

Wie steht's um Ihre **Selbstkompetenz?**

Die stetig steigende berufliche Beanspruchung ist ein Kräftefresser. Dadurch wächst die Gefahr, ausgelaugt zu werden. Ein überlegter Umgang mit sich selbst wird deshalb immer wichtiger.

Fachliches Wissen und Können als die ausschlaggebende berufliche Erfolgsgrundlage anzusehen, ist nicht mehr zeitgemäß, passt nicht mehr zu der heutigen beruflichen Beanspruchung“, sagt der Geschäftsführer der Münchner Unternehmensberatung Coverdale Team Management Deutschland Thomas Weegen. Seine Begründung: „Unternehmer, Arbeitnehmer und selbständig Tätige werden geistig-seelisch wie auch körperlich zunehmend gefordert. Wer dem nicht durch einen überlegten Umgang mit sich selbst Rechnung trägt, betreibt Raubbau an seinen Kräften. Sich beruflich behaupten zu können, verlangt eine stabile Belastungsfähigkeit.“

Was heißt das nun praktisch? „Sich zu fragen: Inwieweit kann ich mit all dem, was ich leisten und auch verkraften muss, noch wirklich so umgehen, dass es mich nicht schleichend auslaugt?“, erläutert der Vorstand des Instituts für angewandte Psychologie der Universität Wien, Professor Dr. Erich Kirchler. Stabile Leistungsfähigkeit brauche als Grundlage nun mal eine stabile Belastungsfähigkeit. Kirchler versichert: „Beides lässt sich durch einen überlegten Umgang mit sich selbst absichern – und dann auch genießen!“ Kurz gesagt komme es darauf an, Selbstkompetenz – verstanden als stärkenden Umgang mit sich selbst – zu erlernen und zu trainieren. Je konsequenter das betrieben werde, desto fester gefügt sei die persönliche Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit. Und je ausgeprägter diese sei, desto angstfreier und zupackender stelle sich ein Mensch den Lebensanforderungen.

Dr. Albert Wunsch arbeitet als psychologischer Berater und Coach in Neuss am Niederrhein. Auch ihn haben die beruflichen Erfahrungen gelehrt: „Eine berufliche oder private Belastung wirkt umso kräftezehrender, je weniger jemand gelernt hat und in der Lage ist, mit sich selbst stabilisierend umzugehen.“ Das wirklich zu können, verlange auch, für die eigene Person das zu erkennen und zu beherzigen, worauf Philosophen seit alters her aufmerksam machen und was die moderne Psychologie bestätigt: Nicht die Dinge selbst belasten und beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über das, was ihnen widerfährt. Belastbarkeit und innere Stabilität, sagt Wunsch, „haben auch enorm viel mit der Einstellung zu dem zu tun, was als belastend empfunden wird.“



Das Wissen darum sei das „Geheimnis“ resilienter Menschen. Also von Menschen, die sich in schwierigen Momenten und Situationen durch eine erstaunliche innere Stabilität und Widerstandsfähigkeit auszeichnen – weil sie sich nicht in den negativen Sog von belastenden Ereignissen ziehen lassen. Wunsch betont: „Dadurch schaffen sie sich eine innere Distanz zu dem Äußeren, die ihnen ihre Handlungsfähigkeit sichert und es ihnen ermöglicht, sich auf Überlegungen zu konzentrieren wie: Was fordert die aktuelle Situation jetzt von mir? Wie gehe ich jetzt am Sinnvollsten mit ihr um? So bewegen sie sich fokussiert

und zuversichtlich im Schwierigen, anstatt sich von den Umständen niederdrücken zu lassen.“

Für die Leistungsfähigkeit wie auch die Lust am Leben mache es einen ganz gewaltigen Unterschied, ob jemand das, womit ihn das Leben konfrontiert, als Zumutung ansehe oder als Aufgabe. „Darum ist es so wichtig, Schwierigkeiten als Aufgabe anzusehen und nicht als Gemeinheit des Schicksals. Menschen scheitern viel öfter an sich, an ihrer Einstellung zu Problemen als an den Problemen selber“, sagt Wunsch. Aber um das zu vermeiden, müsse man sich aus den eingeschliffenen, unbewusst ablaufenden Denk- und Verhaltensmustern und -weisen befreien. „Das erfordert Selbstdisziplin und Übung, denn passt man nicht höllisch auf, hängt man ruckzuck wieder in den alten destabilisierenden Mustern fest!“

Der Philosoph Dr. Albert Kitzler betreibt in Berlin die Schule für antike Lebensweisheit „Maß und Mitte“. Seine „Schüler“ weist er regelmäßig darauf hin, „dass die Gesundheit von Leib und Seele und damit unser Wohlbefinden maßgeblich von der Fähigkeit abhängt, uns geistig und seelisch auf Veränderungs-



