

Diplomarbeit  
im Rahmen der Ausbildung zur  
Dipl.-Mentaltrainerin

Thema

# **Wie gewinne ich ein starkes Selbstbild mittels mentalen Trainings?**

eingereicht am

GESU-Institut Graz

von

Kristin Köhler

März 2018

*(Diese Titelseite enthält für die Web-Ausgabe keine Adress-Daten.)*

## Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Einleitung.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2 Mentales Training.....</b>                                      | <b>5</b>  |
| 2.1 Unser Denken als Basis unseres Handelns.....                     | 5         |
| 2.2 Zum Begriff „Mentales Training“.....                             | 5         |
| 2.3 Was ist mentales Training?.....                                  | 6         |
| 2.4 Bedeutung des mentalen Trainings.....                            | 7         |
| 2.5 Trainingsziele.....  | 7         |
| 2.6 Mentale Flexibilität.....  | 8         |
| 2.6.1 Was verstehe ich unter mentaler Flexibilität?.....             | 8         |
| 2.6.2 Mentale Flexibilität bei Kindern.....                          | 9         |
| 2.7 Flow-Zustand.....  | 10        |
| 2.7.1 Was bedeutet Flow-Zustand?.....                                | 10        |
| 2.7.2 Die Sucht nach Glück.....                                      | 10        |
| 2.7.3 Flow im Gleichgewicht.....                                     | 11        |
| 2.7.4 Kriterien für den positiven Flow-Zustand.....                  | 11        |
| 2.7.5 Warum macht der Flow-Zustand glücklich?.....                   | 12        |
| 2.7.6 Der gesunde Flow-Zustand.....                                  | 12        |
| 2.7.7 Flow-Zugang und Flow-Zustand.....                              | 14        |
| 2.8 Ressourcenorientierung.....                                      | 16        |
| 2.8.1 Ressourcen erkennen.....                                       | 16        |
| 2.8.2 Dialektik zwischen positiver Interaktion und Rückkopplung..... | 16        |
| 2.9 Mentaltraining der 2 Stufen.....                                 | 19        |
| 2.9.1 Erste Stufe: Das Bewerten.....                                 | 19        |
| 2.9.2 Zweite Stufe: Das Anwenden.....                                | 20        |
| 2.10 Mentaltraining in 5 Stufen.....                                 | 20        |
| <b>3 Das Selbstbild.....</b>   | <b>24</b> |
| 3.1 Begriffe Selbst- und Fremdbild.....                              | 24        |
| 3.2 Selbstkonzept als Teil des Selbstbilds.....                      | 25        |
| 3.3 Wie wirkt das Selbstbild?.....                                   | 26        |
| 3.4 Was gehört zum Selbstbild?.....                                  | 27        |
| 3.5 Entwicklung des Selbstbilds.....                                 | 27        |
| 3.6 Festigung des Selbstbilds.....                                   | 30        |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.7 Selbstwert als Teil des Selbstbilds.....                 | 30        |
| 3.8 Entwicklung des Selbstwertgefühls.....                   | 31        |
| 3.9 Achtsamkeit und Selbstwert.....                          | 33        |
| <b>4 Selbstbild, Handeln und Realität.....</b>               | <b>34</b> |
| 4.1 Selbstbild als Angelpunkt.....                           | 34        |
| 4.2 Beziehung zwischen Selbstbild, Handeln und Realität..... | 34        |
| 4.3 Neue Sichtweisen kultivieren.....                        | 35        |
| 4.4 Möglichkeiten, den Selbstwert zu steigern.....           | 35        |
| 4.5 Sensitive Abhängigkeit.....                              | 36        |
| 4.6 Der Antrieb.....   | 36        |
| 4.7 Eigenverantwortung (Selbstverantwortung).....            | 36        |
| 4.7.1 Basiswissen zur Selbstverantwortung.....               | 36        |
| 4.7.2 Eigenverantwortung übernehmen.....                     | 38        |
| 4.8 Selbstakzeptanz.....                                     | 39        |
| 4.9 Vergleich mit anderen vermeiden!.....                    | 39        |
| 4.10 Dankbarkeit kultivieren.....                            | 40        |
| 4.11 Vertrauen entwickeln.....                               | 41        |
| 4.12 Beobachten ohne zu bewerten.....                        | 41        |
| 4.13 Positives Denken.....                                   | 42        |
| <b>5 Wir sind nicht unsere Lebensgeschichte!.....</b>        | <b>43</b> |
| <b>6 Was ist sich Bewusst-Sein?.....</b>                     | <b>44</b> |
| <b>7 Unser Verstand, unser Denken.....</b>                   | <b>47</b> |
| <b>8 Wahrnehmung und Realität.....</b>                       | <b>48</b> |
| <b>9 Eigene Erfahrungen im mentalen Training.....</b>        | <b>49</b> |
| 9.1 Zusammenfassung zur Umsetzung des Mentaltrainings.....   | 49        |
| 9.2 Meditation, Achtsamkeitsübungen.....                     | 50        |
| 9.3 Yoga – Körper und Geist im Gleichgewicht.....            | 51        |
| 9.4 Anwenden mentaler Werkzeuge im Beruf.....                | 52        |
| 9.5 Bewertung eines Unfalls.....                             | 53        |
| 9.6 Erstellen dieser Arbeit.....                             | 54        |
| <b>10 Fazit.....</b>   | <b>56</b> |
| <b>11 Quellenverzeichnis.....</b>                            | <b>57</b> |
| <b>12 Erklärung.....</b>                                     | <b>58</b> |

# 1 Einleitung

Meine Beweggründe, die Ausbildung zur Dipl.-Mentaltrainerin zu absolvieren, ist die volle Entfaltung meiner Persönlichkeit mit einem mich bestärkenden Selbstbild in allen Bereichen meines Lebens. In diesem Zusammenhang sei das Folgende zitiert:

*Tu, was du willst,  
und wolle,  
was du sollst.*

*Das Werk allein soll  
deine Sorge sein;  
und nicht der Vorteil, der daraus  
entspringt.*

*(Gita Bhagavad [1])*

Im ersten Teil der Arbeit gehe ich auf die Frage ein, was mentales Training bedeutet. Darauf aufbauend mache ich die Begriffe „Selbstbild“ und „Selbstwert“ zum Thema. Aspekte des Selbstwerts werden erläutert, daneben Faktoren, die eine Rolle für den Selbstwert spielen sowie die Frage, wie wir uns selbst definieren. Ich zeige auf, wie wir es schaffen, neue Denkweisen und Handlungen annehmen zu können.

Mein erklärtes Ziel sind folgende Punkte:

- Meine eigene Persönlichkeit voll entfalten
- In voller Authentizität mit mir selbst zu leben
- Über mich hinauswachsen und mich weiterentwickeln
- Mehr Vertrauen in mein Leben und vor allem in mich selbst haben
- Ein mich bestärkendes Selbstbild mit Freude NEU gestalten
- Den Mut aufbringen, mich SELBST zu leben

Weiterhin stelle ich Betrachtungen zum Flow-Zustand, zum Bewusstsein und zum Wechselspiel von Wahrnehmung und Realität an. Aspekte des Mentaltrainings in Bezug zu meiner eigenen Persönlichkeit in Verbindung mit meinem sozialen Umfeld werden am Schluss dargestellt.

Für die vorliegende Arbeit habe ich neben den gekennzeichneten Texten zusätzliche Literatur verwendet. Sie war mir wertvolle Hilfestellung, die in dieser Arbeit dargelegten Theorien und Sachverhalte vertiefen zu können. Entsprechende Angaben enthält das am Ende positionierte Quellenverzeichnis.

## 2 Mentales Training

Vorangestellt sei ein Zitat, in dem das Grundprinzip des mentalen Trainings als Ursache für ein sich positiv entwickelndes Selbstbewusstsein in Verbindung mit der Möglichkeit, das eigene Leben zu verbessern, zum Ausdruck kommt.

*Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.*  
(Buddha [2])

### 2.1 Unser Denken als Basis unseres Handelns

Voraussetzung aller zielgerichteten Handlungen ist das Denken. Die Art und Weise unseres bewussten Denkens (im weitesten Sinne unsere Psyche) ist so grundlegend, dass es sich lohnt, dieses Denken und dessen Wirkungsmechanismen auf das Tun näher zu untersuchen und für unsere Zielstellungen nutzbar zu machen. Es lassen sich, wie in vielen Bereichen auch, Regeln aufstellen, wie wir möglichst effektiv eine Aufgabe bewältigen können und damit ein gestecktes Ziel erreichen.

### 2.2 Zum Begriff „Mentales Training“

Mental, d.h. den „Geist“ betreffend, kann als Denkeigenschaft verstanden werden. Daraus ableitend beschreiben mentale Eigenschaften bestimmte Denkweisen und Verhaltensmuster. Wie im einleitenden Text schon dargestellt, ist das Denken Voraussetzung für jede geplante Handlung.

Also, zielführende Handlung setzt Denken voraus. In diesem Zusammenhang kann man das Denken auch als Tätigkeit verstehen. Wie man denkt ist dagegen eine Eigenschaft, eine mentale Eigenschaft. Schlussfolgerung ist, die eigene Denkweise, die Mentalität, beeinflusst unmittelbar den Erfolg (oder Nichterfolg) beim Erreichen eines Zieles.

Nun ist allgemein bekannt, dass Denkweisen nicht festgeschrieben sind, weder zeitlich, örtlich oder individuell. Denkweisen können sich ändern und, was in diesem Zusammenhang viel wichtiger ist, sie können bewusst geändert werden.

Eine Denkweise ist eher eine eingeschliffene Eigenschaft, sie hat sich gefestigt, meistens weil sie sich bewährt hat. Dass man auf diese eine Art und Weise denkt und nicht auf eine andere, kommt nicht plötzlich. Dazu bedarf es eines Prozesses, ein meist sich wiederholender Vorgang mit für das Individuum nützlichem Ergebnis. Diese bestimmte Denkweise wurde also trainiert, bewusst oder unbewusst.

Wenn aber Denkweisen geändert werden sollen, da wir wissen, dass unser Denken das Erreichen eines Ziels beeinflusst, müssen wir diese Änderung durch Wiederholen des anderen (neuen) Denkens erreichen. Ein einziges Mal anders

denken hilft nicht. Wir müssen unseren „Geist“ trainieren, damit wir Ergebnisse erzielen, die wir für „besser“ halten.

### **Fazit**

Wir müssen mental trainieren, d.h. solange unsere neue Denkweise üben, bis sie „sitzt“, bis sie „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist. Dann werden wir auch besser die Erfolge erzielen, die wir uns wünschen. Voraussetzung ist natürlich die richtige Auswahl der Denkweise und die richtige Trainingsmethode.

## **2.3 Was ist mentales Training?**

Ursprünglich vorzugsweise eine Trainingsmethode in der Sportpsychologie wird heute das Mentaltraining in fast allen Lebensbereichen und für die unterschiedlichsten Aufgaben genutzt, um soziale und emotionale Kompetenz, um kognitive Fähigkeiten, um Belastbarkeit, um selbstbewusstes Denken und Handeln, um das eigene Wohlbefinden, um positive Denkweisen, um physische und psychische Fitness und um vieles andere mehr zu trainieren und dadurch zu verbessern.

Das heißt, durch wiederholtes Anwenden bestimmter Methoden optimiere ich Eigenschaften, die für mich wichtig sind, deren Optimierung (Verbesserung) ich aber bedarf.

### **Methode und Training**

Die Schlüsselworte sind Methode und Training. Methode ist ein regelbasierter Vorgang zum Erreichen eines bestimmten Ziels. Training impliziert die Wiederholung. Nur wenn ich eine Sache nach einem bestimmten Verfahren, d.h. einer bestimmten Regel oder Methode, mehrmals (möglichst oft) wiederhole, d.h. trainiere, ist eine bleibende Veränderung im Sinne des Erreichens eines bestimmten Zieles möglich.

### **Was wird trainiert?**

Die bewusste Reflexion und Steuerung von vier Erlebensebenen

### **Denken – Emotionen – Körper – Handeln**

#### **Das bedeutet:**

- Lernen, mit sich im Reinen zu sein, Selbstakzeptanz
- In seine Mitte kommen können, Widerstandsfähigkeit
- Geistiges üben, Beobachter einschalten und erkennen
- Lernen, entspannt zu sein, um leistungsfähig zu sein
- Lernen, gelassen und achtsam durchs Leben zu gehen
- Sich persönlich weiterzuentwickeln
- Sich planmäßig und wiederholend Wege und Aktionen zum Erreichen eines bestimmten Zieles vorzustellen, ohne dies gleichzeitig auszuführen
- Die sinnliche Wahrnehmung schulen (Achtsamkeitstraining)

## 2.4 Bedeutung des mentalen Trainings

(nach [4])

Mentales Training bedeutet

- die eigenen Kompetenzen, Fähigkeiten und die eigene Widerstandsfähigkeit zu entdecken, zu fördern und zu steigern
- die Kultur des Denkens so zu verändern, dass das Erleben friedvoller, freudvoller und erfolgreicher werden kann
- die Kompetenz Selbstvertrauen und die inneren Stärken zu steigern

Im mentalen Training geht es um das Aktivieren vorhandener (auch versteckter) Potentiale. Dies wird durch Ressourcenorientiertheit und Selbstverantwortung erreicht. Ziel ist es, Energie für das Denken, was wir nicht mehr wollen, zu sparen und anstatt dessen zu denken, was wir wollen. Negative Gedanken sind verschwendete Energie und machen uns nur fertig. Ein Grundpfeiler für das eigene Leben ist eine positive Einstellung zu sich selbst und zum Leben überhaupt.

Im mentalen Training ist es ein großes Ziel, neue Erkenntnisse zu schaffen und diese auch fühlen zu können. Danach entsteht durch die Gedanken die Theorie und durch Übung die Praxis. Bewusstsein ermöglicht Erkenntnisse. Erkenntnisse führen zu Lösungen.

## 2.5 Trainingsziele

Abgesehen von ganz speziellen Zielen, die man erreichen will, z.B. durch physisches Training eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit zu absolvieren, können allgemeine Trainingsziele definiert werden. Diese Trainingsziele beschreiben weniger die Art und Weise des Trainings (die Methodik), sondern eher klassifizierte Ziele, die erreicht werden sollen.

Beispiele sind:

- Training zur Verbesserung der physischen Fitness
- Training von Bewegungsabläufen
- Training der psychischen Fitness
- Training der Aufmerksamkeit
- Training der sozialen Kompetenz
- Training funktionaler Kognition (motivierende Selbststimulation)
- Training sozialer Leistung (Führungsverhalten)
- Training zum Stressabbau (Meditation, Entspannung)
- Training kognitiver Fähigkeiten (Gehirntraining)
- Training kreativer Fähigkeiten (Ideenfindung, Mind-Mapping)

## 2.6 Mentale Flexibilität

Die Überschrift impliziert, mental flexibel zu sein. Was bedeutet das? Zuerst einmal, man sollte sie besitzen, die mentale Flexibilität. Das heißt aber auch, es ist eine Ressource, denn was ich besitzen kann, muss ein Potential haben. Das Nutzen dieses Potentials für meine eigenen Ziele macht die mentale Flexibilität interessant.

### 2.6.1 Was verstehe ich unter mentaler Flexibilität?

Sie ist die Fähigkeit, beim Erreichen eines Zieles so flexibel zu sein, dass ich den Weg zum Ziel so gehe, dass er im Einklang mit meinen Fähigkeiten steht. Das bedeutet aber auch, der Weg muss nicht gerade und damit der kürzeste sein. Der Weg kann zeitlich gedehnt sein. Der Weg kann auch, wenn der Aufwand zum Erreichen meines Ziels entweder zu groß wird oder überhaupt meine Fähigkeiten übersteigt, abgebrochen werden. Der Wiederaufnahme unter anderen (besseren) Bedingungen steht nichts im Wege.

Den Weg unterbrechen oder gar eine bestimmte Strecke zurückgehen ist keine Schwäche, sondern bei unüberwindbaren oder zumindest sehr schwierigen Bedingungen eine Stärke, eine mentale Stärke.

Wenn mir etwas zu kostspielig ist, wenn die Zeit zu lang wird, wenn der Aufwand an Energie zu hoch ist oder wenn ich meinem sozialen (nicht nur, aber vor allem) Umfeld schade, immer dann sollte ich aufhören, mein Ziel zu verfolgen. Dieses Aufhören ist nicht für alle Zeit und alle Bedingungen festgeschrieben. Es gilt aber jetzt. Ich bin mental so stark, um mich so und nicht anders zu entscheiden.

Ich habe das kausalbasierte Recht:

- meinen Weg zu ändern
- meine Meinung aus wichtigem Grunde anzupassen
- mich und vielleicht sogar jemand zu enttäuschen
- eine begonnene Sache zu beenden, ohne am Ziel zu sein
- mich zu irren
- kein oder kein perfektes Ergebnis zu erzielen.

