

DU BIST, WAS DU DENKST!

Kraft und Grenzen der Selbstprogrammierung



FOTO: ISTOCK.COM/AXEL2001

Wie schön, wenn wir einfach das wären, was wir denken! Für uns würde dann gelten, was schon für die grossen Götter der Römer und Griechen galt. Zeus, der grösste Womanizer aller Zeiten, war Schwan, Amphitryon, Schlange, goldener Regen, Stier oder was immer es gerade brauchte, um zu verführen. Er war, was er dachte, und verwandelte sich dann mal kurz. Bei Harry Potter geht das auch, bei den meisten von uns klappt das leider nicht so gut.

Vielleicht erinnern Sie sich an den Witz des Psychriepatienten, der dachte, er wäre ein Weizenkorn. Nach unendlich vielen Sitzungen waren er und sein Arzt sich einig, dass er in Wirklichkeit doch kein Weizenkorn sei, und er wurde aus der Klinik entlassen. Nach kurzer Zeit rannte er schreiend zurück: „Herr Doktor, Herr Doktor, da draussen steht ein Huhn!“ „Aber Sie wissen jetzt doch, dass Sie ein Mensch sind und kein Weizenkorn!“, sagte der Arzt etwas entnervt. „Ja, ich schon, aber das Huhn da draussen nicht!“, meinte darauf der Patient ganz verzweifelt ...

Das ist nun das Dilemma, zwischen Göttervater und Psycho. Wo stehen wir? Wie steht es mit den blinden Flecken? Sind wir, was wir denken oder etwas ganz anderes? Wer entscheidet denn, was wir sind? Reflexionskompetenz ist angesagt. Das stetige Hinterfragen: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wer möchte ich nicht sein? Wie wirke ich auf andere? Was verursache ich mit meinen Worten und Taten? Was kommt an, und wie interpretieren Menschen und Tiere meine Präsenz? Nein, liebe Ladies, wir sind nicht nur, was wir denken, sondern ebenso, was andere denken. Kultur, Kontext und momentane Situation bestimmen, wie wir gesehen werden, genauso wie unsere eigenen inneren Werte und Filter definieren, was wir zeigen und sein wollen. Getrauen Sie sich, sich zu offenbaren, denn dann entstehen Resonanz und Dissonanz im Umfeld, und Sie spüren sich besser. Holen Sie Feedback ein und Sie lernen, was Sie in den Augen anderer sind.

Das bringt uns zur Frage der Authentizität: Soll ich so sein, wie mir wohl ist, oder soll ich so sein, wie mich andere haben möchten? Was geschieht, wenn mein authentisches Ich nicht so gefragt ist? Zeus lässt grüssen, denn er konnte sich einfach in das verwandeln, was am besten ankam. War Zeus eigentlich authentisch in seinen Verwandlungsformen? – Ja, war er! Weil er Zeus war. Und wir? Sind wir authentisch, wenn wir dem entsprechen, was wir sein wollen oder sollen? – Ja, sind wir auch! (Man kann da aber auch ganz anderer Meinung sein.)

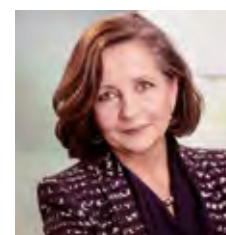
Authentisch bleiben Sie immer dann, wenn Sie wissen, dass Sie nie ganz das sind, was Sie sein möchten, und trotzdem nicht aufgeben, Ihrem höchsten Bewusstsein zu folgen. Authentizität

heisst, seine Errungenschaften schätzen und sein Entwicklungspotenzial kennen und dabei nichts verbergen, auf das man lieber verzichten möchte, sondern bewusst daran arbeiten, dass sich das verändert. Experimentieren Sie mit Ihren zukünftigen Formen! Wie fühlt sich Ihre Version 2.0, 3.0 oder 4.0 an? Nichts ist fix – (fast) alles ist veränderbar.

Jedes lebende Wesen ist stets im Werden begriffen. Wir sind somit nicht so oder so, sondern wir sind ein momentaner Zustand, der dauernd mutiert. Einige dieser Changes werden uns von aussen aufoktroziert, andere bestimmen wir selbst mit dem, was wir denken, fühlen und wollen. Weizenkörner sind wir zwar keine, aber wir können uns so fühlen (das wäre dann das Maximum der Empathie). Fast immer besteht eine Lücke zwischen dem, was wir gerade sind, und dem, was wir als Idealbild vor uns haben. In seltenen Momenten sind wir auch mal ganz zufrieden mit uns selbst und akzeptieren uns so, wie wir gerade sind, nur, um im nächsten Moment wieder einen Wunsch zu verspüren, was wir auch noch sein oder haben möchten. Statistisch gesehen mögen 95 % der Frauen ihren Körper – oder Teile davon – nicht, sie empfinden ihre Figur als zu dünn, zu dick (meistens), zu lang oder zu kurz. Ganze Industrien leben davon. Ja, soll es denn mit der Persönlichkeit anders sein? Ist es nicht genau diese ewig währende Unzufriedenheit, die uns wachsen lässt? Oder ist es die Neugier und das sich im Unbewussten manifestierende Potenzial, das Lust auf Neues und Anderes macht und uns so ebenfalls – und erst noch freudiger – wachsen lässt? Mit unserem Bewusstsein und unserer metakognitiven Kompetenz (Reflexionsfähigkeit) können wir uns so ganz gezielt und schrittweise in eine neue Richtung verändern, neues Potenzial erschliessen und zu dem werden, was wir wollen. Halt nicht so schnell und absolut wie Zeus, aber mit der Zeit doch ganz beeindruckend.

Wer waren Sie, als Sie zehn waren? Mit 20? Mit 30? – Und jetzt? Wer und was werden Sie – Ihrer Vision gemäss – in zehn Jahren sein? Und am Ende Ihres Lebens? Wer bestimmt und gestaltet das? Es ist eine gute Übung, sich das aufzuschreiben. Gefällt Ihnen Ihre Vision, oder möchten Sie etwas verändern?

Wenn wir glauben, das zu sein, was wir denken, liegen wir wahrscheinlich falsch. Doch wenn wir uns ganz ehrlich und immer wieder wie von aussen betrachten, sorgsam darauf achten, was in unserem Umfeld durch unsere Präsenz entsteht, in ungeschminktem Dialog mit anderen deren Meinungen erfragen und selbst ein Bild in uns aufbauen von dem, was wir sein wollen, wofür wir stehen und was wir verwirklichen wollen, dann, meine Damen, werden wir dem, was wir sein wollen, ein grosses Stück näherkommen. Folgen Sie Ihrer Vision, leben Sie Ihren Purpose, und schaffen Sie eine Legacy, auf die Sie stolz und für die andere dankbar sind!



CHRISTINA KUENZLE, B.A., B.M.A., M.S., war Unternehmerin, Personalleiterin, Leiterin einer Beratungsfirma für Executive Coaching und Outplacement. Mitglied der Konzernleitung eines Schweizer Industrieunternehmens und ist heute als Executive Coach wieder Unternehmerin. Sie lebt mit ihrer Familie im Engadin. Nebenberuflich setzt sie sich seit ihrer Kindheit mit Musik, Theater und Tanz auseinander und schöpft aus dieser Affinität Inspiration, Harmonie und Ausgleich.
www.choice-ltd.com

FOTO: GÜNTER BOLZERN