„So schnell bringt mich nichts aus der Ruhe“ – diesen Eindruck zu vermitteln und es auch wirklich zu fühlen, kann jedermann lernen.

prozesse einzustellen.“ Resilienz, sagt Kitzler, „nennen wir das heute und meinen damit die Fähigkeit, in all den Veränderungen und Erschütterungen, die von außen auf uns eindringen, immer wieder unsere Mitte und Authentizität zu finden. Wem das nicht gelingt, der gerät ins Leiden und Unwohlsein.“ Wem das aber gelungen sei, der signalisiere allein schon durch den Verhaltensauftritt: So schnell bringt mich nichts aus der Ruhe. „Menschen dieses Schlags sind unaufgeregter, zugänglicher, sprechen ruhiger, hören zu und beeinträchtigen das Zusammenleben und -arbeiten nicht mit ihrer stets sprungbereiten impulsiven Empfindlichkeit.“

„Und gerade diese Empfindlichkeit beeinträchtigt die innere Stabilität höchst negativ“, sagt Albert Wunsch und verweist auf eine Bemerkung des individualpsychologischen Analytikers KH Wolfgang: „Der instabile Mensch ist die Quelle aller Konflikte“. Der überempfindlich reagierende Mensch, erläutert Wunsch, „steht ständig unter innerer Anspannung und ist dadurch permanent konfliktgepolt. Aus dieser Anspannung heraus wird dann jede Bemerkung oder jedes Verhalten und jede

LESETIPPS

📖 **Dr. Raphael M. Bonelli:** Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird. Droemer TB, München, 2. Auflage 2019, EUR 9,99

📖 **Albert Wunsch:** Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsentwicklung. Springer Verlag, Heidelberg, 2. überarbeitete und ergänzte Neu-Auflage 2018, E-Book 19,99, Hardcover & E-Book EUR 25,00

📖 **Fred Mast:** Black Mamba – oder die Macht der Imagination. Wie unser Gehirn die Wirklichkeit bestimmt. Verlag Herder, Freiburg 2020, E-Book 20,99, Klappenbrochur 24,00

📖 **James Allen:** Wie der Mensch denkt, so lebt er. Der Klassiker von 1903 in neuer Auflage. Münchner Verlagsgruppe, München, 2017, EUR 6,99

📖 **Franca Parianen:** Hormongesteuert ist immerhin selbstbestimmt – Wie Testosteron, Endorphine und Co. unser Leben beeinflussen. Rowohlt Verlag, Hamburg 2020, E-Book EUR 14,99, Paperback EUR 18,00.

Situation vollkommen falsch interpretiert.“ Menschen diesen Schlags seien eine Geißel für ihre Mitmenschen und fügten sich durch ihre Explosivität auch selbst viel Schaden zu. „Wer permanent unter innerem Druck steht, ist häufiger von psychosomatischen Erkrankungen geplagt, hochgradig Burnout-gefährdet, lebt unglücklich bzw. kürzer. Das ist die klare Botschaft von Psychotherapeuten, Fachärzten, Krankenkassen-Jahresberichten und Todesursachen-Statistiken.“

Wie jeder weiß, schwankt die innere Ausgeglichenheit. Jeder ruht mal mehr, mal etwas weniger in sich, fühlt mal mehr, mal weniger eine gewisse Reizbarkeit in sich, kann mal etwas mehr, mal etwas weniger ab. Weil das so ist, sollte auch niemand den Fehler machen, das perfekte Verhalten von sich zu fordern. Ganz abgesehen davon, dass diese Forderung schlichter Unsinn ist, ist der auf Perfektion zielende Mensch auch „ein unsicherer Mensch“, schreibt der Wiener Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeut Dr. Raphael M. Bonelli in seinem Buch „Perfektionismus“. Denn „er sehnt sich unbewusst nach einer bombensicheren Unantastbarkeit... Damit bringt sich der Perfektionist in eine Sisyphus-Situation, die oft im Burnout endet: Er läuft einem unerreichbaren Ziel nach.“

Damit räumt Bonelli einen immer wieder zu hörenden Irrtum aus: Die Selbstkompetenz, die Thomas Weegen in der heutigen Arbeitswelt als Ergänzung der fachlichen und methodischen Kompetenzen zu Recht für so wichtig erachtet, darf nicht als geheimnisvolle Kraft fehlverstanden werden, alle Klippen im Leben geschickt zu meistern. Selbstkompetenz ist nicht mehr, aber auch nicht weniger als die Kunst, mit sich selbst so um-

gehen zu können, dass der Mensch durch das Auftreffen auf Klippen, welcher Art sie auch immer sein mögen, nicht spontan verunsichert wird und in sich zusammenfällt. Diese Selbstkompetenz, sagt Professor Kirchler, „lässt sich in einem beharrlichen persönlichen Selbsttrainingsprozess entwickeln.“