Diese mentale Flexibilität hat nichts mit meinem Versagen zu tun. Mein Selbstwertgefühl wird nicht geschwächt, wenn ich ein Ziel nicht erreiche. Es gibt schließlich wichtige Gründe dafür. Diese Gründe zu ignorieren, würde mich unter Umständen zerstören. Das nützt mir nichts, das nützt niemanden etwas.

Im Gegenteil, mein flexibles Verhalten bezüglich der Erreichbarkeit von gesteckten Zielen ist meine Klugheit, eigene Grenzen und Realitäten zu erkennen und dem Untergang (überspitzt!) auszuweichen.

Meine oben genannten Rechte wahrzunehmen, sie im Bedarfsfalle durchzusetzen, auch wenn ich gegenüber Anderen kein Verständnis erwarten kann oder dieses erst einfordern muss, es ist eine Stärke, eine mentale Stärke, es ist mentale Flexibilität!

### **2.6.2 Mentale Flexibilität bei Kindern**

Um deutlich zu machen, wie sich die Flexibilität in unserem Verhalten verändert, wenn vermeintlichen Zwängen nachgegeben wird, sollen ein paar Betrachtungen zur mentalen Flexibilität von Kindern angestellt werden.

Kinder besitzen eine hohe mentale Flexibilität, ohne dass sie dies hätten erlernen müssen. Doch warum sind Kinder mental so flexibel? Nun, sie sind noch nicht so starr darauf fixiert, unter allen Umständen ein Ziel erreichen zu müssen.

Insbesondere im kindlichen Spiel (Flow-Zustand, siehe weiter unten) sind die selbst aufgestellten Hürden nur gerade so hoch, wie sie das Kind bewältigen kann. Hat es versehentlich oder unwissentlich die Messlatte zum Erreichen eines (Spiel-)Ziels zu hoch gehängt, ändert es eben sein Ziel. Oder es nimmt einen anderen Weg. Oder es gibt sich mit dem zufrieden, was ist. Oder es fängt ein ganz neues Spiel an. Auf jeden Fall nimmt sich schon ein Kind das Recht (unbewusst), eigene Ziele in Frage zu stellen oder Wege dahin zu ändern.

Genau dieses Verhalten sollte uns als Erwachsene aber keinesfalls verloren gehen. Und wenn wir schon zu sehr an vorgezeichnete Wege gewöhnt sind und in Ausweglosigkeit geraten, wenn der aktuelle Weg versperrt ist, sollten wir flexibel genug sein, erstens zu begreifen, dass es noch andere Wege gibt und zweitens ungezwungen die eigene Denkweise so zu ändern, dass man in der Lage ist, den anderen Weg auch zu gehen.

## **2.7 Flow-Zustand**

Flow im Zusammenhang mit dem mentalen Training ist keine abgehobene Bezeichnung ohne Bezug zur eigenen Denkweise. Mentales Training bedeutet, die Denkweise im positiven Sinne zu ändern. Dazu gehört auch, Ziele in Ruhe, Gelassenheit und mit dem Gefühl des Glücks erreichen zu können. Genau dies stellt sich ein, wenn man die Fähigkeit besitzt, in den Flow-Zustand zu kommen.

### **2.7.1 Was bedeutet Flow-Zustand?**

Flow heißt soviel wie Fließen, Strömen. Aber was fließt, was strömt? Man kann Flow im Zusammenhang mit der Psychologie als einen mentalen Zustand bezeichnen, bei dem man das Gefühl völliger Konzentration erlebt und restlos in einer Tätigkeit aufgeht. Manchmal stellt sich ein so intensiver Schaffensrausch ein, dass er bis zur Hypnose oder ekstatischen Trance führen kann.

Dieses Strömen vertieft in einer Tätigkeit, ohne äußere Einflüsse wahrzunehmen und ohne eigene Energiegrenzen zu erkennen, ist aber nicht nur bei der Aufgabenbewältigung im physischen Bereich ein Phänomen, sondern der Flow-Zustand ist auch im psychischen Bereich identifizierbar.

Mit dem Flow-Zustand geht meist ein unendliches Gefühl der Glückseligkeit einher. Man ist vom Tagesgeschehen abgekoppelt, geht völlig in der momentanen Tätigkeit auf und empfindet den maximalen Einklang mit sich selbst.

### **2.7.2 Die Sucht nach Glück**

Wie jedes intensive Glücksgefühl, so ist bei entsprechender Intensität auch der Flow-Zustand ein Rauschzustand, nach dem man immer wieder verlangt, vorausgesetzt, man hat diesen Zustand wirklich schon einmal erlebt und genossen.

Dieses Verlangen birgt auch Gefahren in sich. Man möchte immer öfter in den Flow-Zustand gelangen. Verschärft wird das Ganze durch die Tatsache, dass man die Dauer des Glücks immer länger genießen möchte. Vergleichbar ist dieses Verlangen mit den Empfindungen nach der Einnahme von abhängig machenden Drogen.

Schon mancher Wissenschaftler hat auf der Jagd der Erkenntnis vergessen zu Essen und zu Trinken. Völliges Entrücktsein, absolut versessen auf der Suche nach Lösungen, fanatisch alles Andere beiseite schiebend, nur um dem eigenen Ziel näher zu kommen, selbstzerstörerisch im Rausch nach Erfüllung, ohne dem Erkennen eigener physischer, psychischer und mentaler Grenzen – dies alles kann einem Flow-Zustand zugeschrieben werden, der mehr zerstört als aufbaut.

Allerdings ist dies die dunkle Seite der völligen Selbstvergessenheit bei der Lösung von Aufgaben. Gerade das wollen wir nicht, wenn wir die Ziele des mentalen Trainings verfolgen.

Ich habe diese Seite des Flows beschrieben, um noch besser herauszustellen, welche positiven Wirkungen ein gesunder Flow-Zustand bei der mentalen Bewältigung unseres Lebens hat.

### **2.7.3 Flow im Gleichgewicht**

Die positive Seite des Flows ist die eigentlich wichtige Seite. Den Flow-Zustand erleben wir (hoffentlich) öfter, als es uns bewusst ist. Man ist vertieft im Schaffen, ohne die Umwelt wahrzunehmen, völlig mit der Sache beschäftigt. Was kann es Schöneres geben?

Hier bietet es sich an, auf das Verhalten von Kindern einzugehen, das noch als unbekümmert gelten kann, da es noch nicht durch negative Erfahrungen geprägt ist.

#### **Flow-Zustand der Kinder**

Schauen wir beim Spielen eines Kindes zu. Es vergisst, wo es ist. Es vergisst, wer es ist. Es beschäftigt sich, selbstvergessen, mit einer bestimmten Sache, es spielt. Aber meistens nicht nur das. Es spielt nicht irgendetwas, es dirigiert nicht irgendjemand, es ist mittendrin und identifiziert sich mit der Hauptfigur seines Spiels.

Dabei empfindet ein Kind keinen Zwang, keine nicht zu erfüllende Anforderung, keine Ohnmacht, etwas nicht erreichen zu können. Es spielt so, wie es kann. Es stellt sich keine Aufgaben, die es überfordern würden. Es geht völlig im Spiel auf, ohne Zeit und Raum zu beachten. Und das Wichtigste: Es ist dabei glücklich.

### **2.7.4 Kriterien für den positiven Flow-Zustand**

Das selbstvergessene Spiel des Kindes ist der angenehme, erstrebenswerte Zustand, den wir als Erwachsene oft schon verlernt haben. Das positive Flow-Erleben macht glücklich, in Maßen und mit Grenzen, ohne Selbstüberforderung. Die Sucht nach immer mehr bleibt außen vor.

Versinken im positiven Flow-Zustand bedeutet:

- Ich möchte etwas erreichen, ohne zu leiden.
- Ich konzentriere mich auf meine Aufgabe, ohne mich ablenken zu lassen.
- Ich fühle keine Überforderung, da ich das tue, wobei ich glücklich bin.
- Ich fühle mich in der Lage, mein Ziel zu erreichen, gerade jetzt und hier.
- Ich strengte mich an, weil ich es will, nicht weil ich muss.
- Ich schaffe, was ich will und fühle mich wohl dabei.
- Ich bin belohnt, wenn ich es tue.

### **2.7.5 Warum macht der Flow-Zustand glücklich?**

Beim intensiven Flow-Erleben reagiert unser Körper auf die teilweise sehr intensiven Herausforderungen, die bei der Lösung von schwierigen Aufgaben auftreten. Man spürt, dass die eigene Leistungsfähigkeit im Flow-Zustand bei der Aufgabenlösung wächst. Man merkt, dass man mehr kann, als man es bisher gewohnt war oder von sich erwartet hätte. Man erreicht etwas, noch nicht alles, aber eben etwas.

Die Belohnung kommt prompt: Der Körper schüttet Glückshormone aus. Und diese Ausschüttung spornt noch mehr an. Bis hierher hab ich es geschafft, es war doch ganz leicht, oder? Also weiter. Vorwärts, um noch mehr zu bewältigen. Schließlich will ich glücklich sein. Und was tut der Körper? Er lässt mich tatsächlich durch noch mehr Glückshormone glücklich sein, immer wieder. Es scheint kein Ende zu nehmen. Alles Andere, was mich im Glücklichsein stören könnte, habe ich schon längst ausgeblendet.

Dauert der Flow-Zustand zu lange, ist er zu intensiv, kann darunter der eigene Körper und das soziale Umfeld leiden. Dann wird es kritisch. Der Flow-Zustand ist nicht mehr nur gut. Aber das habe ich weiter oben schon beschrieben.

Es ist also wichtig, wie in allen Lebenssituationen, das richtige Maß zu finden. Dauerglückliche gibt es nicht. Wer zu lange im Rausch der Glückseligkeit verbringt, verliert den Boden unter den Füßen. Die Erfüllung von Aufgaben wird immer schwieriger. Die Schwelle zur nächsten Glücks-Dosis ist kaum noch zu schaffen. Glücks-Entzug tritt auf. Der Absturz ist vorprogrammiert, Stichwort Burnout.

Aber diese möglichen negativen Auswirkungen des permanent entrückten Flow-Zustands sollen hier nicht präsent sein. Wir haben keine Angst vor dem Glücklichsein, im Gegenteil. Wir kennen aber die Gefahr der Sucht.

### **2.7.6 Der gesunde Flow-Zustand**

Wie bereits geschildert, kann Flow zur Sucht werden. Ein Flow-Zustand sollte keine Schäden für die Gesundheit hinterlassen. Er sollte das Leben glücklicher machen, ohne dass daraus neue, vielleicht nicht zu bewältigende Aufgaben entstehen. Der Flow-Zustand sollte wegen der Tätigkeit selbst erreicht sein, z.B. weil es mir ein gutes Gefühl gibt, weil es mir Spaß macht. Folgen des Flow-Zustands sollen keine Rolle spielen, sie sollten gar nicht erst auftreten, wenn sie meiner Zufriedenheit entgegenwirken.

Flow an sich soll ausreichen, unabhängig vom Ergebnis, in Selbstbestimmtheit glücklich zu sein. Das setzt natürlich voraus, dass ich mich beim Flow mit meinen eigenen Fähigkeiten im Einklang befinde. Das bedeutet aber, dass ich weder unter- noch überfordert werde.

## **Fähigkeiten abstimmen**

Wir sind, abhängig von der Natur und vordergründig abhängig von der Gesellschaft, in der wir leben, mit sich ständig ändernden Anforderungen konfrontiert. Nun sind wir aber alle zu verschieden, als dass wir alle gleichermaßen auf äußere Änderungen reagieren würden. Abhängig vom Charakter (von der mentalen Disposition) kann man grob einteilen, ob man eher konservativ auf Veränderungen reagiert und sich schnell überfordert fühlt, oder ob man eigentlich schon lange darauf gewartet hat, dass „mal was passiert“. Letztere explorative Menschen können sich unterfordert fühlen, ihnen kann es unter den gegebenen Umständen sogar langweilig sein.

Je nachdem, ob unter- oder überfordert, wird sich auch der Zugang zum Flow-Zustand und dessen Verlauf anders gestalten. Vor allem aber kann das Ergebnis negativ besetzte Erfahrungen beinhalten, die einen künftigen Zugang in den Flow-Zustand unmöglich machen oder zumindest erschweren. Wird der Flow dann trotzdem erreicht, bringt er keine Erfüllung mehr. Das Glückliche bleibt aus.

## **Unterforderung**

Die Explorativen, die ständig etwas Neues Wollenden, die Neugierigen auf alternative Lebensweisen, ihnen allen wird es schnell langweilig, wenn ihnen zwangsweise die Möglichkeit der Änderung (Changing) genommen wird. Sie fühlen sich nicht gefordert, können die eigene Rastlosigkeit und den Hunger auf zu bewältigende Anforderungen nicht ausleben, sie sind einfach unterfordert. Im Flow macht sich Langeweile breit, die Selbstbestimmtheit und das Glücksgefühl entfernen sich immer weiter von den eigenen Vorstellungen. Das ist gefährlich und kann sogar zu depressiven Zuständen führen.

## **Überforderung**

Die Konservativen dagegen fühlen sich wohl, wenn alles so ist, wie es ist. Es soll sich möglichst wenig ändern. Das geringe Selbstvertrauen, auf Änderungen in angemessener Weise reagieren zu können, führt regelmäßig zu Stress. Diese Leute sind unflexibel, nicht nur praktisch, sondern auch mental. Die kleinste Unregelmäßigkeit bringt sie aus dem gleichförmigen Rhythmus ihrer Lebensweise. Sie lehnen es ab, sich selbst ändern zu müssen, um auf dynamische Einflüsse reagieren zu können. Täglich, auch im Zustand ihrer speziellen Selbstvergessenheit, scheitern sie, wenn überraschende Schwierigkeiten auftreten. Sie fühlen sich permanent überfordert. Auch diese Überforderung kann zur Depression führen im Glauben, ein Versager zu sein.

## **Das Mittelmaß**

Wie immer im Leben bildet der Kompromiss oder auch das mittlere Maß die richtige Dosis, mit Änderungen im Umfeld fertig zu werden, ohne Schaden zu nehmen. Man kann sagen, die mental ausgeglichene Antwort ist ausgewogenes Reaktionsverhalten, um schadlos und sogar mit Freude Änderungen im Leben wirken zu lassen.

Sich an das Tempo der Veränderlichkeit äußerer Einflüsse anzupassen gelingt am besten den „gemäßigt explorativen“ Menschen. Weder Überforderung noch Langeweile gewinnen bei den Gemäßigten die Oberhand. Wird es zu langweilig, ist genug Motivation vorhanden, sich neue Fähigkeiten anzueignen, um die eigene Lebenssituation interessanter zu machen. Wird es dagegen zu stressig und drohen die äußeren Veränderungen die eigenen Fähigkeiten zu überfordern, haben die Gemäßigten genügend Potential, auch in diesem Falle durch Aneignung der geforderten Fähigkeiten der Katastrophe aus dem Weg zu gehen.

Die Fähigkeit, mit Anforderungen fertig zu werden, ist im Flow-Zustand hilfreich. Nur wer auch im Fließen seiner selbstvergessenen Tätigkeit gewissermaßen automatisch neue Aufgaben zielgerichtet erledigen kann, ist auch automatisch weder unter- noch überfordert. Die Anstrengung, wenn es überhaupt als Anstrengung empfunden wird, befindet sich auf einem mittleren Level und der Flow bringt, was er bringen soll: Belohnung bei der Tätigkeit an sich. Neue Fähigkeiten erwirbt man gewissermaßen ganz nebenbei.

### **2.7.7 Flow-Zugang und Flow-Zustand**

Die Tür des Raums Flow ist nur die Möglichkeit, in den Flow-Zustand zu gelangen. Den Flow-Zustand selbst aktivieren zu wollen, so wie man das Licht einschaltet, ist nicht möglich. Entweder man ist im Flow, erlebt selbstbestimmt und selbstvergessen das Glück der stresslosen Selbstverwirklichung, oder man erreicht diesen Zustand nicht. Wer im Flow war, kann nur im Nachhinein erzählen, wie gut es ihm tat, wie schnell die Zeit verging, wie viel er geschafft hat und welche positive Erinnerung er noch daran hat, verbunden mit dem Wunsch, Gleiches wieder zu erleben.

Ist es nun aussichtslos an der „Flow-Schraube“ zu drehen? Nein! Da ist ja noch die Tür. Zu erkennen, wo sich die Tür befindet und wie sie aufgestoßen werden kann, müsste doch möglich sein? Es ist möglich. Es gilt, sich gedanklich auf die gern verübte Tätigkeit ohne Wenn und Aber einzulassen, sozusagen mit Haut und Haaren. Es gilt alle Sinne auf das Flow-Erleben zu schärfen. Nur wer wirklich will, wird Liebe spüren. Nur wer richtig hinhört, wird Musik genießen. Nur wer richtig hinsieht, wird in der Schönheit der Natur aufgehen usw.

