondlandung, Pop-Art, Rock-Musik, sexuelle Befreiung und die Ost-West-Verträge sind Dokumente einer Zeit, die von Optimismus und neuen Ideen lebte. Es wurden neue Wege beschritten, ohne nach dem Wenn und Aber zu fragen. Es wurden Risiken eingegangen, weil man glaubte, etwas Besseres zu erreichen. Entscheidend waren nicht die Bedenken, die Angst vor der Zukunft, sondern der Glaube an den Fortschritt.

Heute leben wir im Fortschritt. Viele Dinge, von denen wir vor 30 Jahren nicht zu träumen wagten, sind Realität geworden: Wir können uns Autos leisten, die uns schnell, sicher und elektronisch gesteuert in unbekannte Gegenden navigieren. Über Handy und Internet können wir jederzeit mit der ganzen Welt kommunizieren. Und Computer setzen heute in wenigen Sekunden Arbeitsvorgänge um, für die wir früher noch tagelange Handarbeit benötigten.

Aber viele der darin gesetzten Hoffnungen wurden enttäuscht: Der Glaube, dass der technische Fortschritt uns von Stress befreit, dass Freiheit und Freizeit zu mehr Erfüllung führen oder dass steigender Wohlstand uns mehr Glück beschert, hat sich als Trugschluss erwiesen. Stattdessen erleben wir eine Gesellschaft, die emotional aus der Balance geraten ist. Eine Gemeinschaft, die keine mehr ist, weil ihr jede Art von Gemeinsamkeit abhanden gekommen ist. Eine Nation, die gespalten ist in die, die arbeiten um des Geldes Willen und solche, die arbeitslos sind und auf dem Weg in die Bedeutungslosigkeit. Eine Gesellschaft, die trotz Wiedervereinigung sich nicht einig ist.

Im Materiellen sind die Ursachen für die allgemeine Frustration nicht zu finden. Selbst ein Arbeitsloser hat heute einen höheren Lebensstandard als ein normaler Arbeiter vor 30 Jahren. Nein, unser emotionales Befinden steht im diametralen Gegensatz zur realen Entwicklung unseres Wohlstandes. Wir leiden ohne Not unter einer tiefen existenziellen Frustration. Schnell sind wir mit Vorurteilen und Schuldzuweisungen bei der Hand, um zu erklären, was doch so paradox scheint:

Liegen die Ursachen im missverstandenen Sozialstaat? War es eine falsch verstandene Liberalität in Bildung und Politik? Sind wir das Produkt der hemmungslosen Medien? Oder ist es einfach, weil Geld den Charakter verdirbt? In allem steckt vielleicht ein wenig Wahrheit, aber die oberflächlichen Erklärungsversuche greifen zu kurz. Sie beschreiben eher die Symptome als die Ursachen. Sie erklären nicht, warum eine ganze Gesellschaft sich so neurotisch verhält.

Schauen wir auf die Details, kommen wir dem Phänomen schnell auf die Spur: Ich kann mich erinnern, wie stolz ich als Jugendlicher war, von meinem ersten selbstverdienten Geld meinen ersten Cassettenrecorder kaufen zu können. Heute bekommt mein Sohn ein solches Gerät als Werbebeschenk aufgedrängt und hat es nach zwei Tagen vergessen, weil es ihm nichts bedeutet.

In der Arbeitswelt können wir vergleichbare Veränderungen beobachten: Die individuelle und kreative Handarbeit, die vor 30 Jahren bewundert und gut bezahlt wurde, ist maschinell erstellten, billigen Massenprodukten gewichen. Die ausgebildeten Profis von damals werden heute nicht mehr gebraucht oder verrichten ihre Arbeit am Fließband oder Computer.

Nach Prüderie und sexueller Revolution ist auch die Sexualität zur Ware verkommen, die man im Fernsehen und im Internet in jeder erdenklichen Form bis hin zur Perversion serviert bekommt. In diesem Medienwahn hat der Mensch kaum noch eine Chance, seine echten Bedürfnisse zu entdecken, geschweige denn, echte Befriedigung zu finden.