Wie viel kann ich tragen? Alles eine Sache der Haltung. Jeder kann das, womit ihn das Leben konfrontiert, als Zumutung ansehen oder aber als Aufgabe

© Pigula_Pixabay

Dazu verweist Kirchler auf eine Erfolgsweisheit aus dem Sport: Gewonnen wird im Kopf, verloren auch! Soll heißen, „innere Stabilität, Widerstandskraft und Handlungsstärke in Drucksituationen entwickeln sich aus einer entscheidenden Komponente der Selbstkompetenz, der mentalen Stärke.“ Und die werde, wie Untersuchungen belegten, maßgeblich von Selbstgesprächen und Vorstellungen beeinflusst. Erfolgreiche nutzen beides als Kraftquelle, indem sie lösungsorientiert mit sich selbst sprechen und dazu passende Vorstellungen entwickeln, ohne sich dabei von den äußeren Umständen beeinflussen zu lassen. Die Selbstgespräche und Vorstellungen nicht so erfolgreicher kreisen um Versagensängste und Selbstzweifel. Wem es also an solider Selbstkompetenz gelegen ist, der sollte also die Arbeit daran mit drei Fragen beginnen: Verflixt noch mal, wie gehe ich eigentlich im Kopf mit mir selbst um? Was tue ich mir damit womöglich an? Und was verbaue ich mir damit alles?

Korrespondenzadresse

Diplom-Betriebswirt Hartmut Volk
Redaktionsbüro Wirtschaft & Wissenschaft,
Am Silberborn 14, 38667 Bad Harzburg
Hartmut.Volk@t-online.de

Buchtipps: **Die Anti-Entzündungs-Strategie**

Wie Dr. Peter Niemann Appetit auf einen gesunden Lebensstil macht

Kann ein Lebensstil, der Entzündungen entgegenwirkt, viel mehr Menschen als bisher uralt werden lassen? Für Dr. med. Peter Niemann, Facharzt für Innere Medizin, Integrative Medizin und Geriatrie, spricht alles dafür: „Ich bin der felsenfesten Ansicht, dass jeder Mensch 100 Jahre alt werden und dabei gesund und glücklich bleiben kann“, schreibt er in seinem aktuellen Ratgeber. „Es gilt, Entzündungsvorgänge in seinem eigenen Körper zu verhindern und, wenn das nicht möglich ist, sie zumindest deutlich und nachhaltig zu verringern.“ Die Botschaft: In jedem Alltag lässt sich einiges so umstellen, dass das Erkrankungsrisiko sinkt und die Abwehrkräfte sich verbessern. Dass bestimmte Ernährungsweisen Entzündungen triggern oder bremsen, hat sich inzwischen herumgesprochen. Peter Niemann beantwortet Fragen wie: Welche Gewürze, Kräuter, Obst- und Gemüsesorten stärken den Körper? Und weshalb sollten wir unseren Fleischkonsum senken und stattdessen mehr Fisch genießen? Entzündungen, warnt Niemann, kommen jedoch auch durch Schlaf- und Bewegungsmangel, Leben mit Luftverschmutzung, Nikotin, Zucker und Alkohol sowie zu viel Stress zustande. Der Autor wirbt für stabilisierende

Gewohnheiten wie das Schlafen bei offenem Fenster, viel Zeit in freier Natur, eine gute Mundhygiene sowie das Leben mit Haustieren und Zimmerpflanzen.

Wer gern über ungünstige und gute Lebensgewohnheiten fachsimpelt und fundiertes Hintergrundwissen sucht: Hier findet er sie. Wer den eigenen Lebensstil hinterfragen und vielleicht das eine oder andere ändern möchte, ist bei Niemann ebenfalls richtig. Patienten-Geschichten zeigen anschaulich, wie Männer und Frauen ihre eigene Anti-Entzündungs-Strategie gefunden haben und was sich dadurch verbesserte. Dass das allen Erkrankungen vorbeugt und jeden uralt werden lässt, kann das Buch natürlich nicht versprechen. Auf jeden Fall bereitet die

Lektüre Freude und hinterlässt ein gutes Gefühl, was „Die Anti-Entzündungs-Strategie“ von vielen weiteren Ratgebern zum Thema unterscheidet.



Dr. Peter Niemann: Die Anti-Entzündungs-Strategie, TRIAS Verlag Stuttgart 2019, EUR 19,99, E-Book für EUR 15,99 erhältlich.