Doch was bedeutet, richtig seine Sinne auf etwas Bestimmtes auszurichten? Ganz einfach. Es bedeutet, andere Dinge, die nichts mit diesem Bestimmten zu tun haben, auszuschalten. Und das manchmal sogar im wahrsten Sinne des Wortes. Richte alles darauf aus, mit dem was du tust, allein zu sein. Schalte das Handy aus. Mache das Fenster zu. Lass alles weg, was nichts mit dem zu tun hat, was du tun willst. Ziel ist, die Tür aufzuschieben. Wenn alles Nebensächliche keinen Einfluss mehr haben kann, beginne einfach zu tun, was du tun willst. Mach dir keine Gedanken, ob es gelingt. Der Flow-Zustand ist vordergründig nicht zielorientiert. Er ist einfach da.

Dieses Flow-Zugang-Finden erfordert neben den praktischen Vorbereitungen auch die gedankliche Unterstützung. Nur wer weiß, wie er sich verhalten muss und wie er dieses Verhalten auch durchsetzt, betritt den Flow-Raum. Das bedeutet, auch die mentale Vorbereitung zu verinnerlichen. Wer es noch nicht kann, muss es üben.  
Stichwort: Mentaltraining.

### **Erfahrungen nutzen**

Es ist unbestritten, dass uns die Erinnerung an positive Erfahrungen leichter in eine ähnlich positive Situation bringen lässt. Die Erfahrungen oder Erlebnisse waren deshalb positiv, weil wir dabei Glücksgefühle hatten. Und genau diese Gefühle wollen wir wieder haben. Wir werden deshalb mental und vielleicht sogar unbewusst alles tun, um wieder glücklich zu sein.

Bewusst seine eigene Vergangenheit nach schönen Erlebnissen zu durchleuchten, kann also auch helfen, seinen Flow-Zugang zu finden.

Das setzt aber voraus, dass wir uns eine Denkweise zu eigen gemacht haben, die einen positiven Ansatz bei der Beurteilung des eigenen Lebens zur Grundlage hat. Doch diese Denkweise, d.h. dieses mentale Verhalten, ist nicht jedermann gegeben, ist nicht stetig stark und muss, soll sie Veränderung und Verbesserung erfahren, geübt, d.h. trainiert werden. Es zeigt sich an dieser Stelle, dass eine positive Denkweise förderlich für den Zugang zum positiven Flow ist, dass aber diese positive Denkweise durch mentales Training erreicht oder verbessert werden kann.

## **2.8 Ressourcenorientierung**

### **2.8.1 Ressourcen erkennen**

Unter Ressource soll hier eine Quelle, ein Mittel, eine Eigenschaft, eine Gegebenheit oder ein sonstiges Merkmal verstanden werden, deren Nutzung mir hilft, eigene Ziele, Anforderungen oder Aufgaben zu erfüllen. Eine Ressource hat also ein Potential, dass entweder genutzt wird oder auch brach liegen kann.

Mental zu arbeiten bedeutet, sich Zugriff auf die eigenen Ressourcen zu verschaffen, d.h. auf die eigenen Potentiale, die zwar jeder Mensch hat, die aber nicht immer sichtbar oder sofort erkennbar sind. Mittels Fragen und dem Aufzeigen von Perspektiven sind diese Stärken mobilisierbar, so dass Lösungsansätze gefunden werden können.

Um Potentiale zu nutzen, müssen sie erst einmal erkannt werden. Nur was ich kenne und erkenne, kann ich bewusst in meine Gedanken und damit letztlich in meine Handlungsweise einfließen lassen. Es macht sehr viel Sinn, sich besser kennenzulernen, das heißt, seine eigenen Stärken zu kennen, aber auch seine eigenen Schwächen.

### **2.8.2 Dialektik zwischen positiver Interaktion und Rückkopplung**

#### **Ressourcen im Spiegel des Umfelds**

Da das eigene Verhalten zum allergrößten Teil Spiegelbild des eigenen vergangenen und gegenwärtigen sozialen Umfelds ist, muss ich für heute und in Zukunft eben dieses Umfeld für mich so gestalten, dass negative Einflüsse mich nicht erreichen oder mir zumindest nicht schaden können.

Das Umfeld gestalten ist leichter gesagt, als getan. Während in meiner Verantwortung liegende Teile gestaltbar sind, muss ich andere Teile meines Umfelds hinnehmen, wie sie sind. Meine Aufgabe ist es aber, negativ auf mich wirkende Dinge so abzumildern, dass sie keinen Schaden für mich bedeuten.

Im Vordergrund steht die Realisierung meiner Zielsetzung, natürlich nicht „ohne Rücksicht auf Verluste“, sondern immer im Einklang mit meiner humanen Identität als Mensch und im Respekt mit meinen Mitmenschen.

Um die positiv auf mich wirkenden Teile meines Umfelds auch wirklich positiv auf mich wirken lassen zu können, das heißt, um mein Umfeld in dem von mir gesteckten Rahmen im Sinne der Umsetzung meiner eigenen Ziele wirksam werden zu lassen, muss ich das Umfeld kennen, vorzugsweise sogar analysieren, vereinfacht gesagt, in Gut und Böse einteilen, um so einfache Leitsätze für mein Handeln definieren zu können.

Das Erkennen des Umfelds ist nur die „halbe Miete“. Es geht bei der Bezeichnung Umfeld ja immer um das soziale Umfeld, nur im relativ geringen Maße um die Dinge, die mich umgeben. Das heißt, es geht um Menschen. Mein Umfeld gestalten würde also bedeuten, die mich umgebenden Menschen zu gestalten. Stopp! Das geht garnicht!

Mein eigenes Handeln muss Quelle sein, von meinem Umfeld zu bekommen, was mir gut tut und was ich brauche. Wenn es auch Mühe und manchmal einige Zeit braucht, bis meine eigene positive Ausstrahlung vom Spiegel meines Umfelds zurücklächelt, ist mein eigenes positives Verhalten aber die zwingende Voraussetzung, von meinen Mitmenschen Mitgefühl, Liebe, Anerkennung, Respekt und Hilfsbereitschaft zu erhalten.

### **Ich erhalte, was ich gebe**

Meine eigenen Stärken zu fördern, indem ich im Einklang mit meinem Selbst und im Respekt gegenüber meinen Mitmenschen handele, ist die wichtigste Erkenntnis.

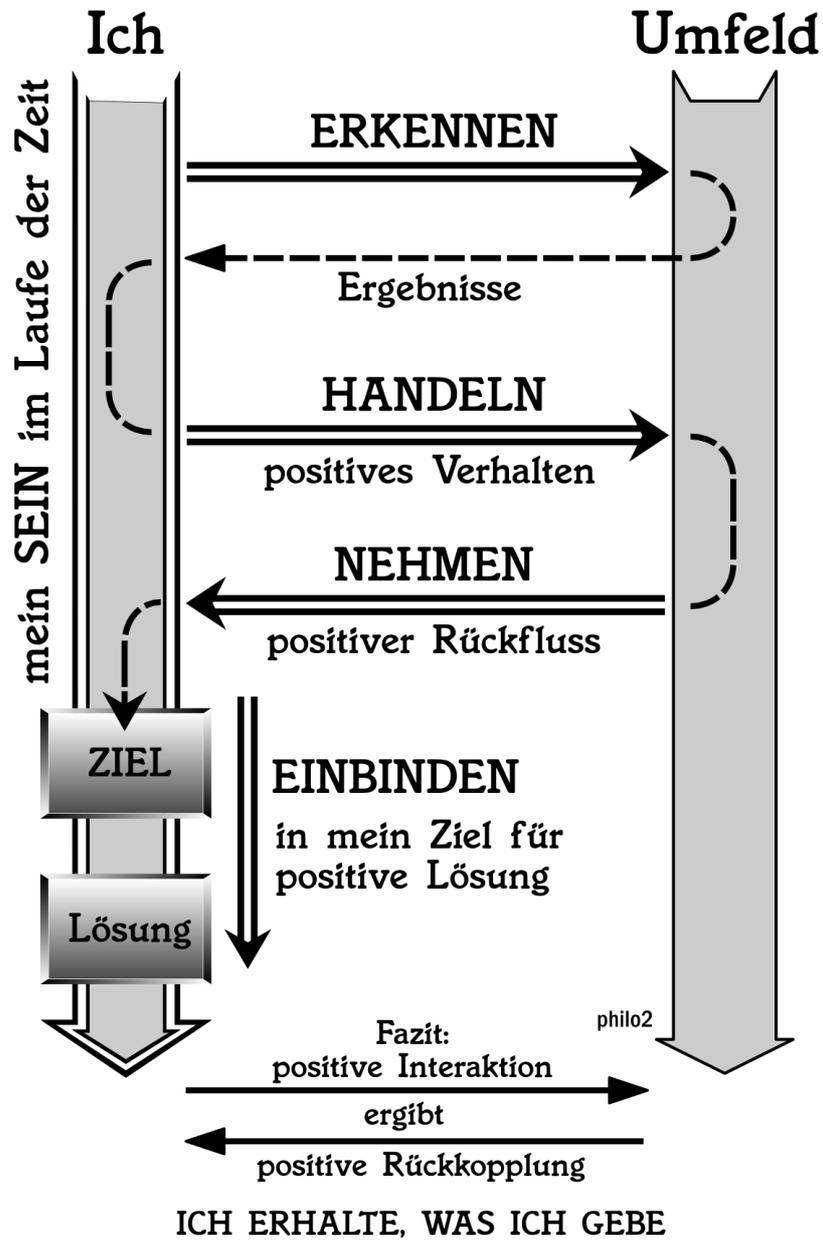
Mit anderen Worten: Erkenne dein Umfeld, nutze positiv erscheinende Teile davon für dich, wirke auf diese Teile durch dein eigenes positives Verhalten ein und bekomme dadurch die Energie zum Erreichen deines selbst gesteckten Zieles zurück.

Die Wirkungskette ERKENNEN – HANDELN – NEHMEN – EINBINDEN ist festgeschrieben:

1. Zuerst muss ich mein Umfeld ERKENNEN. Ich muss wissen, wer und was könnte mich positiv beeinflussen.
2. Dann muss ich HANDELN. Im Ergebnis meiner Kenntnisse verhalte ich mich positiv gegenüber meinem Umfeld. Ich interagiere so, wie ich es selbst von meinem Umfeld erwarte.
3. Das Umfeld wird auf mich zurückwirken. Ich muss NEHMEN, d.h. den positiven Rückfluss annehmen. Ich muss merken, wer es gut mit mir meint.
4. Erst dann kann ich die Ergebnisse EINBINDEN, d.h. in meine eigene Zielsetzung integrieren.

Ohne meine eigene (positive) Interaktion auf meine Umgebung wird sich diese Umgebung, sprich dieses mein Umfeld, recht wenig oder überhaupt nicht um mich scheren oder im schlimmsten Falle sogar ungünstig auf mich einwirken.

(Grafik zur positiven Rückkopplung siehe nächste Seite)



© 2018-02 P.E.Burkhardt philo2

Bild 1: Zusammenhang zwischen positiver Interaktion und positiver Rückkopplung  
 (Mit freundl. Genehmigung Quelle [12])

## 2.9 Mentaltraining der 2 Stufen

Mentales Training kann man in verschiedene Stufen unterteilen, um so die Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen zu quantifizieren und beurteilen zu können. Jede Stufe soll ermöglichen, den Weg zum persönlichen Trainingserfolg messbar zu machen.

*(Unterteilung nach [4])*

Die Darstellung des mentalen Trainings in zwei Stufen komprimiert das Wesentliche und macht den Weg überschaubar.

### 2.9.1 Erste Stufe: Das Bewerten

Das Bewerten einer Situation ist Voraussetzung, um entscheiden zu können, wie mit der Situation umzugehen ist. Die Bewertung ist also entscheidend, um den richtigen Weg bei der Bewältigung von Problemen einschlagen zu können und um am Ende ein befriedigendes Ergebnis erzielen zu können.

Beim Bewerten einer Situation kann es grob unterteilt drei Ergebnisse geben:

- **GEWINN**-bringend  
Die Situation wird als positiv empfunden, selbst wenn sie in einem an sich negativem Ereignis auftritt. Aus der Situation können Schlüsse gezogen werden, die zu Vorteilen führen oder die Situation ist von sich aus vorteilhaft. Die gewinnbringende Situation berührt mich also positiv, Negativer Stress tritt nicht auf, da die Situation letztlich zu einem positiven Ergebnis führt.
- **NEUTRAL**  
Die Situation berührt meine mentale Befindlichkeit kaum. Es sind keine Maßnahmen erforderlich. Negativer Stress ist kein Thema.
- **BEDROHLICH**  
Dieses Bewertungsergebnis erfordert Maßnahmen, die aber wohlüberlegt sein wollen, da die bedrohliche Situation unbedingt in eine mindestens neutrale Situation, besser aber in eine gewinnbringende Situation überführt werden muss. Die Aufregung und der damit verbundene negative Stress müssen abgebaut werden, je schneller desto besser. Die nötigen Maßnahmen sind mittels der Werkzeuge entsprechend Stufe 2 zu ergreifen. Im Ergebnis soll die bedrohliche Situation entspannt worden sein, damit weitere Lösungsansätze überlegt werden können, die letztlich zum Ziel (Beseitigung der Bedrohung) führen.

Bei der Bewertung sollte man sich nicht voreilig festlegen. Es lohnt sich immer, für die vorhandene Situation alle drei Eigenschaften abzufragen. Sich z.B. auf **BEDROHLICH** festzulegen, da dies aufgrund der Situation vermeintlich offensichtlich ist (z.B. Krankheit), kann den Blick für Abhilfe versperren. Es ist manchmal hilfreich, die gegebene Situation hinzunehmen, um dann zu versuchen, das Beste daraus zu machen.

Anhand eines Beispiels beschreibe ich am Ende dieser Arbeit den Umgang mit einer eigenen vermeintlich bedrohlichen Situation. Die Bewertung führt letztlich zu einem überraschenden Ergebnis.

### 2.9.2 Zweite Stufe: Das Anwenden

Das Anwenden bezieht sich auf die zur Verfügung stehenden Werkzeuge (Tools), mit denen die bewertete Situation so verändert wird, dass sie letztlich der Zielstellung des mentalen Trainings genügt.

Tools gibt es viele, die richtige Auswahl als Ergebnis der Bewertung ist deshalb nicht immer einfach. Wichtige mental orientierte Werkzeuge sind:

- **TOOLS:** Zielsetzung (fördert Motivation), Positives Denken, Ziel-Formulierung (positiv, schriftlich), Stärkung des Selbstvertrauens (Commitment), Konzentration (Yoga, Flow), Aufmerksamkeit (auf das Hier und Jetzt, Achtsamkeit), Vorstellung (der Lösung, d.h. der Ziel-Erreichung), Entspannung (Stressabbau, Zufriedenheit)

Auch wenn die Tools bekannt sind und richtig ausgewählt werden, um eine bestimmte Situation in eine für uns bessere Richtung zu bringen, sind Tools eben nur Werkzeuge. Wie im physischen Handwerk auch, ist das Ergebnis der Anwendung vom Anwender abhängig. Tools helfen uns und verstärken unsere Vorgehensweise, sie ersetzen aber nicht unsere eigene Neusicht, und sie ersetzen nicht unsere Willenskraft, eine Veränderung der bewerteten Situation zu bewirken.

## 2.10 Mentaltraining in 5 Stufen

Um deutlich zu machen, wie der Weg von der Ist-Analyse einer Situation zur Verbesserung der Situation detaillierter aussieht, beschreibe ich hier ein 5-stufiges System im mentalen Training. Letztlich könnte man auch diese Unterteilung noch weiter differenzieren. Mit jedem Schritt einer solchen Differenzierung vermehren sich aber die möglichen Abzweigungen nach jeder Stufe, so dass die Beschreibung schnell unübersichtlich wird. Der Handlungsleitfaden ist dann nicht mehr sequentiell, sondern es entsteht eine Baumstruktur, die sich nicht mehr als einprägsame Hilfe eignet.

### Stufe 1: Stressabbau

Zuerst muss negativer Stress abgebaut werden. Da Stress vor allem im Kopf entsteht und das kühle Nachdenken behindert, muss er eliminiert werden. Dazu sind Entspannungs-Techniken geeignet, die beruhigen, gelassen machen und zugleich die Konzentrationsfähigkeit steigern. Yoga ist z.B. ein geeignetes Mittel. Aber es hilft auch, erst einmal eine Nacht darüber zu schlafen. Am nächsten Tag sieht vielleicht die Welt (und damit die Situation) ganz anders aus. Es hilft auch, sich bewusst in Situationen zu begeben, die aus eigener Erfahrung sehr positiv waren. Das kann z.B. ein Hobby sein, in dem man voll aufgeht (Flow-Zustand). Damit wird das eigentliche

aktuelle Problem in den Hintergrund gedrängt, wenn auch nur vorläufig. Zumindest ist Stress kein Thema mehr und der Kopf ist frei, um das vorliegende Problem vernünftig bewerten zu können.