Ob Produkt, Arbeit oder Sex – vieles, was uns einmal wertvoll war, hat heute seinen Wert verloren. Weil es im Überfluss vorhanden ist und an Einzigartigkeit eingebüßt hat. Und weil wir uns nicht mehr darum bemühen müssen. Wir haben nicht nur den Wert der Dinge selbst zerstört, sondern auch die Vorfreude, die wir erst in Erwartung unserer Wunsch-Erfüllung entwickeln können. Das Ergebnis ist ein totaler Werteverlust auf allen Ebenen, der auch vor inneren Werten nicht halt macht.

Trotz Wohlstand und Besitz fühlen wir unsere innere Leere, weil wir den Sinn unseres Tuns verloren haben. Anstelle der großen Ideale sind für die meisten Menschen materielle Werte getreten. Obwohl wir immer mehr konsumieren, herrscht Neid, Gier und Missgunst. Anstelle von Sicherheit, Gerechtigkeit und Moral sind Angst, Skrupellosigkeit- und Hemmungslosigkeit getreten.

Der Wiener Psychotherapeut Viktor Frankl sieht den Grund hierfür in unserem zu direkten Streben nach Glück und Lustgewinn. Für ihn liegt der eigentliche Wunsch des Menschen nicht im Glücklichsein an sich, sondern im *Grund* zum Glücklichsein. Sobald nämlich ein Grund zum Glücklichsein gegeben ist, stellt sich das Gefühl des Glücks von selbst ein. Suchen wir aber unser Streben nach Glück direkt, also grundlos zu verwirklichen, fehlt uns der Sinn unseres Strebens und damit die Erfüllung.

Unsere Gesellschaft vergleicht er mit dem sexualneurotischen Menschen, der sich vom Grund der Lust abwendet und mit seinem Willen zur Lust selbst deren Erfüllung unmöglich macht. „Die Lust wird zum alleinigen Inhalt und Gegenstand der Aufmerksamkeit. In dem Maße aber, in dem sich der neurotische Mensch um die Lust kümmert, verliert er den Grund zur Lust aus den Augen – und die Wirkung „Lust“ kann nicht mehr zustande kommen.“ Dieser überzogene Wille zur Lust entwickelt sich für ihn immer dann, wenn der Wille zum Sinn frustriert wird.

Das ist vornehmlich dadurch geschehen, dass unsere Träume und Ideale von gestern verloren gegangen sind und wir versäumt haben, neue Visionen zu gestalten. Was uns geblieben ist, ist der Versuch, im blinden Streben nach Lust enttäuscht zu werden: „Das Lustprinzip ist nicht weniger als das Geltungsstreben einer neurotischen Motivation.“ Unser Wille zum Geld hat den Willen zum Sinn verdrängt. Weshalb wir unser Lebenstempo erhöhen, um unserer Sinnlosigkeit durch hyperaktiven Hedonismus zu entkommen.

Der Ausweg aus dieser Sackgasse kann nur in einer erneuten Sinnfindung liegen. Gerade Krisen und Niederlagen erweisen sich immer wieder als Chance, die destruktive Spirale zu durchbrechen. Dazu müssen wir immer wieder den Sinn unseres Tuns hinterfragen, in unseren umfassenden Möglichkeiten neue Werte entdecken lernen und diese als Maßstab und Entscheidungshilfe auf dem Weg zu neuen Visionen nutzen.

Wir müssen aufhören, die Krise als etwas Böses zu betrachten. Sie ist eine gute Freundin, die uns den Mut geben kann, entscheidende Schritte zu tun! Gerade im Leiden liegt die Chance, zu sich selbst, den inneren Werten und der existenziellen Stärke zurückzufinden, nach der wir uns sehnen. Was wir in erster Instanz dazu benötigen, ist nichts weiter, als die Bereitschaft, die Chance zu ergreifen.

## Viktor Frankl und die Thesen vom pro-aktiven Verhalten

Wir leben in einer immer komplexeren Welt, in der unser persönlicher Einfluss immer unbedeutender zu werden scheint. Erfahrungen und Fachkompetenz sind keine Garantie mehr für eine sichere Lebensplanung. Oft haben wir den Eindruck, Spielball undurchsichtiger Mächte zu sein. Macht es da noch Sinn, für die Zukunft zu planen? Sollten wir nicht lieber abwarten, wohin die Reise geht, uns anpassen, uns unserem Schicksal ergeben?

