

Kann Selbstoptimierung auch Spass machen? Ja, aber ohne Selbst und ohne Optimierung!

Nichts ist gut genug in unserer Welt, es braucht immer noch mehr. Auch bei uns selbst. Deshalb versuchen wir, uns zu optimieren, anzupassen, besser und erfolgreicher und fitter und, und, und zu werden... Macht das glücklich – oder zumindest weniger unglücklich? Wie geht es Ihnen, wenn Sie an Selbstoptimierung denken? Gehen Sie das Projekt aus der Stärke heraus an? Oder allenfalls aus einem gefühlten Mangelbewusstsein von „Ich bin (noch nicht) gut genug“? Was wäre denn, wenn Sie fertig optimiert wären? Wären alle gleich, wenn alle optimiert wären? Wissen Sie, wie Sie dahin kommen? Was wäre, wenn Sie schon optimal wären, es aber nur noch nicht gemerkt hätten?

Um es vorwegzunehmen: Sie sind gut genug, Sie brauchen sich nicht zu optimieren. Es ist jedoch absolut natürlich, sinnvoll und wünschenswert, dass wir wachsen, Neues entdecken und uns entwickeln wollen. Wollen! – nicht müssen. Doch machen Sie das nicht allein, denn selbst die allerbanalsten Neujahrsvorsätze sind innert Tagen oder Wochen dem Tod geweiht und werden schnell ad acta gelegt. Je anspruchsvoller und komplexer Ihr Wachstumsprojekt, desto besser und wirksamer, wenn Sie sich begleiten lassen. Dies aus der Erfahrung der zahlreichen Menschen, die wir in den letzten Jahren coachen durften im Erreichen anspruchsvoller und manchmal dringend notwendiger Ziele. In den Hunderten von Coachingprogrammen, die wir bis jetzt durchführen durften – und von welchen die allermeisten sehr erfolgreich abgeschlossen werden konnten –, sind uns drei Dinge aufgefallen:

1. Es braucht in den meisten Fällen Input und Unterstützung von aussen, wenn wir uns verändern wollen. Wieso das denn? Weil wir uns sonst längst in die gewünschte Richtung verändert hätten. Wir können nun mal nur die Gedanken, Werte und Überzeugungen haben, die wir über Jahre und Jahrzehnte aufbauten, und mit diesen war das bis jetzt ja offensichtlich nicht möglich, unser Ziel zu erreichen. Ein guter Coach kann – und falls Sie ihm/ihr Ihre Erlaubnis geben darf – Ihre Gedanken und Prinzipien infrage stellen, sodass die normalen, althergebrachten neuronalen Schlaufen umgangen werden und sich neue bilden. Damit sind dann auch neue Lösungsansätze möglich.

2. Neues auszuprobieren braucht sehr viel Mut und Vertrauen. Wenn wir dabei begleitet werden, ist es einfacher. Denken Sie nur an eine herausfordernde, gefährliche Bergtour. Auch hier ist es einfacher, sicherer und angenehmer, einen Bergführer oder eine Bergführerin an der Seite zu haben. Ein guter Coach ist wie eine professionelle Begleitung auf einer Bergtour: Er/Sie bleibt auch bei Ihnen, wenn es schwierig wird, wenn Sie Angst bekommen, wenn Sie sich nichts mehr zutrauen oder verzweifeln, und kann Sie durch diese Schwierigkeiten hindurchführen mit Erfahrung, Methodik und Zuversicht. Das erlaubt Ihnen, weiterzugehen, statt aufzugeben oder in die alten Muster zurückzufallen. Wenn Sie den Erfolg erst mal gesichert haben, dann entsteht wieder Lust auf Neues und noch mehr. Sie sind gewachsen! Nicht weil Sie sich optimieren wollten, sondern weil Sie Ihre Grenzen erweitert und Neues integriert haben.



CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S. ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, einem Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.
www.urbangurus.ch und www.choice-ltd.com
FOTO: GÜNTER BOLZERN

3. Immer aus dem Zustand heraus „Ich bin okay und was ist noch möglich?“ agieren statt aus dem „Ich bin nicht okay und muss deshalb an mir arbeiten“. Der Weg zum Ziel ist zwar genau gleich weit und genau gleich anstrengend, aber die innere Stärke und Freude sind sehr viel mächtiger und damit sind die Erfolgschancen auch sehr viel höher, wenn Sie positiv motiviert sind. Forschung zeigt, dass die Belastungsgrenze mehr als doppelt so hoch ist, wenn wir wollen, gegenüber dem, wenn wir müssen.