### **Stufe 2: Bewertung**

Das Bewerten einer Situation ist auch hier (im 5-stufigen System) die grundlegende Voraussetzung, um entscheiden zu können, wie mit der Situation umzugehen ist. Der in Stufe 1 durchgeführte Stressabbau lässt es jetzt zu, die richtige (hoffentlich) Entscheidung zu treffen, wie das Problem bewältigt werden soll.

Es kann wieder (wie beim 2-stufigen System) zu einem der folgenden Ergebnisse kommen:

- **GEWINN-bringend**

Die Situation wird als positiv empfunden, selbst wenn sie in einem an sich negativem Ereignis auftritt. Aus der Situation können Schlüsse gezogen werden, die zu Vorteilen führen oder die Situation ist von sich aus vorteilhaft. Die gewinnbringende Situation berührt mich also positiv, Negativer Stress tritt nicht auf, da die Situation letztlich zu einem positiven Ergebnis führt.

- **NEUTRAL**

Die Situation berührt meine mentale Befindlichkeit kaum. Es sind keine Maßnahmen erforderlich. Negativer Stress ist kein Thema.

- **BEDROHLICH**

Dieses Bewertungsergebnis erfordert Maßnahmen, die aber wohlüberlegt sein wollen, da die bedrohliche Situation unbedingt in eine mindestens neutrale Situation, besser aber in eine gewinnbringende Situation überführt werden muss. Die Aufregung und der damit verbundene negative Stress müssen abgebaut werden, je schneller desto besser. Die nötigen Maßnahmen sind mittels der Werkzeuge entsprechend Stufe 2 zu ergreifen. Im Ergebnis soll die bedrohliche Situation entspannt worden sein, damit weitere Lösungsansätze überlegt werden können, die letztlich zum Ziel (Beseitigung der Bedrohung) führen.

### **Stufe 3: Zielsetzung**

Aufgrund des Ergebnisses der Bewertung kann nun ein klares Ziel formuliert werden, mit was die jetzige Situation ersetzt werden soll. Die Formulierung des Ziels sollte nicht nur im Kopf, sondern z.B. auch schriftlich erfolgen. Auch kann es helfen, eigene Wünsche aufzuschreiben, die vielleicht nur indirekt mit der jetzigen unzufriedenen Situation zusammenhängen. Oft geht dann ein Licht auf, wenn sich vermeintliche Nebensächlichkeiten als Hauptursache der aktuellen negativen Situation herausstellen.

Das Ziel muss also klar sein. Nur wer weiß, wohin er will, wird einen Weg finden. Der Weg ist die Anwendung in Stufe 5.

#### **Stufe 4: Entscheidung**

Da das Ziel klar ist und auch der mögliche Weg bekannt ist, fehlt eigentlich nichts, oder? Doch, der Start! Die gewollten Veränderungen sind nur machbar, wenn ich die Werkzeuge des mentalen Trainings auch anwende. Gedankliche Blockaden, die wegen verschiedenster Gründe auftreten können, müssen abgebaut werden. Hinter der Tatsache, dass man zwar manchmal weiß was zu tun ist und es trotzdem nicht tut, stecken oft Selbst-Zweifel und Versagens-Ängste. Ist die Motivation, etwas verändern zu wollen, erst einmal am Boden, ist vielleicht auch die Hilfe eines Vertrauten nötig. Grübeleien, ob es überhaupt richtig ist, das bekannte (und erkannte) Ziel erreichen zu müssen, sind ganz schlecht. Denn mit Nichtstun wird die Situation auch nicht verbessert. Selbst wenn der Weg zum Ziel steinig ist oder das Ziel vielleicht sogar nicht ganz richtig ist, weil man die derzeitige Situation falsch bewertet hat (siehe Stufe 2), auch dann lohnt es sich zu starten. Nur wer etwas tut, verändert etwas. Wer aus mentalen Gründen nichts tut, reitet sich immer mehr in das aktuelle Problem hinein. Übrigens, selbst wenn der Weg nicht direkt oder nur über Umwege zum Erfolg (zum Ziel) führt, ist das **WOLLEN und das TUN** die grundlegende Voraussetzung für Veränderung. Mit diesem Wissen im Kopf darf man sich auch irren. Viele Wege führen nach Rom.

#### **Stufe 5: Anwendung**

Nun, da der Startschuss gefallen ist und ich gut aus der Hocke gekommen bin (beim Sprinten), kann ich die Werkzeuge des mentalen Trainings nutzen, um mein Ziel zu erreichen. Die mentale Stärke habe ich jetzt, da ich weiß, nur wenn ich Werkzeuge gebrauche, werde ich das Werkstück (mein Ziel) erstellen können. Die Tool-Palette ist groß, hier seien nochmals einige wiederholt:

- **TOOLS:** Zielsetzung (fördert Motivation), Positives Denken, Ziel-Formulierung (positiv, schriftlich), Stärkung des Selbstvertrauens (Commitment), Konzentration (Yoga, Flow), Aufmerksamkeit (auf das Hier und Jetzt, Achtsamkeit), Vorstellung (der Lösung, d.h. der Ziel-Erreichung), Entspannung (Stressabbau, Zufriedenheit)

#### **Fazit**

Jede der beschriebenen 5 Stufen ist wichtig. Nur mit klarem Kopf (Stufe 1), mit der richtigen Bewertung (Stufe 2), mit einem klar umrissenen Ziel (Stufe 3) und durch das MACHEN mit den Tools des mentalen Trainings (Stufe 5) wird sich der Erfolg einstellen.

(Grafik zum Mentaltraining in 5 Stufen siehe nächste Seite)

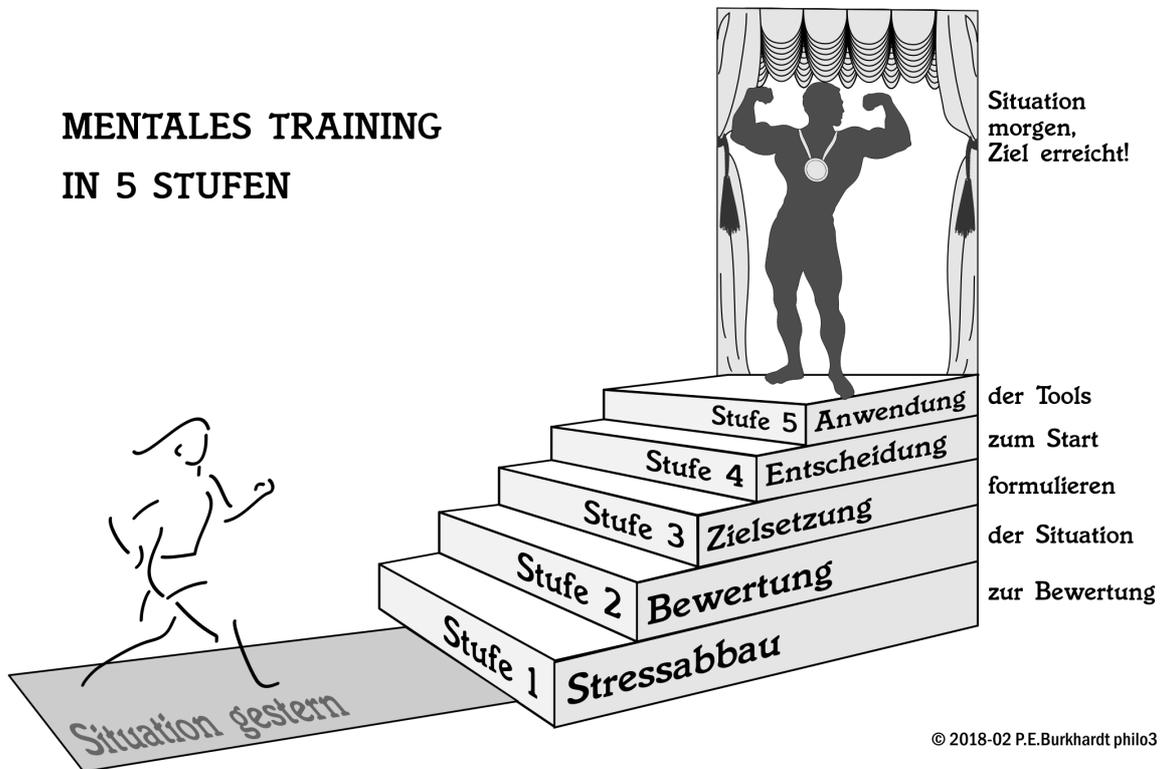


Bild 2: Mentales Training in 5 Stufen  
(Mit freundl. Genehmigung Quelle [12])

## 3 Das Selbstbild

### Anmerkung

Es sei nochmals daran erinnert, dass mentales Training das Üben der Denkweise bedeutet. Denken hat aber ausschließlich etwas mit Bewusstsein zu tun. Und Bewusstsein (als bewusstes Sein) enthält gewissermaßen die Komponente „Selbstbild“. Selbstbild und Bewusstsein bedingen einander.

Da das Selbstbild grundlegend für die Denkweise und damit für das Management unseres Lebens ist, werden in diesem Kapitel seine Eigenschaften und Bestandteile näher beschrieben. Mit diesem Basiswissen wird im Folgekapitel geschildert, wie das Selbstbild mit dem eigenen Handeln und der Realität zusammenwirkt.

### 3.1 Begriffe Selbst- und Fremdbild

Selbstbild ist, wenn es um psychologische Betrachtungen geht, die Vorstellung vom eigenen Ich. Es ist ein Bild, das sich jemand von sich selbst macht. Man kann auch sagen, das Selbstbild deckt die eigene Identität ab. Dazu muss es aber stimmen, d.h. das Bild muss wiedergeben, was wirklich ist. Da das eigene Selbstbild mentale Aspekte enthält, unterliegt es einer beträchtlichen Schwankungsbreite und ist wandelbar. Die Selbstwahrnehmung, die zum eigenen Selbstbild führt, ist nicht statisch. Sie hängt vom Alter, von den aktuellen Lebensumständen, ja sogar von den eigenen Wünschen und Plänen für die Zukunft ab. Das Selbstbild ist zutiefst subjektiv.

Abgrenzend zum eigenen Selbstbild ist das Bild, das sich Andere von uns machen. Man spricht dann vom Fremdbild. Es ist also das Bild eines Dritten über mich. Wieso eines Dritten? Nun, betrachten wir einfach mein Denken, meine Denkweise und mein Bewusstsein (also meine wahrgenommene Identität) als den Ersten, dann ist mein Körper sowie meine Reflexion auf die Umwelt der Zweite und schließlich die außerhalb dieser Einheit stehende fremde Person der Dritte.

Mit dieser Vorstellung des Dritten wird klar, dass das eigene Selbstbild niemals identisch sein kann mit dem Bild, welches sich Andere von mir machen. Es ist aber so, dass zwar mein Selbstbild sehr wichtig ist für die Wahrnehmung meiner eigenen Stellung innerhalb meines sozialen Umfelds, dass es wichtig ist für meinen eigenen empfundenen Selbstwert und dass es wichtig ist für das Bewältigen von Aufgaben im täglichen Leben. Es ist aber, teilweise mag man das bedauern, viel bedeutsamer, wie andere Menschen über uns denken, d.h. wie andere Menschen uns wahrnehmen und demzufolge welches Bild andere Menschen von uns haben.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Man kann auch etwas primitiver ausdrücken: Der Mensch ist ein Herdentier. Die eigene Stellung in dieser Herde wird zwar auch, aber nur zum kleineren Teil vom eigenen Ich bestimmt. Die eigene soziale Stellung im

Umfeld, weitschweifender ausgedrückt, in der Gesellschaft, bestimmt zum größeren Teil eben dieses Umfeld, d.h. die Menschen, die mit einem selbst zu tun haben, also der Rest der Herde.

Diese Stellung, die wir einnehmen, wird also zum großen Teil durch Fremdbilder bestimmt. Andere schätzen ein, wie wir mit unseren Eigenschaften und Tun ankommen, wie wir nach außen wirken, ob und wie wir geachtet werden. Nun sind wir aber nicht hoffnungslos diesen Fremdbildern ausgeliefert. Im Gegenteil, im Ändern unseres eigenen Selbstbildes liegt der Schlüssel, auf Fremdbilder so einzuwirken bzw. Fremdbilder so zu verändern, dass sie ein positiveres Bild von uns abliefern.

Was bedeutet ein positives Bild von uns? Es hat viel zu tun mit dem eigenen Wunschbild, welches wir gerne hätten. Es repräsentiert das eigene Idealbild oder zumindest das, was wir als Idealbild sehen. Dieses positive Selbstbild strahlt auf unser soziales Umfeld aus, es zeigt den Anderen durch entsprechendes positives Denken und Handeln, wer wir eigentlich sind und wie wir eigentlich sind.

Das bedeutet aber nichts Geringeres, als das wir durch unser eigenes Selbstbild über diese Transformation in die soziale Umgebung die Fremdbilder der Anderen positiv, aber auch leider negativ, verändern können. Wir haben es also in der Hand, über das Bild, welches wir von uns selbst haben, unsere Stellung in der Gesellschaft zu verändern, wünschenswerterweise zu verbessern.

Fremdbilder sind also keine unveränderlichen Sichtweisen der Dritten auf das eigene Ich, sondern können und müssen so geändert werden, dass sie mit dem gewünschten eigenen Idealbild möglichst gut übereinstimmen. Und da vorzugsweise Fremdbilder unsere Stellung in der Gesellschaft bestimmen, ist diesem Aspekt unserer Einflussnahme auf das Denken Anderer der uneingeschränkte Vortritt zu gewähren.

### **3.2 Selbstkonzept als Teil des Selbstbilds**

Das Idealbild, das jemand von sich hat und auch das gewünschte ideale Bild, das Andere sich von einem selbst machen sollen, ist nur die als positiv empfundene Abbildung des eigenen Ichs. Um das positive Selbstbild zum gewünschten Idealbild werden zu lassen, bedarf es geeigneter Aktionen, die konzipiert (geplant) werden müssen, damit sie zum Erfolg, d.h. zum Idealbild führen können. Selbstbild und zu erreichendes Idealbild bilden also eine Einheit und werden üblicherweise als Selbstkonzept bezeichnet.

Damit wir also unser Selbstbild verbessern können, müssen wir mit Bedacht handeln. Mit Bedacht bedeutet, wir müssen denken, gedanklich vorbereiten, was wir tun wollen. Dieses Denken muss stringent in unserem Bewusstsein verankert sein, es muss gewissermaßen automatisch erfolgen. Nur wenn wir uns eine bestimmte

Denkweise zu eigen gemacht haben, wird diese Denk- und Sichtweise als Basis des Handelns zum Erfolg führen.

In Folge zu handeln bedeutet, zu verändern, in diesem Falle vorzugsweise unsere Darstellung Anderen gegenüber. Voraussetzung ist allerdings, dass wir selbst von dem eigenen Bild überzeugt sind. Wunschvorstellungen vom eigenen Ich zu haben ist zwar zu Beginn eine Voraussetzung zur positiven Veränderung des Selbstbilds, sie reichen aber nicht. Man muss etwas tun, und das Tun setzt Planung voraus, setzt ein Konzept voraus, wie das Ziel erreicht werden soll.

Zur Verbesserung meiner Stellung im sozialen Umfeld entscheidet die Herangehensweise verbunden mit meiner Denkweise den Erfolg oder Misserfolg meiner Bemühungen. Das heißt, die Mentalität spielt eine große Rolle, ob und wie wir unser Selbstbild mit dem gewünschten Idealbild kongruent machen können. Das Wissen um diese Zusammenhänge ist aber nur die Voraussetzung zum Verwirklichen der Ziele und Vorstellungen, die wir haben. Diese Verwirklichung ist nur möglich, wenn wir mental dazu in der Lage sind und entsprechend trainieren, die nötige Denkweise zur Veränderung unseres Selbstbildes zu erlangen.

### **3.3 Wie wirkt das Selbstbild?**

Das Bild von uns hängt nicht nur als stumpfe, nichtssagende Abbildung an der Wand. Es hat mehr als ein schönes (oder hässliches) Gemälde direkten Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Tun. Dabei spielt die Übereinstimmung des Selbstbildes mit dem eigenen Wunschbild und in Reflexion mit dem Fremdbild der Anderen eine entscheidende Rolle auf unsere Leistungsfähigkeit, auf unsere mentale und physische Gesundheit.