Victor Frankl hat darauf eine klare Antwort. Es war kein Zufall, dass er seine Thesen zum “pro-aktiven” Leben auf seine Erfahrungen im Konzentrationslager des Hitler-Deutschlands aufbaute. Dort wo den Insassen scheinbar alle Hoffnungen und Sinnhaftigkeit genommen wurde, dort entdeckte er, dass es nur darauf ankommt, durch die eigene Haltung und Einstellung dem unvermeidlichen Schicksal zu begegnen.

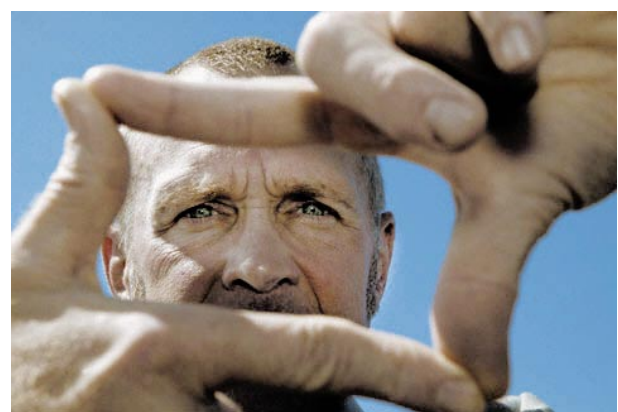
„Man kann dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen... Die geistige Freiheit des Menschen, die man ihm bis zum letzten Atemzug nicht nehmen kann, lässt auch bis zum letzten Atemzug Gelegenheit finden, sein Leben sinnvoll zu gestalten.“

Was Victor Frankl beobachtete, ist die Fähigkeit des Menschen, auch den härtesten Bedingungen durch Änderung der Perspektive und Sichtweise etwas Lebenswertes abzugewinnen. Oder anders ausgedrückt: Je schlimmer die Lage, desto leichter fällt es uns, uns auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist, Selbstbewusstsein, Phantasie, menschliche Werte und freier Wille.

Wer immer nur auf äußere Impulse und Reize reagiert, ohne zu wissen, was er eigentlich für Ziele hat, führt selbstverständlich ein fremdbestimmtes Leben. Er wird durch sein Leben getrieben, wie ein Stück Holz auf dem Wasser, ein Spielball fremder Interessen und Konditionierungen. Solche Menschen fühlen sich unfrei, abhängig und fremdbestimmt, weil sie vielleicht die Ideen anderer realisieren helfen, aber ihre eigenen Bedürfnisse nicht erkennen, geschweige denn danach handeln.

Typisch für sie ist ein depressives bis destruktives Verhalten. Sie sind ständig unzufrieden, sind schwer zu motivieren und müssen alles und jeden kritisieren, weil ihnen ja die wichtigste Antriebsfeder fehlt: Die Fähigkeit, sich einen eigenen Entscheidungsspielraum zu schaffen und selbstbestimmt zu handeln. Kurz sie schaffen eine Atmosphäre, wie wir sie in Deutschland zur Zeit überall antreffen.

Der pro-aktive Mensch hingegen ist sich seiner selbst und seines Entscheidungsspielraumes bewusst. Er reagiert nicht blind auf die Anforderungen von außen, sondern nimmt sich die Freiheit, seine Aktion zu wählen. Selbst wenn er sich entscheidet, das Gleiche zu tun wie der Reaktive, so hat er doch das Gefühl, diese Entscheidung selbst getroffen zu haben und das nächste Mal anders entscheiden zu können. Er fühlt sich nicht als Opfer fremder Willkür sondern frei, selbstbestimmt und gefordert. Er ist offen für Alternativen und deshalb letztendlich zufriedener.



## Selbstbewusstsein: Das Gefühl für den eigenen Wert und die eigene Würde

Voraussetzung für eine pro-aktives Verhalten ist zunächst eine konstruktive Einstellung zur eigenen Person. Wie bei der Emotionalen Intelligenz fängt es damit an, dass ich beginne, mich selbst wahrzunehmen und zu spüren, was mir selbst gut tut und was mir schadet. Daraus resultiert eine grundlegende Selbsterkenntnis: Die Fähigkeit, mich selbst mit allen meinen persönlichen Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Situation verstehen und akzeptieren zu können. Dieses Verständnis führt zu dem Gefühl für den eigenen Wert und die eigene Würde.