Die wichtigsten drei Grundlagen für ein glückliches und erfülltes Leben (und ist das nicht unser aller oberstes Ziel?) sind Lernen, Lieben und Lachen. Lassen Sie mich diese Binsenwahrheit etwas ausmalen.

Vergessen Sie das Selbstoptimieren – es gibt einen besseren Weg! Es geht gar nicht um uns selbst, sondern darum, das ganze Leben lang zu lernen. Damit meine ich nicht (nur), uns weiterzubilden, das wäre ein Missverständnis, sondern aus allem, das uns begegnet und umtreibt, die Essenz und das Lernen herauszuziehen. So wird Wissen zu Erfahrung und damit zu Weisheit. Der Spruch „Entweder hast du Erfolg oder eine Lernerfahrung“ ist zwar etwas zynisch, stimmt aber im Grundsatz. Nur: Wir können auch und sogar noch besser aus dem Erfolg lernen. Auch Erfolge und Misserfolge anderer sind eine wertvolle Quelle, solange wir, ohne zu urteilen, darüber reflektieren. Wenn wir immer im „Lernmodus“ bleiben, wachsen wir stetig. Das Leben tischt uns nichts, aber auch gar nichts auf, aus dem wir nicht lernen könnten. Im Lernmodus bleiben wir neugierig und offen. Wir urteilen nicht, wir verhindern nicht, sondern wir „inhalieren“, verarbeiten, lernen und wählen. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Leben verändern würde, wenn Sie auch nur eine Zeit lang jeden Tag in diesem Zustand verharren wollten!

Das zweite Prinzip: Lieben – und das möglichst bedingungslos! Wir alle suchen Liebe und wollen geliebt werden – wenn möglich länger, besser und inniger oder sogar bedingungslos. Liebe ist Verbundenheit, ist Leidenschaft, ist da, wo wir so richtig intensiv leben. Solange wir in der Liebe sind, können wir keine Angst haben. Erinnern Sie sich an Ihre erste oder letzte Verliebtheit? Wie umfassend und verzehrend das war! Wie intensiv Sie sich da selbst gespürt haben! Genau dieses Gefühl könnten Sie eigentlich immer empfinden, wenn Sie dem folgen, was Sie lieben. Was die Liebe allerdings vergiftet, ist, wenn wir besitzen wollen, wenn wir Macht ausüben wollen, wenn wir den Status quo erhalten wollen. Das Leben ist weder Besitz noch Macht noch Status quo, denn diese Dinge sind volatil und vergänglich. Das Leben ist ein sich stetig verändernder und entwickelnder Prozess. Wenn wir die Liebe also mit Prinzip Nummer 1 (dem Lernen) verbinden, dann entsteht etwas wirklich Spannendes: Wir verbinden uns innig und wertschätzend mit dem gegenwärtigen Moment, der aktuellen Aufgabe, den gerade präsenten Menschen, Tieren, Pflanzen und Umgebungen und bleiben gleichzeitig neugierig und offen in der Beobachtung der Veränderungen, ohne festzuhalten oder zu widerstehen. Gleichzeitig sind wir uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst, und in diesem Bewusstsein suchen wir den Weg, setzen Grenzen, achten auf uns selbst und entscheiden. Lassen Sie die Liebe Ihnen den Weg zeigen, und lassen Sie das Lernen diesen Weg gut gestalten!

Last but not least: das Lachen! Mit einem gewissen Humor, mit etwas Distanz und indem wir uns selbst nicht zu ernst und nicht zu wichtig nehmen, lässt es sich besser leben. Wir lachen gern, wenn wir glücklich sind, aber Lachen hilft uns auch, glücklich zu sein. Beim Lachen schütten wir Endorphine aus – meistens reicht sogar ein Lächeln. Manchmal hilft uns Humor, die Dinge zu entschärfen oder einfach besser damit umgehen zu können. Manchmal hilft auch die Frage: „Will ich recht haben, oder will ich glücklich sein?“