Je mehr unser Selbstbild mit dem gewünschten Bild von uns übereinstimmt und je klarer unser Selbstbild ist, desto mehr kann man auf der Basis seines Selbstbilds mit der Umwelt kommunizieren und so auf die eigene Stellung im sozialen Umfeld Einfluss nehmen.

An erster Stelle steht aber, mit sich selbst „im Reinen“ zu sein, d.h. seine eigenen Stärken, aber auch Schwächen, zu kennen, sie zu bewerten und so zu einem Bild von sich zu gelangen. Erst an zweiter Stelle kann auf dieser Basis am Selbstbild gearbeitet werden, um es in Richtung des eigenen Wunschbildes zu ändern.

Übrigens, jedes Wunschbild entsteht nicht losgelöst vom sozialen Umfeld. Oft möchte man sein wie die eine oder andere Person. Man entdeckt vermeintliche oder tatsächliche Unzulänglichkeiten bei sich selbst im Vergleich zu Anderen. Solche Unzulänglichkeiten, um nicht zu sagen Fehler, müssen aber bezogen auf die eigene Person keine Unzulänglichkeiten sein. Wir sind zu verschieden, als das wir alle über „einen Kamm“ scheren können. Es lohnt sich also, bei der Definition des eigenen Wunschbildes kritisch zu sein. Es lohnt sich, die Sinnhaftigkeit der einen oder

anderen Eigenschaft zu hinterfragen und nur das als Wunsch für sich selbst zu definieren, was im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit steht.

### **3.4 Was gehört zum Selbstbild?**

Zuerst seien einige Eigenschafts-Kategorien genannt:

- Die Wertigkeit in meinem Selbstbild.  
Betrachte ich mich eher positiv, negativ oder eher zwiespältig (ambivalent)?
- Die Stabilität meines Selbstbildes.  
Ist die Wertigkeit zum Selbstbild wechselhaft, konstant, undefiniert oder zerbrechlich (fragil)?
- Die Übereinstimmung meines Selbstbildes mit dem eigenen Wunschbild.  
Ist die Diskrepanz zum Wunschbild sehr groß, gut überschaubar oder garnicht vorhanden?
- Die Übereinstimmung meines Selbstbildes mit dem Fremdbild.  
Weichen die Fremdbilder in meinem sozialen Umfeld zu sehr vom Selbstbild ab, sind sie nur gering davon unterschiedlich oder haben die mich umgebenden Menschen ein Bild von mir, was genau meinem eigenen Selbstbild entspricht? Letzteres dürfte der unwahrscheinlichste Fall sein.
- Die Übereinstimmung meines Wunschbildes mit dem Fremdbild.  
Haben andere Leute genau das Bild von mir, das ich mir eigentlich selbst wünsche, aber noch lange nicht erreicht habe? Denken die Leute also besser von mir, als ich eigentlich bin? Welche Bewertung dies zu erfahren hat, hängt von der eigenen Einstellung ab. Es kann Ansporn bedeuten, möglichst schnell dem eigenen Wunschbild nahe zu kommen, um das Fremdbild nicht zu zerstören (oder zu enttäuschen). Es kann aber auch zur Selbstüberschätzung, ja sogar zur Überheblichkeit führen, nach dem Motto „Ich bin besser, als ich dachte.“, obwohl ich im tiefsten Inneren weiß, dass es nicht so ist.

Zu jeder Kategorie ließe sich viel sagen, auch unterschiedlich in Abhängigkeit der subjektiven Vorstellungen von den eigenen Eigenschaften und der eigenen Denkweise. Auch emotionale Elemente wie Selbstliebe, Selbsthass und Selbstignoranz spielen eine wichtige Rolle, wie man die oben genannten Kategorien mit Leben füllt.

Die Selbsteinschätzung, Selbstachtung und der Respekt vor der eigenen Persönlichkeit sind wesentliche Elemente, wie das Selbstbild und seine Beziehung zum Wunsch- und Fremdbild ausfällt.

### **3.5 Entwicklung des Selbstbilds**

Kein Mensch wird mit einem Selbstbild geboren, da sich das Bewusstsein (im Sinne des Bewussten Seins) nach der Geburt erst bilden muss. Das ist zumindest Stand der Forschung auf diesem Gebiet. Allerdings ist aufgrund der schon hoch entwickelten Komplexität des menschlichen Gehirns noch im Mutterleib nicht

auszuschließen, dass eine Art Bewusstsein oder zumindest der Ansatz dazu schon beim ungeborenen Baby existiert.

Kurz gesagt, ohne Bewusstsein kein Selbstbild. Woher kommen aber, neben der schleichenden Bewusstseinsbildung in den ersten Lebensmonaten und -jahren, die Kenntnisse zum Erlangen des Selbstbildes? Wir nehmen das auf, was uns andere Menschen, beginnend bei Mutter und Vater, bezüglich unseres eigenen Ichs nahe bringen. Wir vertrauen darauf, dass die Eigenschaften, die uns unsere Umgebung zeigt und nennt (oder auf andere Weise nahe bringt), richtig sind und unserem Bild entsprechen. Leider sind wir aber zur Bildung des Selbstbilds kognitiv noch nicht in der Lage. Das uns vermittelte Bild ist ein Fremdbild.

Dieses Fremdbild kann, muss aber nicht richtig sein, d.h. es muss nicht den eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten entsprechen. Es herrscht eine große Diskrepanz vom Fremdbild zum eigentlich nötigen Selbstbild, wobei wir letzteres aber noch nicht haben. Erst mit der Weiterentwicklung unseres Bewusstsein entwickelt sich unser Selbstbild.

Wir merken langsam, wie und wer wir sind. Wir vergleichen zwischen dem, was Vater, Mutter, Geschwister, Oma und Tante sagen und dem, was wir selbst von uns halten. Und genau hier wird der Grundstein gelegt für ein späteres günstigenfalls stabiles und wahrheitsgemäßes Selbstbild oder im ungünstigen Falle, für ein von Selbstzweifeln zerfressenes Ich-Bild, dass dann kaum noch als Selbstbild bezeichnet werden kann.

In dieser Phase der Entwicklung werden, auch aufgrund des angeborenen Charakters, Dinge festgelegt, die uns das ganze Leben begleiten. Wir können uns dieser Phase der Entwicklung nicht entziehen, haben keinen Einfluss auf unser soziales Umfeld in dieser Zeit und müssen ein Leben lang damit zurechtkommen – im positiven wie im negativen Sinne.

Als Kind ständig „niedergemacht“ zu werden, als „dumm geboren und nichts dazugelernt“ betitelt zu werden, als „dumm, faul und gefräßig“ aufgrund einer vielleicht schon vorhandenen Leibesfülle (für die ein Kind in Regel auch nichts kann) charakterisiert zu werden usw. hinterlässt genau solche fatalen Spuren wie das übertriebene „in den Himmel heben“ erfahren zu müssen. In beiden Fällen stellt das Erlangen eines gesunden, wahrheitsgemäßen Selbstbildes sehr hohe Anforderungen an die kognitiven Fähigkeiten im fortgeschrittenen Alter.

Mit fortgeschrittenem Alter meine ich nicht das hohe Alter, in dem wir schon so „weise“ geworden sind (hoffentlich), dass uns Diskussionen zum Selbstbild schon fast langweilig erscheinen. Ich meine das Alter der Hormon-Katastrophe, das Alter der Pubertät. Schon eine kleine Hürde ist der Schuleintritt, da neben den soziologischen Veränderungen auch die Stellung innerhalb des neuen sozialen Umfelds neu gefunden werden muss. Die grundlegenden Veränderungen der 10- bis

14-Jährigen sind dagegen so tiefgreifend, dass in dieser Zeit aus Sicht des Jugendlichen die ganze Welt aus den Fugen zu geraten scheint. Die Frage nach dem Selbst, nach dem Selbstwert, spielt eine so große Rolle, dass Fehlentwicklungen in dieser Zeit prägend für das ganze Leben sind.

Hin- und hergerissen zwischen der sozialen Geborgenheit des Elternhauses und dem Drang nach endgültiger Abnabelung müssen junge Menschen Wege finden, Eigenständigkeit zu erreichen. Die dafür notwendige psychische Stabilität ist schneller erreicht, wenn das Selbstbild zeitig genug ebenfalls stabil ist. Die Last der indoktrinierten Fremdbilder aus den zeitigen Kindertagen gilt es abzuwerfen. An ihre Stelle müssen ein gewisses Maß an Selbstachtung, Selbstliebe und auch die Fähigkeit zur Selbstkritik treten. Parallel dazu treten Wünsche in den Vordergrund, die körperlich und geistiger Natur sind. Vorbilder außerhalb der Familie werden gesucht, familiäre Geborgenheit wird gegen Schutzburgen innerhalb neuer Gemeinschaften getauscht.

Die veränderte emotionale und auch rationale Einstellung zu sich selbst verändert das eigene Handeln und die Motivation, irgendetwas zu tun oder eben nicht zu tun. Das sich entwickelnde Wunschbild wird mit dem meist geänderten sozialen Umfeld abgeglichen, Fremdbilder werden, bewusst oder unbewusst, analysiert und mit den eigenen Vorstellungen in Einklang gebracht. Nun ist das aber nicht so einfach. Das Wechselspiel vom eigenen Selbstbild und seine Anpassung an die Erwartungshaltung des sozialen Umfelds ist eine große Herausforderung, an der mancher Jugendliche fast scheitert. Abwege sind möglich, Hilfe von Erwachsenen nötig.

Der nächste Schub, sich über die eigene Identität Gedanken zu machen, beginnt mit dem Eintritt in die Arbeitswelt bzw. mit der Aufnahme einer Ausbildung oder eines Studiums. Wieder ändert sich das soziale Umfeld, wieder stürmen Fremdbilder ein, die mit dem mühsam gefestigten Selbstbild abgeglichen werden müssen. Mit der Entwicklung von Lebenszielen (Was will ich werden?) und dem Streben nach einem sicheren Platz in der Gesellschaft beginnt sich das eigene Wunschbild herauszubilden, nach dem in Zukunft gehandelt werden soll. Wunschbild und Selbstbild sollen ja möglichst konform sein.

Auch später hört diese Selbstfindung nicht auf. Es gibt kaum jemand, der völlig sicher ist, was er ist. Immer tauchen Fragen auf. In bestimmten Situationen tritt auch der Fremdbild-Ballast der Kindheit zutage. Die Psychologen können ein Lied davon singen. Die Konfliktbewältigung in den mittleren Lebensjahren wird oft durch negative Selbstbilder vergangener Tage gestört. Oft ist uns dieser Sachverhalt nicht bewusst. Sich aber bewusst mit der Problematik auseinandersetzen bringt Vorteile. Die Selbstanalyse (Wo stehe ich, wo will ich hin?) ist, verbunden mit dem Kennenlernen von mentalen Trainingsmethoden, ein wichtiges Hilfsmittel bei der Bewältigung von Alltagsproblemen.

### **3.6 Festigung des Selbstbilds**

Wie bereits erwähnt ist ein festes, umfassendes und wahrhaftiges Selbstbild, das möglichst dem eigenen Wunschbild (Idealbild) nahe kommt, unabdingbare Voraussetzung, um im sozialen Umfeld die Fremdbilder mit dem eigenen Selbst abzugleichen. Nur mit gefestigtem Selbstbild kann ich auf mein Umfeld so einwirken, dass das Urteil mir wichtiger Leute so ausfällt, wie ich in meiner eigenen Vorstellung mich selbst beurteilen würde.

Damit das Selbstbild auf Wahrhaftigkeit getestet und analysiert werden kann, müssen die einzelnen Aspekte des Selbstbilds bekannt sein. Dazu zählen der Selbstwert (Selbstwertgefühl), das Selbstbewusstsein (Wer bin ich, was kann ich.) und, neben vielen anderen Aspekten, die Selbstwahrnehmung (auch im Spiegel der Realität). Diese Kenntnisse sind auch hilfreich, wenn es um die bewusste Verbesserung des eigenen Selbstbilds geht.

Verbesserung bedeutet in diesem Zusammenhang, das Selbstbild umfassender zu machen, wahrheitsgetreuer und klarer in der Kenntnis seiner Aspekte. Hinweis: In diesem Sinne kann ein Selbstbild nicht „gesteigert“ werden, wie es manchmal zu lesen ist. Gesteigert kann nur das Selbstbewusstsein, der Selbstwert, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung usw.

### **3.7 Selbstwert als Teil des Selbstbilds**

An sich ist nicht richtig, bei psychologischen Aspekten von einem Wert zu sprechen. Mancher Mensch (Richter, Versicherungsgeber) glaubt zwar, sich anmaßen zu können, den Wert eines Menschen oder sogar einzelner Gliedmaßen in Form von Währungseinheiten (Euros, Dollars) festzulegen, doch Fakt ist, die Bewertung eines menschlichen Individuums ist humanistisch nicht vertretbar. Da aber heutzutage so gut wie alles in Geld ausgedrückt wird und das Wort „Wert“ fast nur noch in diesem Zusammenhang gesehen wird, will ich mich nicht allzu weit aus dem Fenster lehnen und die Wertvorstellungen unserer Zeit verteufeln.

Also, was bedeutet Selbstwert? Selbstwert hat etwas mit Selbstachtung zu tun. Entscheidend ist, wie ich mich selbst sehe, wie ich mich erlebe, was ich über mich erzähle, was ich mir wert bin. Achtung und Respekt vor sich selbst zu haben verbietet, z.B. seinen Körper zu vernachlässigen. Das hat er (der Körper) nicht verdient. Ich bin eins mit meinem Körper. Wer ist ich? Da stellt sich die Frage nach dem Bewusstsein. Nur wenn ich mir selbst bewusst bin, dass alles was an und in mir ist zu mir gehört, nur dann kann ich den eigenen Wert erkennen. Es geht natürlich nicht um den Sachwert des Körpers oder um den gleich recht nicht erfassbaren Wert des Geistes, es geht sogar um mehr als die Summe, es geht um das Zusammenwirken von Beiden. Erst Körper und Geist bringen Ergebnisse hervor, die wir als bewusstes Sein wahrnehmen und unseren individuellen Wert ausmachen.

Ich muss ein Gefühl dafür haben, was ich wert bin, was ich mir wert bin. Da ist vordergründig erst einmal egal, wie wertvoll mich Andere halten. Nur wenn mein Selbstwertgefühl mich bestätigt, wertvoll zu sein, egal ob ich Professor bin oder Krankenpfleger, kann ich mich wohlfühlen. Nur wenn mein Selbstwertgefühl mich in meinem Selbstbewusstsein bestätigt, kann ich diesen Selbstwert als Aspekt meines Selbstbildes nach außen tragen und entsprechende Rückmeldungen bekommen.

Ist mein Selbstwertgefühl gut, glaube ich, kostbar und liebenswert zu sein. Das Liebenswerte basiert natürlich nicht auf meinem Einkommen oder Schmuckkasteninhalt. Es ist die Zuneigung zu mir, zu mir selbst, mit all meinen vermeintlichen Schwächen und Unzulänglichkeiten. Ich kann, nein ich sollte mich auch selbst liebenswert finden. Nur damit kann ich mir beweisen, wie wertvoll ich mich finde.

Glück, Zufriedenheit und auch die Gesundheit hängen im weitesten Sinne vom Selbstwertgefühl ab. Ist dieses Gefühl schwach, glaubt man, mangelhaft zu sein. Das Selbstvertrauen ist geschwächt, Aufgaben zu lösen fällt schwer, schon von Beginn an. Selbst wenn solchen Menschen Gutes widerfährt, können sie es nicht glauben und annehmen. Ihrem Verständnis nach sind sie des Guten nicht würdig, sie glauben, es nicht wert zu sein.

### **3.8 Entwicklung des Selbstwertgefühls**

Maßgebend für das Selbstwertgefühl sind unsere Ansprüche, Sichtweisen, Zufriedenheit, physische, psychische und soziologische Vergleiche, Erfolgsorientiertheit, mitmenschlicher Respekt und Mitgefühl. So unterschiedlich wir uns und unser soziales Umfeld sehen, so unterschiedlich ist auch das Gefühl zum eigenen Ich.

Stellen wir hohe Ansprüche an uns, lassen wir keine Misserfolge zu, akzeptieren wir nicht, dass eingeschlagene Wege manchmal nicht zum Ziel führen, dann machen wir uns das Leben unnötig schwer. Da dann nicht Erreichtes für uns einen Mangel darstellt, kommen wir uns unfähig und klein vor. Wir finden uns weniger wertvoll, da wir nicht in der Lage sind, den hohen Ansprüchen zu genügen. Dabei sind wir es selbst, die diese Ansprüche definieren. Müssen wir wirklich perfekt sein? Reicht nicht auch die Hälfte? Der Selbstwert muss sinken, wenn wir ständig am Limit sind und deshalb zu oft das selbst gesteckte Ziel verfehlen.