Dieser Wert ist Maßstab für mein Fühlen, Denken und Handeln. Wenn meine Entscheidungen aus mir selbst heraus erfolgen, also durch mich selbst, fühle ich mich als ureigener Quell meines Tuns. Ich fühle mich als Chef meines Verhaltens, weil ich eine Klarheit in mir spüre, die sich aus meiner Wahrnehmung und meinem Bewusstsein speist. Ich kann mir mein eigenes Urteil bilden, weil ich über eigene Parameter verfüge.

Ein erster Schritt zu solch einer Einstellung ist eine vielseitige, ausgewogene Lebensweise, die eine Balance zwischen Beruf, Privatem und Sozialem sucht. Das Ziel ist, sich in allen Bereichen des Lebens zu spüren und zu erkennen. Dazu gehören Arbeit, Familie, soziales Engagement ebenso wie Kultur, Sexualität und Sport. Wer sich nur um die Familie kümmert, benötigt Aufgaben, die auch öffentliche Anerkennung finden, um sich darin zu messen und zu erkennen. Wer nur am Schreibtisch sitzt, benötigt Herausforderungen sozialer und körperlicher Natur, als einen das Bewusstsein stärkenden Ausgleich. Nur wer alle Teile lebt, erreicht eine ganzheitliche Selbstzufriedenheit.

Im Weiteren sind Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis Ergebnisse einer offensiven und selbstkritischen Lebensweise. Wer jede Chance zur Selbstreflexion nutzt, wird schnell ein Gefühl für sich selbst und eine unabhängige Meinung entwickeln. Nehmen Sie alle Möglichkeiten des Austausches mit Freunden, Kollegen und Autoritäten wahr. Feedbacks, Gruppenerfahrungen und Trainings helfen, persönliche Stärken und Grenzen zu erkennen, Potentiale zu entwickeln und die Tiefen der eigenen Persönlichkeit auszuloten.

Wer sich immer vor sich selbst versteckt, kann sich nicht entwickeln. Mut, Engagement und ein Interesse an der eigenen Person sind Grundvoraussetzungen. Nutzen Sie also jede Chance, Erfahrungen zu sammeln. Gehen Sie Niederlagen nicht aus dem Weg, sondern lernen Sie, Ängste zu überwinden und Herausforderungen anzunehmen. Gerade durch Schmerz und Leiden werden Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein gestärkt.

Der erweiterte persönliche Horizont gibt dann den Blick frei für den Wert und die Würde der eigenen Persönlichkeit. In diesem erweiterten Rahmen an Selbstwertgefühl wächst der Raum für neue Ideen und Visionen. Sie werden Mut und Neugier entwickeln und bisher ungenutzte Wege ausprobieren wollen. Oder Sie erkennen, dass Sie längst überfällige Entscheidungen treffen müssen und sich von Dingen verabschieden, die Sie als falsch oder belastend erkennen.

Was Sie auch tun, Ihr Bewusstsein bewegt etwas, Ihr veränderter Geist beeinflusst Ihr Tun.



## Visionen: Durch Vorstellungskraft die Zukunft gestalten

Wer sein Leben pro-aktiv gestalten will, muss selbstverständlich eine Vorstellung davon entwickeln, wie dieses Leben aussehen soll. Dazu gehört eine gewisse Fantasie, um sich im Geiste die Bilder eines Lebens außerhalb der bisher gegebenen Umstände ausmalen zu können. Welche Kraft das entwickeln kann, sieht man bei kleinen Kindern, denen es ganz leicht fällt, sich in Fantasiewelten zu versetzen und mit großer Begeisterung darin aufzugehen.

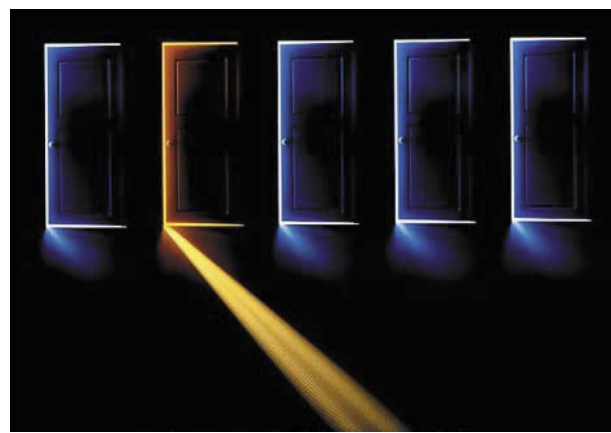
Viele Erwachsenen neigen dazu, sich eine spielerische Herangehensweise an Aufgaben und Projekte zu verbieten. Sie sehen sich als Realisten und halten Träumer für lebensunfähige Menschen. Die Rolle des Träumers ist aber besonders wichtig, um neue Wege zu entdecken, neue Ideen zu entwickeln und bisherige Grenzen zu überschreiten. Wer nur ausgetretene Pfade verfolgt, wird nie seinen eigenen Weg finden. Deshalb ist es unerlässlich, die Angst vor dem Unbekannten zu überwinden und die eigene Fantasie ungehemmt zu trainieren.

Die wichtigste Regel dabei ist, sich im ersten Schritt in keiner Weise einzuschränken oder einengen zu lassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und Kreativität kennt keine Verbote. Nur wer sich in seinen Träumen frei fühlt, kann sich wirklich inspirieren lassen und Neues schaffen. Walt Disney hat dafür extra einen Raum bauen lassen, in dem seine Mitarbeiter abgeschieden von der Außenwelt ungestört neue Ideen spinnen dürfen. In diesem Raum darf nicht kritisiert oder bewertet werden und es wird auch nicht darüber nachgedacht, wie man die Ideen realisieren kann.

Zu welch fantastischen Ergebnissen Disney's Arbeitsweise führen kann, sehen wir an den stimmungsvollen Filmen und Figuren, die uns auf immer neue Weise in ihren Bann ziehen. Aus menschlicher Vorstellungskraft entsteht zunächst die Vision eines Films. Diese Imagination beflügelt die Mitarbeiter, eine Story, Charaktere, Szenen und Gags zu erdenken, um die Vorstellungen anschließend akribisch umzusetzen und immer weiter zu optimieren, bis es der Fantasie entspricht. Dabei ist ihre Vision Leitstern und Energiequelle zugleich: Sie weist den Weg und spendet die Kraft, das Projekt voranzutreiben.

Auch der pro-aktive Mensch schafft sich ein leuchtendes Zukunftsbild, das ihm wie ein Leitstern den Weg weist. Eine solche Vision ist mehr als ein Bündel von Zielen, es schließt die emotionalen Befindlichkeiten, die Sehnsucht nach einer angenehmen Lösung mit ein und entwickelt dadurch seine starke Anziehungskraft. Aber das geschieht nicht automatisch, es bedarf einer besonderen Einstellung.

Um seine Vorstellungen zu entwickeln, nutzt der Visionär auch die Kraft des positiven Denkens. Das heißt, im Umgang mit Problemen ist er nicht auf Klagen und Kritik fixiert, sondern er denkt und handelt ergebnis- und lösungsorientiert. Probleme sind für ihn kein Hindernis, sondern eine Herausforderung auf dem Weg zur Umsetzung. Rückschläge sind für ihn kein Grund aufzugeben, sondern höchstens Ansporn, aus Fehlern zu lernen und wenn nötig, seinen Weg zu korrigieren.



## Sinn finden durch Werte: Das Rechte empfinden und danach handeln

Wer große Ziele hat, braucht Regeln, nach denen er Entscheidungen fällen und sein Handeln orientieren kann. Da eine Vision nicht nur rationale Ziele beschreibt, sondern auch ideelle Inhalte einschließt, genügt es nicht, eine sachliche Messlatte anzusetzen. Es gilt, die Grundwerte für ein erfülltes und befriedigendes Handeln zu entwickeln. Die Maxime dieses Handelns kann und sollte sich an den Bedürfnissen des eigenen Wohlbefindens orientieren.

Das ist nicht einfach, weil man dazu erst einmal herausfinden muss, was einem persönlich im Leben besonders wichtig ist. Jeder Mensch ist ein ganz eigenes Individuum mit unterschiedlichen Erfahrungen und differenzierten Bedürfnissen. Aufgrund seiner persönlichen Lebensmuster und Charakterzüge setzt jeder andere Prioritäten, um zufrieden und glücklich zu werden. Dass Geld allein nicht glücklich macht, haben wir schon erkannt, aber woran erkennt man, was einem persönlich besonders wichtig ist?