Die Lösung ist, seine Ansprüche mit den persönlichen Fähigkeiten abzugleichen. Wie im Abschnitt zum Flow-Zustand schon beschrieben, ist der in Selbstvergessenheit Glückliche nicht an die Erfüllung eigener Ansprüche gebunden. Weniger macht meist zufriedener. Eigene Grenzen überschreiten macht krank, physisch und psychisch.

Ebenso schwierig ist es, zu einem guten Selbstwertgefühl zu kommen, wenn man sich ständig mit seinen Mitmenschen oder sogar mit völlig fremden Menschen

vergleicht, die gar keinen Bezug zum eigenen Leben haben. Bei Vergleichen orientiert man sich meistens an Menschen, die einen vermeintlich höheren Wert besitzen als man selbst. Nun gut, für Vermögensmillionäre mag das zutreffen. Doch der Wert ist nicht aus einem Vergleich ermittelbar, weder der Wert des Anderen noch der eigene Wert. Es geht hier um den Selbstwert und das Gefühl dafür.

Genauso ist es fatal, wenn der Vergleich das eigene Besser-Sein suggeriert. Ist man wirklich wertvoller, wenn man erfolgreicher, attraktiver, sportlicher oder schöner ist als der Andere? Und was geschieht, wenn man diese Ziele, besser als Andere zu sein, nicht erreicht? Minderwertigkeitsgefühle, mentale Ohnmacht sind das Ergebnis. Zumindest schwindet das gute Selbstwertgefühl.

Natürlich sind Vergleiche objektiv nötig, Fähigkeiten, Wissen, Qualitäten und andere Ressourcen zu vergleichen. Das hat aber nichts mit dem Wert des Menschen an sich zu tun. Bekennende Christen sagen: Vor Gott sind wir alle gleich. Das ist wahr. Als Mensch sind wir grundlegend gleich, unterschiedlich in unserer Wertvorstellung machen wir uns nur selbst. Wozu vergleichen wir also? Natürlich, um eigene Erfolge zu erkennen und somit unser Selbstbewusstsein und damit mittelbar auch unser Selbstwertgefühl zu steigern. Der Vergleich kann also doch positive Effekte haben. In der Auswertung des Vergleichs darf aber der Erfolg oder Misserfolg nicht gleichbedeutend mit dem empfundenen Selbstwert sein.

Das Selbstwertgefühl darf nicht schwanken mit dem Erfolg heute und dem Misserfolg morgen. Selbstwertgefühl ist eine relativ konstante Größe in unserem Leben. Aber eben nur relativ. Absolut ist dieses Gefühl, insbesondere über längere Zeiträume hinweg betrachtet, nicht konstant, und vor allem nicht unabänderlich.

Gewissermaßen muss das Selbstwertgefühl der Fels in der Brandung der Unwägbarkeiten des Lebens sein. Durch zusätzliche Wellenbrecher kann man aber der zerstörerischen Kraft des Wassers trotzen und den Widerstand verstärken. Das heißt, ein hohes Selbstwertgefühl kann erreicht werden und schafft zusätzliche Sicherheit.

Bleibe noch die Betrachtung zum Respekt und Mitgefühl Anderen gegenüber im Zusammenhang mit dem eigenen Selbstwertgefühl. Ja wie soll ich denn ein gutes Gefühl für mich entwickeln, wenn ich es für Andere nicht aufbringen kann? Nur wer sich in die Lage Anderer versetzen kann, ist in der Lage, den eigenen Wert zu erkennen. Der Selbstwert der Anderen ist genauso zu schützen wie der eigene. Jede andere Meinung mündet in Unterdrückung, Ausbeutung und Unfrieden.

Selbstachtung setzt die Achtung und den Respekt gegenüber den Mitmenschen voraus und umgekehrt. Mangelnder Respekt wird auch vom sozialen Umfeld als Missachtung des menschlichen Werts an sich gesehen. Und wer respektlos ist, wird Respektlosigkeit ernten, oder mangelndes Mitgefühl in schwierigen Situationen.

### 3.9 Achtsamkeit und Selbstwert

#### Begriff „Achtsamkeit“

Achtsamkeit ist eine Grundhaltung im selbstbestimmten Leben und gleichzeitig eine Methode im mentalen Training. Im Allgemeinen versteht man unter Achtsamkeit (englisch Mindfulness) eine Anpassung des traditionellen buddhistischen Begriffs „Sati“ (Synonym für Gewahrsein, wörtlich: Gedächtnis) an die westlichen Bedürfnisse der Psychologie. Achtsamkeit ist als traditionelle Lehre keine isolierte Praxis, sondern sie hat sich, eingebunden im Streben nach dem „wahren“ Leben, als Teil der modernen Psychohygiene etabliert.

Achtsamkeit bedeutet, auf sich und seine Mitmenschen acht zu geben. Im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl sollte man aufpassen, in welchen Situationen man sich nicht so wohl fühlt. Wann leidet mein Selbstwertgefühl? Wann fühle ich mich wertlos? Wo habe ich Schwierigkeiten, mir meine Achtung zu bewahren? Was macht mich sicher und selbstbewusst? In welchen Situationen denke ich, kompetent zu sein? Was kann ich alles sehr gut, was weniger?

All diese Fragen (und noch weit mehr) sollte man sich beantworten. Der Schlüssel dazu ist die Achtsamkeit. Auf sich und sein Tun zu achten ist die Basis zur Pflege des Selbstwertgefühls. Missachtet man Erlebnisse bzw. die damit verbundenen Gefühle, verschenkt man Potential zur Selbsteinschätzung. Manchmal mag es auch nicht angenehm sein, sich eigene Unzulänglichkeiten einzugestehen. Mut und Offenheit in der Bewertung des eigenen Verhaltens sind die Butter aufs Brot. Aber nicht nur Erkennen, wo es welche Schwierigkeiten (oder auch glückliche Momente) gab, sondern auch das Annehmen des eigenen Verhaltens ist Wegbereiter für eventuell nötige Veränderungen.

Man soll die Dinge nehmen, wie sie sind, nicht wie sie man sich wünscht. Achtsamkeit erfordert aber auch, nichts schön zu reden, sich nicht auf vielleicht längst vergangenen Lorbeeren auszuruhen. Es war einmal. Was zählt ist Jetzt und Morgen, natürlich unter Mitnahme der Erkenntnisse von gestern, aber bitte schön nicht von vorgestern. Erfahrungen sind an sich etwas Positives. Sie dürfen aber nicht zu alten Lasten werden. Der Kopf muss frei sein für das JETZT. Leider ist es so, dass bei der Beurteilung der aktuellen Situation immer die eigene Vergangenheit, im schlimmsten Falle das früher einmal aufgezwungene Fremdbild, Nährboden für Fehlinterpretationen darstellt.

Beruhigend ist, dass jeder von uns eine Vergangenheit hat. Beruhigend ist auch, dass jeder von uns seine eigene Geschichte hat. Noch beruhigender ist aber, dass wir alle nicht im Vergangenen hängen bleiben müssen und normalerweise gegenwärtige ungünstige Situationen für das Morgen besser meistern können. Das muss man nur wollen, schon aus Achtung vor sich selbst und im Achtgeben auf sich selbst. Das sind wir uns und unserem Selbstwert schuldig.

## 4 Selbstbild, Handeln und Realität

(nach [4])

### 4.1 Selbstbild als Angelpunkt

Das Selbstbild ist die Vorstellung vom eigenen ICH. Es ist die Summe der gesammelten Erfahrungen, resultierend aus den Erlebnissen in den einzelnen Lebensbereichen.

Das Selbstbild ist die Basis unserer Persönlichkeit. Somit ist das Selbstbild ein wesentliches Element unseres Selbstbewusstseins.

### 4.2 Beziehung zwischen Selbstbild, Handeln und Realität

Das Selbstbild bestimmt unser Handeln, unsere Emotionen und unsere wahrgenommenen Möglichkeiten. Der Rahmen, in dem wir uns tagtäglich bewegen, wird vom Selbstbild bestimmt. Er steckt das Spielfeld ab, in dem wir Leben. Je besser das Selbstbild, desto größer das Spielfeld und die damit wahrgenommenen Möglichkeiten.

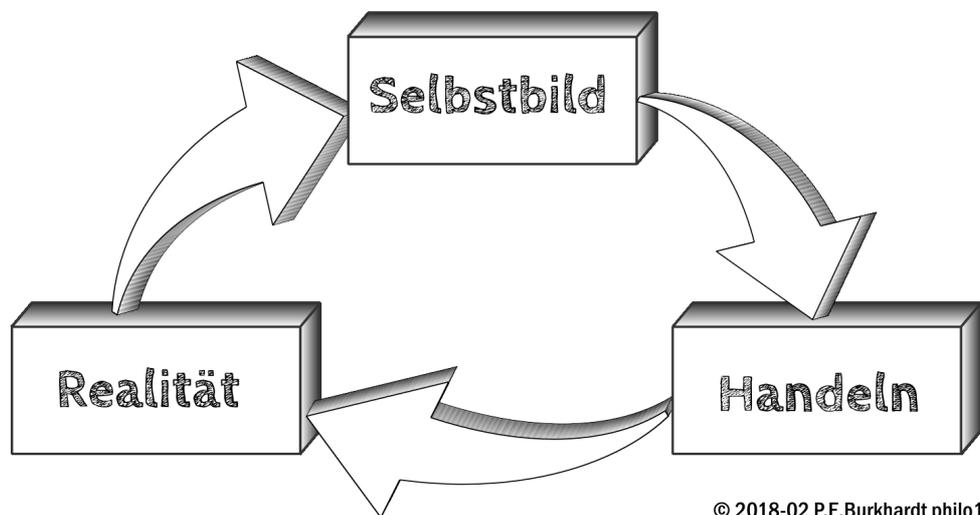


Bild 3: Beziehung zwischen Selbstbild, Handeln und Realität

(Mit freundl. Genehmigung Grafik-Quelle [12], Idee aus [6])

Wir verhalten uns in Übereinstimmung mit unserem Selbstbild. Das heißt, wir handeln genau so, bewusst oder unbewusst, wie es unserem Selbstbild gleich kommt. In unserer Wahrnehmung halten wir gezielt Ausschau nach Situationen, die unserem Selbstbild entsprechen. Wenn wir z.B. uns als eine Person wahrnehmen, die sich vom Unglück verfolgt sieht, halten wir automatisch gezielt nach solchen

Situationen Ausschau. Folglich wird unser derzeitiges Selbstbild untermauert. („Typisch, sowas passiert immer nur mir!“)

Unser Selbstbild beeinflusst unser Handeln, unser Handeln beeinflusst unsere Realität und unsere wahrgenommene Realität wiederum definiert unser Selbstbild. Das Selbstbild ist wandelbar. Wir müssen uns nur bewusst werden: Wir haben die Wahl. Jeden Tag. Jeden Moment. Die Sicht auf uns selbst oder Erfahrungen zu verändern. [6]

### **4.3 Neue Sichtweisen kultivieren**

Um neue Sichtweisen zu kultivieren sind sieben Grundsätze notwendig:

- Die wahrhafte Entscheidung, etwas verändern zu wollen
- Aufgeschlossenheit zu neuen Denkweisen und Übungen
- Eigenverantwortung, d.h. die komplette Verantwortung für unser Leben zu übernehmen!
- Ausdauer! Veränderung braucht Zeit.
- Selbstakzeptanz. Friede mit dem was ist!
- Orientierung auf Ziele anstatt auf Probleme
- Aktion. TU ES!

### **4.4 Möglichkeiten, den Selbstwert zu steigern**

#### **Lernerfahrungsräume**

Das Wichtigste, um neue Erkenntnisse über sich selbst zu erleben, sind Lernerfahrungsräume, d.h. die reale Aktion im realen Leben, die praktische Ausführung. Aktives Handeln bringt uns neue reale Einsichten. Das Sammeln von Referenzerlebnissen verändert unser Realitätsmodell. Junge Erfahrungen ersetzen alte (außer schmerzhaft Erfahrungen, die sich im Schmerzgedächtnis einnisten).

#### **Perspektivänderung**

Neue Perspektiven sind wichtig, um die Welt mit neuen Augen sehen zu können und um Situationen anders betrachten zu können (Reframing). Selbst wenn uns etwas zustößt, auf das wir keinen Einfluss haben, haben wir immer noch die Wahl, aus welcher Perspektive wir die Situation betrachten. Es ist sinnvoll, uns für die bestärkende Position zu entscheiden, d.h. dem Prinzip des Positiven Denkens zu folgen. Negative Gedanken sind verschwendete Energie und bedeuten Widerstand.

## 4.5 Sensitive Abhängigkeit

„Alles verändert sich, wenn sich die Anfangsbedingungen ändern.“ [4]

Das Leben ist ein absoluter Wechsel von Stabilität und Instabilität. Die Nicht-Akzeptanz dieses Wechsels bedeutet STILLSTAND. Instabilität ist immer der Beginn der nächsten Stabilität. Das fordert den Fokus und unsere Lernkonzepte von Stabilität zu überdenken und anzupassen. Während der instabilen Phase braucht es nur ganz wenig Energie, um etwas Großes auszulösen.

## 4.6 Der Antrieb

Die Basisimpulse, um neue Erfahrungen zu machen, sind bereits in uns verankert. Dieser Änderungswille scheint teilweise nur etwas vergraben zu sein unter den Konzepten, die wir gelernt haben und die im schlimmsten Fall unsere Freude an Entwicklung gebremst haben.

„Alles ändert sich, wenn sich unser Denken ändert“ [4]

Die Basisimpulse sind:

- Entdeckergeist: Das Gestalten und Entfalten
- Verbundenheit: Ein wertvoller Teil einer Gruppe sein

Gibt es Lernerfahrungsräume, in denen diese Basisimpulse erfüllt werden, können wir unseren Selbstwert enorm steigern. Im Aufbau unseres Selbstwertes ist es hilfreich, wenn uns viele Lernerfahrungsräume zur Verfügung stehen. Sobald die Stärkung wahrgenommen wird, ohne die Bestätigung anderer, entwickelt sich eine Selbsterfüllung. Der Erfolg kommt vom Selbstvertrauen. Erster Schritt bei neuen Lernerfahrungsräumen ist die mentale Vorbereitung durch z.B. positives Denken. Die mentale Vorbereitung erleichtert es uns, die Herausforderung anzupacken, weil wir sie aus einer neuen bestärkenden Perspektive heraus betrachten. So entsteht Motivation zum Handeln und die Bereitschaft, sich seinen Aufgaben zu stellen. [4]

## 4.7 Eigenverantwortung (Selbstverantwortung)

### 4.7.1 Basiswissen zur Selbstverantwortung

(nach [3])

Selbstverantwortung ist die Pflicht, oder zumindest die Bereitschaft, für sein Leben und das eigene Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Wer eigenverantwortlich handelt, steht für sein Tun und Lassen ein, unabhängig von möglichen negativen Konsequenzen.

Der Gegensatz dazu wäre die Fremdverantwortung. Sie bedeutet, dass ich für mein Handeln nicht verantwortlich sein will, dass ich lieber dem Anderen die

Verantwortung zuschiebe, um mich so frei zu machen von der eigenen Verantwortlichkeit. Diese Praxis, Eigenverantwortung gegen Fremdverantwortung auszutauschen, ist nur auf den ersten Blick vorteilhaft. Im Gegenteil, es ergeben sich eine Reihe von Nachteilen.

So opfert man eine Menge Gestaltungsspielraum für sein Leben, wenn die Verantwortung nicht in den eigenen Händen liegt. Außerdem leidet die eigene Motivation. Warum sollte ich mir Mühe geben, eine bestimmte Aufgabe gut und richtig zu erledigen? Bei Fremdverantwortung spielt das Ergebnis meiner Arbeit sowieso keine Rolle. Ich muss ja für nichts gerade stehen. Ich kann mich aber auch nicht so richtig freuen, eine Aufgabe gut erledigt zu haben. Es wäre ja sowieso egal gewesen, da andere verantwortlich sind.