Der erste Schritt liegt in der Selbstbeobachtung und der Selbstreflexion. Ich muss hinterfragen, was mir in meinem Leben besonders wertvoll ist. Worauf möchte ich auf keinen Fall verzichten? Wir unterscheiden dabei zwischen den Schöpferischen Werten, den Erlebniswerten und den Einstellungswerten. In den Schöpferischen Werten finden wir Sinn durch das, was wir leisten und erschaffen. Die Erlebniswerte bezeichnen unseren Sinn nach Liebe, Natur und Kunst, also das, was wir zu erleben wünschen.

Die Einstellungswerte im Besonderen beschreiben unsere Bedürfnisse nach menschlicher Haltung und Einstellung, also die Qualitäten, die uns selbst in einem unvermeidlichen Schicksal wie Krankheit, Arbeitsunfähigkeit oder dem Verlust eines uns wichtigen Menschen noch den Sinn zum Leben geben können. Erst diese Grundwerte sind es, die uns die Kraft geben, Krisen zu überstehen. Sie sind es, die uns gesellschaftlich verloren gegangen sind. Aber wie kann jeder Einzelne von uns seine persönlichen Einstellungswerte wiederentdecken?

Im Alltag gibt es immer wieder kleine Augenblicke, in denen wir uns schlecht fühlen, wütend werden oder plötzlich Angst bekommen. Diese Momente gilt es zu betrachten und zu analysieren: Was hat mich in diesem Moment verletzt, was hat mich wütend gemacht, was hat mich verunsichert? Schauen wir genau hin, werden wir entdecken, dass in diesen Situationen die uns wichtigen Werte angegriffen oder missachtet wurden.

Vielleicht wurde unser Gerechtigkeitsgefühl gekränkt, unser Pflichtbewusstsein behindert oder unser Sicherheitsbedürfnis aus dem Gleichgewicht gebracht? Wenn die Situation uns emotional beunruhigt, ist der verletzte Wert offensichtlich von hoher Bedeutung für unser Wohlbefinden. Deshalb sollte dessen Erfüllung auch als besonderer Maßstab für unser eigenes Handeln gelten. Denn der pro-aktive Mensch legt den Maßstab seines eigenen Handelns auch an seine Umwelt an und kann sie so inspirieren, Vorbild sein, in der Sinnfindung.





## Freier Wille: Den persönlichen Entscheidungsspielraum nutzen

Viktor Frankl verstand den Menschen als ein in jeder Situation entscheidungsfähiges Wesen. Er ist nicht Spielball von Trieben oder Umweltgegebenheiten, sondern jederzeit frei, zu inneren und äußeren Bedingungen Stellung zu nehmen. Das heißt, unabhängig von jeder Art der Einflussnahme hat er die Fähigkeit und die Verantwortung, sich eine eigene Meinung zu bilden, die Situation anzunehmen oder sich dagegen zu entscheiden.

Gefühle wie Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit oder Hilflosigkeit sind also nicht Ergebnis einer unangenehmen Realität, sondern Folge einer reaktiven Lebenseinstellung, die es zu verändern gilt. Der Mensch, der seinen Zielen Sinn und Klarheit geben kann, sieht auch in Rückschlägen und Misserfolgen die Chance, seinen Entscheidungsspielraum neu zu definieren und mit freiem Willen zu handeln.

Im ersten Schritt gilt es, Grundsätze für den eigenen Entscheidungsspielraum zu erarbeiten. Denn selbstverständlich bleibt es eine Illusion, dass alle uns wichtigen Werte in Erfüllung gehen. Je aktiver und engagierter wir sind, um so größer wird der Widerstand, der uns entgegengebracht wird. Wer seinen eigenen Weg gehen will, stört natürlicherweise die Kreise und Interessen anderer. Mit diesen fremden Interessen müssen wir umgehen können, sie werden unsere Werte stören und wir sind gehalten, Kompromisse zu machen.

Um zu verhindern, dass wir wieder in ein reaktives Verhalten zurückfallen, benötigen wir messbare Kriterien, nach denen wir unseren Entscheidungsspielraum abstecken. Ähnlich wie der Aktienhändler an der Börse können wir uns Grenzwerte setzen, bei deren Überschreitung wir aussteigen. Das ist wichtig, um nicht in den Sog einer emotionalen Flaute zu geraten und zum Opfer einer Depression zu werden. Wir können uns dafür Regeln aufstellen, damit wir jederzeit entscheiden können: So weit kann ich gehen, ohne meine Selbstachtung zu verlieren.

Eine gesunde Größe ist dabei „maßgebend“. Grundsätzlich gilt, die Mehrheit meiner Einstellungswerte sollte erfüllt sein, damit ich mich mit gutem Gefühl für die Situation entscheiden kann. Muss ich auf mehr verzichten, als ich erfüllt bekomme, lebe ich von meiner Substanz und schade mir selbst. Das führt letztendlich immer zu Krankheit oder Burn out.

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird,“ sagt Viktor Frankl. Das Leben ist also nicht Schicksal, sondern jederzeit von uns zu gestalten. So gesehen haben selbst das Leiden und die Schuld einen Sinn, nämlich den, dass wir daran reifen und wachsen können. Enttäuschungen, Krankheit, Schmerzen, selbst der Tod können sinnvoll sein, solange wir nicht daran verzweifeln.

Leidensfähigkeit und Demut sind demnach wichtige Kriterien, um die Kraft des freien Willens zu erfahren und nutzen zu lernen. Jede Krise, jede Niederlage, jeder Schicksalsschlag ist eine Gelegenheit, unsere pessimistische Sichtweise zu verlassen und das Gute darin zu sehen, zum Beispiel die Tatsache, dass wir dadurch gezwungen werden, uns aufs Neue frei zu entscheiden und Neues auszuprobieren.

Von besonderer Bedeutung ist dabei die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung von der eigenen Gefühlswelt, also die Bereitschaft die tiefen Ängste und Zwänge nicht mehr so ernst zu nehmen, sondern sie mit Leichtigkeit zu betrachten. Mit nichts geht das so gut, wie mit Humor. Wenn wir lernen, uns über unsere eigenen Ängste lustig zu machen, verlieren diese sehr schnell an Schwere und Bedeutung. Erst dann können wir unvoreingenommen und ohne Panik entscheiden.

## Wann und wem pro-aktives Verhalten weiterhelfen kann

Grundsätzlich ist ein pro-aktives, lebensbejahendes Verhalten für jeden Menschen eine wichtige Einstellung, um zu Zufriedenheit und Glück zu finden. In Zeiten des Wandels ist eine solche Denkweise von besonderem Nutzen.

Veränderungen im Leben und im Unternehmen zwingen den Menschen auch sich selbst zu verändern. Durch die tägliche Routine und weil man „sich selbst nie in Frage gestellt hat“, erscheint vielen Menschen das gewohnte Erleben der Umwelt und das bisher gezeigte Verhalten als das einzig mögliche. Plötzliche Veränderungen der äußeren Bedingungen sorgen da leicht für Verunsicherung. Es braucht einen besonderen Rahmen und Aufgabenstellungen, dieses „Festhalten“ zu variieren oder gar abzulegen.

- Vielleicht registrieren auch Sie aktuelle Veränderungen oder erahnen zukünftige. Vielleicht fürchten Sie deren Auswirkungen auf Ihre Person, Ihre Position oder Ihr bisheriges Verhalten. Was früher erfolgreich war, ist womöglich heute und morgen nicht mehr gefragt oder gar erwünscht. Sie wollen agieren, wissen aber nicht so recht wie?
- Oder Sie fühlen sich nicht mehr wohl „in Ihrer Haut“. Sie wollen etwas ändern – Ihr Verhalten, das Verhältnis zu Kollegen oder Vorgesetzten, Funktion, Position, Abteilungs- oder Unternehmenszugehörigkeit. Sie wissen nicht so recht, wo Sie ansetzen sollen und was sie ändern wollen. Auch wenn Sie es wissen, haben Sie Befürchtungen und trauen sich nicht. Oder das bisherige „Nest“ ist so vertraut, selbst wenn es zu eng geworden ist.
- Oder Sie ändern nichts, weil es Ihnen an Vorstellungskraft fehlt, was Sie anders machen könnten. Sie fühlen sich leer – es fehlt Ihnen an Ideen und Zugang zu sich selbst, was Ihnen liegt, was Ihnen gut tut, wo berufliche Alternativen liegen.
- Vielleicht sind Sie in Ihrer aktuellen Lebenssituation gefangen. Sie wissen nur: „Genau so geht es nicht weiter“. Sie haben zu wenig oder gar keine Ansätze was oder gar wie Sie etwas anders machen könnten.
- Sie haben eine grobe Vision, trauen sich aber nicht, diese weiter zu konkretisieren.