Verantwortung für sich selbst zu übernehmen bedeutet:

- Für eigene Probleme die Schuld nicht bei Anderen, in der eigenen Vergangenheit oder in vermeintlich nicht änderbaren Umständen zu suchen. Sind wir erst einmal von einer Schuld befreit, haben wir keine Möglichkeit mehr, unsere Probleme zu lösen oder ungünstige Situationen zu verbessern.
- Für die Erfüllung eigener Bedürfnisse und Wünsche nicht die Anderen verantwortlich zu machen. Wer nur wartet, bis seine Wünsche von den Augen abgelesen und dann auch noch erfüllt werden, wartet oft vergebens. Verantwortung heißt auch in diesem Falle, selbst zu handeln.
- Nötige Entscheidungen nicht auf die Anderen abzuschieben. Andere entscheiden zu lassen bedeutet, eigene Wünsche und Lebensspielräume zurückzustellen, sich das Heft des Handelns aus der Hand nehmen zu lassen und evtl. Dinge tun zu müssen, die man auf keinen Fall tun wollte.
- Das Recht auf Selbstbestimmung in Anspruch zu nehmen. Wer zu etwas keine Lust hat oder bestimmte Dinge einfach nicht tun will, sollte das auch sagen. Zur Verantwortung gehört dann, die Konsequenz aus seiner Ablehnung zu tragen.
- Entscheidungen nicht auf die lange Bank zu schieben oder nicht Entscheidungen generell aus dem Weg zu gehen. Die Verzögerung von Entscheidungen, aus Angst, die falsche zu treffen, ist Anspruchsdenken, immer richtig entscheiden zu wollen. Das ist mangelnde Verantwortung sich selbst gegenüber. Besser ist es, die Konsequenz einer falschen Entscheidung zu tragen, als durch Entscheidungslosigkeit sich selbst dauerhaft zu quälen.
- Sich nicht immer hinter den Anderen zu verstecken, um nicht verantwortlich zu sein. Eine Aussage, die eine unbestimmte Personenidentifizierung verwendet (wir, man, alle, jeder, die meisten usw. anstelle „ich“), erweckt den Eindruck, dass alle so denken und handeln. Diese Aussage lenkt von der eigenen Verantwortung ab.
- Eigene Fehler nicht den Anderen in die Schuhe zu schieben. Es ist verantwortungslos, nicht für die eigenen Fehler einzustehen. Oft sollen Lügen von eigenen Unzulänglichkeiten ablenken.

Es ist nicht nur moralisch wertvoll, Selbstverantwortung zu üben und verantwortlich mit seinem Tun und Lassen umzugehen. Es ergeben sich auch handfeste Vorteile, und zwar für das eigene Leben und Wohlbefinden, für das Zusammenleben mit den anderen Menschen und für die Achtung der anderen Menschen als ebenfalls für sich verantwortliche Persönlichkeiten.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Denken, Fühlen und Handeln unterstütze ich mein Wohlbefinden, unabhängig davon, wie sich andere mir gegenüber verhalten. Ich entscheide in Verantwortung mir selbst gegenüber. Das gibt mir das wohltuende Gefühl der Selbstkontrolle und Sicherheit. Ich bin damit nicht von den Urteilen anderer abhängig, egal wie negativ diese ausfallen.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Handeln mache ich mich unabhängig von der Zustimmung oder Ablehnung der Anderen. Da ich verantwortlich und überlegt mit meinen Entscheidungen umgehe, gewinne ich größtmögliche Souveränität im Sturm meines Lebens. Das bedeutet, dass ich tun sollte, was ich für richtig halte, natürlich immer unter Wahrung der Persönlichkeit des Anderen. Eigenverantwortung berechtigt also nicht, rücksichtslos gegenüber den Anderen zu sein, selbst wenn ich mir gegenüber mein Tun in Ordnung finde.

Mit der Eigenverantwortlichkeit für mein Handeln kann ich Alternativen suchen und mich für die besten Lösungen für mich und meine Mitmenschen entscheiden. Ich bin relativ wahlfrei, um an mein Ziel zu kommen. Neue Möglichkeiten und Ziele kann ich nur verfolgen, wenn ich mich nicht als Opfer anderer Menschen fühle oder wenn ich mich nicht als Opfer vergangener oder gegenwärtiger Umstände fühle. Da ich alles selbst verantworte, bin ich auch dann stark, wenn es nicht auf Anhieb gelingt.

#### **4.7.2 Eigenverantwortung übernehmen**

*(nach [4])*

Verantwortlich leben heißt: Die volle Verantwortung für sein Leben übernehmen! Für ein selbstbewusstes und vor allem selbstbestimmtes Leben ist es grundlegend wichtig, Eigenverantwortung zu übernehmen. Niemanden verantwortlich zu machen für seinen Erfolg oder Misserfolg bedeutet auch, in Freiheit sein eigenes Leben gestalten zu können. Schuldzuweisungen machen uns nur zu einem passiven Zuschauer. Dies gibt anderen oder den Umständen die Macht über uns selbst.

Wir sind selbst verantwortlich für unser Leben, zu 100 %! Nicht der Staat, nicht unsere Eltern und auch nicht unser Partner kann diese Verantwortung anstelle der eigenen Verantwortung abnehmen. Auch für unsere Gefühle und die eigenen Gedanken sind wir selbst verantwortlich. Mit dem Gebrauch des Wortes „müssen“ wie z.B. „Es gibt Dinge die man einfach tun muss!“ verschleiern wir unsere persönliche Verantwortung. Wir schieben die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle, Absichten und Handlungen anderen Menschen zu. Das macht uns selbst unfrei, denn jetzt sind wir von den anderen Menschen abhängig.

## 4.8 Selbstakzeptanz

Selbstbewusstsein ist ohne Selbstakzeptanz nicht möglich. Durch innere Kämpfe verlieren wir enorm viel Kraft und Energie, dadurch bleibt wenig Stärke übrig, um Pläne zu schmieden. Um so größer der Widerstand gegen sich selbst ist, um so schwächer werden wir.

Die Möglichkeit, eine Situation als das zu akzeptieren, wie sie ist, ist nur gegeben, wenn wir uns selbst akzeptieren. Es gilt, die Situation einfach nur anzuerkennen. Wir müssen dabei die Dinge nicht gutheißen. Von diesem Standpunkt aus lassen sich Lösungen finden. Manchmal ist eine aktive Lösung gar nicht nötig, da sich das Problem „von selbst löst“.

## 4.9 Vergleich mit anderen vermeiden!

Jeder von uns ist in unterschiedlichen Familien aufgewachsen, das kann auch bedeuten, mit unterschiedlichen Ressourcen und Glaubenssätzen. Jeder hat sich anders entwickelt! Jeder hat andere Fertigkeiten gelernt und Talente entwickelt. Es ist deshalb absolut unmöglich, sich mit anderen zu vergleichen in dem Sinne, so sein zu wollen wie der andere. Solche Vergleiche bringen uns weit weg von uns selbst. **Jeder von uns ist anders!** Vergleiche sind eine Form von Verurteilungen.

Im Buch „How to Make Yourself“ von Dan Greenberg [7] zeigt der Verfasser die heimtückische Macht von Vergleichen auf.

Hier ein Beispiel einer Übung im Buch:

Es werden Ganzkörperbilder von einer Frau und einem Mann gezeigt, die die aktuellen körperlichen Schönheitsideale in den Medien verkörpern. Die Leser werden angewiesen, ihre eigenen Körpermaße zu nehmen, sie mit denen der attraktiven Menschen auf den Bildern zu vergleichen und sich dann in die Unterschiede zu vertiefen.

Sobald sich die Leser mit den Vergleichen beschäftigten, fingen sie an, sich mies zu fühlen (Übung aus dem Buch Gewaltfreie Kommunikation [8]). Durch Vergleiche kann das Mitgefühl zu uns selbst und mit anderen blockiert werden und steigert somit nicht unser Selbstbild.

## 4.10 Dankbarkeit kultivieren

Dankbarkeit kultivieren bedeutet, uns der Dankbarkeit bewusst zu sein und sie auszudrücken. Nehmen wir an, wir sind für Handlungen oder Umstände dankbar und wir fühlen, dass Bedürfnisse erfüllt wurden (von uns selbst oder von jemand anderem). Wenn wir nun Dankbarkeit aussprechen, wird uns das mit uns selbst verbinden (Bewusstsein) oder auch mit jemand anderem, dem wir danken. Das bereichert unser Leben.

Es gibt einen ganz einfachen Trick, mehr Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren. Das Mittel dazu steht in Form eines Glases in meiner Küche. Ich nenne es „BEST of 2018“. Wenn mir etwas Schönes widerfahren ist, das kann auch nur eine Kleinigkeit sein, notiere ich es auf einem kleinen Zettel, falte ihn und stecke ihn in das Glas. Damit wird mir meine Dankbarkeit bewusst, sie findet den Weg in mein Bewusstsein.

In dem Glas sammeln sich so die vielen kleinen Dinge, für die ich dankbar bin. Es ist erstaunlich, wie schnell die Anzahl der Zettel wächst. Manches würde man recht schnell vergessen, aber aufgeschrieben und damit „extern“ gespeichert, bleiben die Dankbarkeiten auch im Bewusstsein haften.



Bild 4: Bewusst machen von Dankbarkeit, meine „BEST of 2018“  
(Eigenes Foto [13])

## 4.11 Vertrauen entwickeln

Vertrauen, hier vor allem Selbstvertrauen, ist das eigene Vertrauen in die eigenen Kräfte, in die eigenen Fähigkeiten, in den eigenen Körper. Zum Beispiel kann man ein gesundes Selbstvertrauen, kein Selbstvertrauen oder auch nur zu wenig Selbstvertrauen haben. Synonyme für Selbstvertrauen sind u.a. innere Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstgewissheit, Überhebung, Überheblichkeit und Selbstwertgefühl. Die Fähigkeit, Vertrauen zu anderen Menschen zu entwickeln, hängt stark vom eigenen Selbstvertrauen ab.

Dem Selbstvertrauen gegenteilige Begriffe sind Unsicherheit, Angst, Unentschlossenheit, Beklommenheit, Verlegenheit, Scheu, Introvertiertheit und auch Lampenfieber.

Selbstvertrauen ist eine an sich gute Eigenschaft, die hilft, Aufgaben zu lösen und Probleme zu bewältigen. Selbstvertrauen ist auch im Umgang mit anderen Menschen sehr wichtig. Allerdings ist für die Tugendhaftigkeit des Selbstvertrauens das Maß dieser Eigenschaft entscheidend. Ist zu viel Selbstvertrauen wirksam, kann es zum Hochmut, zur Arroganz, zur Eitelkeit, zur Kritikresistenz und zur Überheblichkeit kommen, um nur einige negative Auswüchse zu nennen.

Vertrauen zu sich selbst und zu seinem eigenen Körper zu haben führt zu einer tiefen Empfindung zu sich (Selbstbewusstsein) und zum eigenen Körper (Achtsamkeit). Je mehr wir Vertrauen in uns selbst haben, desto mehr können wir auch lernen, Vertrauen zu anderen Menschen und in der eigenen Beziehung zu haben. Mit Selbstvertrauen steigt ebenfalls das Vertrauen in die Mensch-Natur-Beziehung. Wir sind Teil der Natur und können ein Urvertrauen darauf haben, dass die Natur nicht gegen uns gerichtet ist, sondern nur so ist wie sie ist.

Selbstvertrauen ist auch die Basis, neue Aufgaben und Herausforderungen im Leben meistern zu können. Vergangene Erfolge (Aufgaben, die wir bereits gelöst haben) schaffen in uns das Bewusstsein, auch dieses Mal zum Erfolg zu kommen. Die Entwicklung und Festigung des Selbstvertrauens spielt also eine wichtige Rolle.

## 4.12 Beobachten ohne zu bewerten

Beobachten ohne zu bewerten heißt nicht, dass wir vollkommen objektiv bleiben und uns jeglicher Bewertung enthalten. Die bewertungsfreie Beobachtung verlangt nur, dass wir uns dessen bewusst werden und zwischen unserer Beobachtung und unserer Bewertung trennen. Der indische Philosoph J. Krishnamurti stellte einmal fest, dass es die höchste Form menschlicher Intelligenz ist, zu beobachten, ohne zu bewerten [8]. Für uns ist es oft schwierig, uns und andere zu beobachten, ohne zu verurteilen und zu kritisieren. Geeignet sind Übungen zum Achtsamkeitstraining für mehr Bewusstsein (siehe [9]).

### 4.13 Positives Denken

Positives Denken im Sinne vom optimistischen Denken vertraut darauf, dass aus einer Situation oder Handlung etwas Erwünschtes entsteht. Man hat die Zuversicht, dass sich etwas zum Besseren entwickelt. Unerwünschtes soll in unseren Gedanken keinen Platz haben. Was allerdings positiv, d.h. erwünscht ist, hängt von der konkreten Situation und von unserer Zielstellung ab. Die Änderung einer an sich neutralen (wertfreien) Situation in die Richtung des Wertvolleren, des Gewollten, des Gewünschten wird durch ein gesundes Selbstvertrauen gefördert.

Positives Denken bedeutet auch, Situationen, die nun einmal so sind, wie sie sind, nicht als Schwierigkeit zu sehen, sondern als Herausforderung. Damit wird unser Handeln aktiviert, um eine Veränderung in die uns genehme Richtung herbeizuführen.

Positives Denken ist kein Schönreden, denn dadurch verändert sich die Situation nicht. Das heißt mit anderen Worten, positives Denken erfordert, aktiv die positiven Gedanken durch Änderung Wirklichkeit werden zu lassen.

Positives Denken ist sogar nützlich, wenn die Dinge nicht änderbar sind, wenn sie festgeschrieben sind und wenn wir keine Möglichkeiten haben, darauf Einfluss zu nehmen. Dann ist nach dem Sinn der Dinge oder der Situation zu fragen. Akzeptieren wir die Sinnhaftigkeit, werden negative Gedanken keinen Platz haben und es gibt keine Belastung unseres Selbst, weil nun mal die Dinge so und nicht anders sind.

In welcher Situation wir uns auch befinden: Wir haben die Wahl, aus welchem Blickwinkel wir sie sehen wollen. Durch eine positive Grundeinstellung zu unserem Leben nehmen wir mehr Möglichkeiten wahr, Situationen zu ändern. Wenn der Fokus auf einer positiven Einstellung liegt, ist dies sehr gewinnbringend für uns. Es hängt alles von unseren Gedanken ab.

Nicht die Situation an sich ist das Problem, sondern unsere Gedanken über die Situation können das Problem sein. Sobald wir verstehen, dass wir bestimmen können, wie wir die Situation sehen, können wir den Spieß herumdrehen und uns aus einer negativen Situation befreien.

Darum: Werden wir unserer Gedanken bewusst und unserer Fähigkeit, diese zu gestalten. Die Situation ist, wie sie ist – erst unsere Gedanken darüber bauen uns entweder auf oder sie verschlechtern die Situation noch mehr.

## 5 Wir sind nicht unsere Lebensgeschichte!

Unter „Lebensgeschichte“ oder auch nur „Geschichte“ soll hier ein fest geprägtes Rollenverständnis verstanden werden, das sich im eigenen Leben etabliert hat. Diese verhärtete Sichtweise auf die eigene Rolle im Leben wirkt Veränderungen entgegen, die aufgrund einer bestimmten Situation erforderlich wären.

Wir definieren uns also durch unsere Geschichte (über die verschiedenen Rollen, die wir im Leben einnehmen). Wenn wir uns selbst kennenlernen möchten, woraus unsere Geschichte besteht, dann sollten wir beginnen, auf unsere inneren Selbstgespräche zu achten.

Beispiele sind:

Ich bin: eine Frau, eine Sekretärin, zuverlässig, freundlich, schlank, nachdenklich, unsicher, nicht gut genug, usw. (*Inspiration aus [10]*)

Diese Geschichten über uns selbst begrenzen uns, da sie festlegen, was in unserem Leben möglich ist (und damit auch, was nicht möglich ist). Halten wir die Geschichte für wahr, erhält sich die Geschichte von selbst. Wir sammeln insgeheim Beweise, um die Geschichte immer wieder zu bestätigen. Es scheint, als ob es einen Filter gäbe, der alles das aussiebt, was nicht unserer Geschichte entspricht. Wir verlieren die Möglichkeit, eine Situation souverän zu bewerten, wenn wir uns immer wieder selbst in Schubladen stecken.

Entsprechend dieser Sichtweise ist unser Leben durch das, was in unserer Vergangenheit passiert ist, vorherbestimmt. Somit hat unsere Lebensgeschichte Macht über uns und würde das, was in unserer Zukunft möglich ist, bestimmen.

Wir müssen nicht daran glauben, dass diese Vorstellung einer festgeschriebenen Geschichte die Wahrheit ist. Die Geschichten loszulassen erfordert aber Mut, da uns die Geschichten vertraut sind. Wenn wir es schaffen würden, uns von unseren Geschichten frei zu machen, würde die für uns festgeschriebene Rolle der Vergangenheit angehören. Es gäbe keine Ausreden mehr, warum was nicht möglich ist! Wir nehmen an, wir sind der Geschichtenerzähler in unserem Kopf, wir sind aber derjenige, der der Geschichte zuhört!