Wer sich in einer solchen oder ähnliche Situation wähnt, sollte sich Unterstützung suchen. Zur Vorbereitung bedeutender Lebensschritte ist es wichtig, sich viele Meinungen einzuholen. Am besten gelingt das im Rahmen eines Visionsworkshops oder Trainings. Hier entsteht durch regen Austausch, durch Feedback und Reflexionen eine intensive Atmosphäre der Selbstfindung, wie sie im Alltag kaum möglich ist.



### Der Autor und Trainer

Michael Blochberger, Jahrgang '52, Kommunikations-Designer. Seit '77 als Unternehmer tätig, 20 Jahre Geschäftsführer mit Personalverantwortung. Dreijährige Trainerausbildung. Fortbildung in Gruppendynamik, Rhetorik, NLP sowie verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie. Seit 1997 engagiert als Trainer, Berater und Coach. Spezialisiert auf die Themen Emotionale Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung.

„ÜberLebensZeit“ ist ein Training, das parallel zur Visionsentwicklung der Teilnehmer durch die spezielle Methodik auch an Ihrer Lebens-Einstellung arbeitet. Teilnehmen können all diejenigen, deren Ziel es ist, zum einen eine Bestandsaufnahme des eigenen Verhaltens vorzunehmen und die Zusammenhänge mit eigenen Persönlichkeitsmustern zu erkennen. Zum Zweiten wird ein persönlicher Entwicklungsprozess eingeleitet, der zu mehr Motivation und Standhaftigkeit führt.

- Dieses Seminar eignet sich auch hervorragend für Teilnehmer, die anstatt eines internen Assessment Centers den geschützten Rahmen eines offenen Trainings vorziehen, um eine intensive und solide persönliche Bestandsaufnahme vorzunehmen.
- Oder Sie haben als Teilnehmer ein internes Assessment Center durchlaufen und tun sich mit den erhaltenen Rückmeldungen und/oder selbstgestalteter Weiterentwicklung schwer.
- Sie sind angehalten, sich innerhalb Ihrer Organisation neu zu positionieren, Ihnen fehlt aber bisher die notwendige Einsicht oder Perspektive.
- Sie möchten sich eine neue Existenz aufzubauen. Sie suchen noch nach Alternativen und benötigen Hilfe, um sich neu zu orientieren.

Wenn Sie sich teilweise in diesen Aussagen wiederfinden, wird das Training „ÜberLebensZeit“ eine Bereicherung für Sie sein und Sie werden Ihren Nutzen daraus ziehen können:

- Abstand gewinnen zur derzeitigen Lebenssituation
- Sich selbst neu betrachten
- Neue Möglichkeiten des Erlebens und Verhaltens finden
- Das aktuelle Ich-Bild neu kreieren
- Zur Ruhe kommen, weg von den alltäglichen Ablenkungen
- Aus den eigenen Grenzen des „Unmöglich“ aussteigen
- Von anderen lernen
- Die eigenen Werte und Normen überdenken
- Sicherheit in sich selbst finden
- Sagen lernen „Ich will die Entwicklung“
- Sich selbst entdecken und weiterentwickeln
- Stresstoleranz und Gelassenheit finden

Wenn Sie sich unsicher sind, ob es das Richtige für Sie ist, Sie Fragen haben oder weitere Infos benötigen, rufen Sie uns gerne an oder stellen Sie Ihre Fragen per Mail an: **mb@cit-consult.de**

## CIT

Institut für Corporate Identity & Teamentwicklung  
Butlandskamp 8  
28357 Bremen  
Telefon: 0421-200 74-60  
Fax: 0421-200 74-64  
E-Mail: [info@cit-consult.de](mailto:info@cit-consult.de)  
<http://www.cit-consult.de>

## Literaturempfehlungen:

Viktor E. Frankl:  
**Das Leiden am sinnlosen Leben**  
Herder spektrum

Reinhard K. Sprenger:  
**Die Entscheidung liegt bei dir!**  
Campus Verlag

Ralf G. Nemecek:  
**Fun Economy**  
Business Village

Reinhard K. Sprenger:  
**Mythos Motivation**  
Campus Verlag

Viktor E. Frankl:  
**Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn** Pieper

Viktor E. Frankl:  
**Trotzdem Ja zum Leben sagen**  
Köser