Wenn wir unser Verhalten durch gesellschaftliche Konventionen und kulturell auferlegte Vorschriften bestimmen lassen, nehmen wir uns die Chance, zu unserer eigenen individuellen Wahrheit zu gelangen. [4]

## 6 Was ist sich Bewusst-Sein?

Bewusstsein (im Sinne von Selbstbeobachtung) ist ein unvoreingenommenes und wertungsfreies Sehen dessen, was ist (eine bestimmten Sachlage oder Situation). Es geht darum, so zu sein, wie wir sind. Das bedeutet, nicht zu versuchen zu (ver)urteilen oder es besser machen zu müssen. Oft sind wir fixiert, das zu verbessern, was wir an uns als Fehler oder Schwäche wahrnehmen, anstatt uns neutral zu beobachten. Wenn wir Selbstbeobachtung schulen, ohne uns etwas vorzuwerfen, wird uns leichter fallen, unerwünschtes Verhalten zu beenden.

*„Alles, was wir genauso sein lassen wie es ist,  
ohne dass wir versuchen, es zu verändern oder zu verbessern,  
wird sich selbst vollenden“  
[10]*

Wenn wir anfangen, mehr Bewusstsein in unsere Einstellungen, Handlungen, Verhaltensweisen und innere Gespräche zu bringen, werden wir dazu befähigt, Situationen objektiv und ehrlich zu betrachten. Durch das Erkennen versteckter innerer Programme haben wir die Wahl, unsere Handlungsweisen fortzusetzen oder eben auch nicht.

Das einfache Erkennen von unbewussten Mustern, ohne sich dagegen zu wehren, sondern sie als das zu sehen, was sie sind, wird uns von diesen mechanischen Mustern immer mehr befreien. Wenn wir es schaffen, uns von zwanghaften Konditionierungen und Verhaltensweisen zu befreien, führt uns das zu mehr Lebendigkeit und zu mehr Verbundenheit mit sich selbst und anderen. Wogegen wir uns wehren, bleibt an uns haften.

*(nach [9])*

Nicht zu bewerten oder zu urteilen ist eine wirkliche Herausforderung. Wir werden schnell feststellen, dass wir voll von Interpretationen, Überzeugungen, Meinungen und Bewertungen von Situationen oder Dingen sind, etwas zu mögen oder nicht zu mögen. Es bedeutet nicht, dass wir nicht mehr bewerten dürfen, nur sollten wir wahrnehmen, dass wir gerade bewerten. Es bedeutet, dass wir etwas erkennen können, ohne unsere Erfahrungen mit einzubringen. Wir sind nicht mehr in unsere Betrachtungsweise eingesperrt, und das gibt uns mehr Freiheit zur Entfaltung und Entscheidung. Das verschafft Klarheit in unserem Leben. In Wirklichkeit leiden wir nicht an den Dingen, sondern nur an den Interpretationen oder Gedanken zu den Dingen (die Einstellung zu den Dingen).

## **Geschichte zu einer chinesischen Weisheit**

Im Folgenden habe ich eine alte Legende aus China aufgenommen, die klar macht, dass wir immer nur einen kleinen Ausschnitt des Lebens sehen können, dass wir aber trotzdem Vertrauen in das Leben haben sollen.

Wir sollten nicht voreilig urteilen, wir sollten das sehen, was ist, und nicht das, was sein könnte. Ist uns dies bewusst, haben wir auch die innere Gelassenheit, mit unerwarteten Ereignissen im Leben zurecht zu kommen.

Die Geschichte trug sich im alten China im 6. Jahrh. v.u.Z. zu. In dieser Zeit lebte der chinesische Philosoph Laozi (je nach Übersetzung Lao-Tse, Lao-tzu oder Laotse geschrieben). Ob die Legende direkt auf Laozi zurückgeht, ist nicht bekannt. [11]

### **Der alte Mann und sein Pferd**

In einem chinesischen Dorf lebte ein alter armer Mann. Er besaß ein wunderschönes weißes Pferd, so dass selbst Könige darauf neidisch waren. Ein König wollte für viel Geld das Pferd kaufen, aber der Mann sagte: „Dieses Pferd ist mein Freund. Und wie könnte ich meinen eigenen Freund verkaufen?“ Der Mann war arm, aber sein Pferd verkaufte er trotzdem nicht.

Eines Morgens war das Pferd nicht mehr im Stall. Die Leute im Dorf sagten: „Du dummer alter Mann, schon immer haben wir gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, du hättest es verkauft. Welch ein Unglück!“

Darauf erwiderte der alte Mann: „Geht nicht so weit, das zu sagen. Sagt einfach, dass das Pferd nicht mehr im Stall ist. Niemand weiß, ob das ein Unglück oder ein Segen ist.“ Die Leute lachten nur.

Nach einigen Tagen kam das Pferd zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Es kam mit einigen wilden Pferden zurück. Die Leute sagten: „Alter Mann, du hast Recht gehabt, es war ein Segen und kein Unglück.“

Der alte Mann erwiderte: „Wieder geht ihr zu weit, das zu sagen. Sagt einfach, dass das Pferd zurückgekommen ist. Niemand weiß, ob das ein Unglück oder ein Segen ist.“

Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn. Dieser begann, mit den Wildpferden zu arbeiten. Doch nach einigen Tagen stürzte er von einem der Pferde, brach sich beide Beine und wurde ein Krüppel.

Daraufhin sagten die Leute: „Alter Mann, du hast wieder Recht gehabt. Es war ein Unglück, denn dein einziger Sohn, der dich im Alter versorgen könnte, kann nun seine Beine nicht mehr gebrauchen. Welch ein Unglück!“



Bild 5: Vielleicht ein Nachfahre des weißen Pferdes?  
(Foto mit freundl. Genehmigung [12])

Der alte Mann erwiderte: „Wieder geht ihr zu weit, das zu sagen. Sagt einfach, dass sich mein Sohn die Beine gebrochen hat. Niemand weiß, ob das ein Unglück oder ein Segen ist.“

Nach einiger Zeit brach im Lande ein Krieg aus. Alle jungen Männer des Ortes wurden zur Armee eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes konnte bleiben, da er ein Krüppel war.

Die Leute kamen zu dem alten Mann und sagten: „Alter Mann, du hast Recht, der Unfall war ein Segen und kein Unglück. Du konntest deinen Sohn behalten.“

Der alte Mann antwortete: „Warum urteilt ihr immer? Sagt einfach nur, dass eure Söhne in den Krieg mussten und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde. Ob dies ein Segen oder ein Unglück ist, wer weiß es?“

### **Chinesische Weisheit**

*Der Eilige malt das Morgen schon heute.  
Der Weise sieht das Heute – so wie es ist.*

*(Verfasser unbekannt)*

## 7 Unser Verstand, unser Denken

Unser Verstand funktioniert vergleichsweise wie ein Computer. Er sortiert Ähnlichkeiten und Unterschiede im Vergleich zu dem, was er bereits kennt. Grundsätzlich ist das Vergleichen eine dienliche Funktion, jedoch kann sie auch störend wirken, wenn Neues entdeckt werden soll.

Unser Verstand interpretiert unsere Vergangenheit. Hinweise auf eine mögliche Zukunft kann er nur auf der Grundlage von bereits Bekanntem geben. Der Verstand neigt dazu, vorhandenes Wissen bereitzustellen, um den gegenwärtigen Moment zu interpretieren. *(nach [10])*

Übung macht den  
den Meister

Ist beim Lesen des Sprichworts etwas aufgefallen? Nein? Dann funktioniert ihr Verstand wie eben beschrieben, also ganz normal. Der Verstand sieht, was er erwartet – und übersieht den Fehler der Wortwiederholung. So berichtigt also unser Verstand automatisch aufgrund des bereits Bekannten.

Wenn wir die Kontrolle über unser Denken übernehmen wollen (wir sind der Chef!), müssen wir unser Denken durchschauen und uns darauf konzentrieren, was ist, nicht auf das, was uns vorgegaukelt wird.

Der Verstand reagiert auf Widerstand und liefert Argumentationen, warum wir Recht behalten sollen. Er beruft sich dabei auf Erfahrungen und hinterlegt Einstellungen. Unser Verstandesmechanismus scheint vergleichbar mit einem Reflexorgan, das auf alles reagiert, was es zum „vermehrten“ bekommt.

Der Verstand erzeugt selbstständig Geschichten, in einer Art von Unbewusstheit [4]. Er residiert im Unterbewussten. Dankbarkeit und Begeisterung ist aber widerstandslos – es darf sein, wie es ist.

Es gilt, für die eigenen Emotionen Verantwortung zu übernehmen! Durch Achtsamkeitstraining lernen wir, das Denken zu steuern. Durch Beobachten lernen wir, den Verstand (unser Denken) zu verstehen. Wir werden uns bewusst. Die Unbewusstheit wird zur Bewusstheit.

Die Funktionalität unseres Verstandes bleibt natürlich bestehen. Wir haben aber die Wahl und können ihn als Tool benutzen. Erkenntnisse haben das Ziel, neue Sichtweisen zu einzelnen Themen kreieren zu können und neue Realitäten zu erzeugen.

Es gilt, in Stress-Situationen zu pausieren und die Situation zu reflektieren. So kann sich Frieden und Gelassenheit entwickeln. Dann ist auch der Weg frei für

Veränderung. Es kommt zu kreativen Lösungen und zum vernetzten Denken (Reiz und Reaktion verlängern).

Das Beobachten einer Situation ist kein Widerstand, sie annehmen heißt nicht „für gutheißen“, Beobachten heißt nur annehmen. Die Situation anders zu betrachten, als sie im ersten Moment scheint, kann auch schon die Lösung für ein Problem werden. Und haben wir Probleme mit Anderen, fangen wir am besten bei uns selbst an, gut und vielleicht auch alternativ zu beobachten, um die nötigen Schlüsse zu ziehen.

## 8 Wahrnehmung und Realität

Vorangestellt sei ein Zitat aus dem Buch von Jon Kabat-Zinn mit dem Titel „Gesund durch Meditation“, das treffend die aktuelle Realität im Verhältnis zu Gestern und Morgen beschreibt.

*„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt!  
ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.  
Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen.  
Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung.  
Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben,  
um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln,  
wirklich heil und gesund zu werden.  
Deshalb ist jeder Moment so  
unendlich kostbar.“  
(aus [9])*

Wir sind immer bereits auf dem Weg zu einem besseren Augenblick in der Zukunft, oder wir versuchen in der Vergangenheit zu sein. Es ist aber essentiell wichtig, sich die Gegenwart schön einzurichten, da die erlebbare Zukunft nie kommt! Wieso? Die Zukunft ist nur ein Gedanke im JETZT. Es ist elementar, die Gegenwart anzunehmen und Frieden mit ihr zu schließen. Um so mehr ich die Gegenwart akzeptiere, um so mehr bin ich eins mit ihr, eins mit ihr im HIER und JETZT.

Wenn wir uns weg von der Gegenwart wünschen, kann die Gegenwart nicht erfüllt werden (Wir sind im Widerstand). Wir befinden uns weitgehend unbewusst im Autopilot-Modus und reagieren auf sich wiederholende Situationen mit anerlernten Verhaltensweisen, wir leben unbewusst. [9]

Durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining können wir ein bewusstes Gewahrsein (Leben von Moment zu Moment) erlernen.

## **9 Eigene Erfahrungen im mentalen Training**

Nachdem ich die wesentlichen Methoden und Tools im GESU-Seminar zum mentalen Training an die Hand bekommen hatte, ergaben sich verifizierbare Erfolge im Ringen um die Entfaltung meiner eigenen Persönlichkeit.

Vor allem die Stärkung des Selbstbilds stand und steht im Fokus meiner Bemühungen. Im Folgenden sind einige praktische Aspekte beschrieben bzw. es wird auf die beschreibenden Stellen in dieser Arbeit verwiesen.

### **9.1 Zusammenfassung zur Umsetzung des Mentaltrainings**

1. Übergeordnete Vision (Zielsetzung) und definierte Teilziele  
siehe Kap. 1, Einleitung
2. Praktische Dauerübung zur Dankbarkeit  
siehe Kap. 4.10, Dankbarkeit kultivieren
3. Meditative Achtsamkeit als Grundhaltung  
siehe Kap. 9.2, Meditation, Achtsamkeitsübungen
4. Wöchentliche Yoga-Übungen  
siehe Kap. 9.3, Yoga – Körper und Geist im Gleichgewicht
5. Analyse von Wertvorstellungen in meiner Arbeitsgruppe  
siehe Kap. 9.4, Anwenden mentaler Werkzeuge im Beruf
6. Bewerten eines aktuellen Unfalls und Schlussfolgerungen  
siehe Kap. 9.5, Bewertung eines Unfalls
7. Festigung und Vertiefung mentaler Methoden und Werkzeuge  
siehe Kap. 9.6 Erstellen dieser Arbeit
8. Schlussfolgerungen für meine Persönlichkeit und mein weiteres Leben  
siehe Kap. 10, Fazit

## 9.2 Meditation, Achtsamkeitsübungen

Eine wichtige Methode, Achtsamkeit zu üben, ist das Meditieren (Achtsamkeit als Grundhaltung siehe auch Kapitel 3). Achtsamkeitsübungen unterscheiden sich durch formelle und informelle meditative Übungen. Es geht nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, **wo** wir sind. Und es geht darum, genau so zu sein, **wie** wir sind. In der Meditation geht es einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das eigentlich ist, dieses SELBST. *(siehe auch [9])*

Ich habe begonnen, Meditation in meinen Alltag zu integrieren. Je nach Situation geschieht dies einmal oder auch mehrere Male in der Woche. Während der Übung ist mein Blick nach innen gerichtet, auf mein körperliches und emotionales Befinden. Ich versuche, diesen Blick nicht bewertend wirksam werden zu lassen, sondern nur wohlmeinend mir gegenüber. Schon jetzt habe ich das Gefühl, klarer und gelassener meinen Aufgaben nachgehen zu können.

Es stehen verschiedene Techniken zur Verfügung, z.B.

- Bodyscan
- Meditatives Gehen, Sitzen und Essen (aktive Meditation)
- Wahrnehmungsübungen der Sinne (Hören, Sehen, Stille)
- Achtsames Zuhören

Noch nicht alles beherrsche ich zu meiner Zufriedenheit, doch der Anfang ist gemacht und erste Erfolge zeigen sich auch schon.

## 9.3 Yoga – Körper und Geist im Gleichgewicht

### Allgemeines zu Yoga

Da das Thema Yoga noch nicht behandelt wurde, möchte ich kurz einiges dazu sagen. Das Wort YOGA ist von „Wurzel“ abgeleitet (altindisch „yui“) und bedeutet soviel wie Vereinigung oder Verbindung. Yoga hat zum Ziel, Körper, Geist und Seele zu verbinden und damit in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen. Die Wirkung ist also ganzheitlich, da über die Verbesserung der Körperfunktionen auch das vegetative Nervensystem und schließlich unser Bewusstsein positiv beeinflusst wird. Das geschieht über biochemische Vorgänge im Körper, z.B. durch das Ausschütten von Glückshormonen und den Abbau von Stresshormonen.

Yoga ist eine Form der Meditation. Es gibt verschiedene Stufen des Yoga, die aufeinander aufbauen und mit entsprechender Schulung zur Perfektion des Yoga-Wegs gebracht werden können. Ich beziehe mich hier auf den klassischen Yoga, dessen Hauptaufgabe es ist, Energieblockaden zu lösen und den unbehinderten Energiefluss auf den verschiedenen Energieebenen zu ermöglichen.

### Einige Wirkungen des Yoga

- Verschiedene Körperhaltungen lösen Blockaden, dehnen die Muskeln, kräftigen den Verbund von Muskeln, Sehnen und Gelenken und erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule.
- Ursächlich durch Verspannungen ausgelöste Schmerzzustände werden beseitigt, die Muskelverspannungen lösen sich. Diese Wirkung ist vergleichbar mit der Triggerpunkt-Behandlung in der klassischen Physiotherapie. Selbst entzündliche Prozesse z.B. der Gelenke werden reduziert, da ihre Ursachen beseitigt werden.
- Die physische Entspannung bewirkt die Entspannung des Nervensystems. Beides zusammen stärkt das Immunsystem, Stress wird abgebaut sowie innere Stabilität, Entspannung und Ruhe erhöht.
- Yoga kann Nervosität, Erschöpfung, Stress, Schlafstörungen, Ängste und sogar Depressionen lindern.

Natürlich ist wie bei jeder ernsthaften Therapie ein entsprechendes Training unter Anleitung erforderlich, um einerseits schnell zum Ziel zu kommen und um andererseits Fehler in den Übungen zu vermeiden.

### Mein Yoga

Seit ca. einem Jahr gehe ich mindestens einmal in der Woche zum Yoga. Während anfangs meine defensive Haltung sich darin ausdrückte, dass ich möglichst weit hinten in der Gruppe und unauffällig meine Übungen durchführte, hat sich die Situation in letzter Zeit grundlegend geändert. Auch aufgrund des Seminars zum mentalen Training wurde mein Selbstvertrauen stärker. Nicht in der letzten Reihe ist mein Platz, sondern jetzt fast immer ganz vorn. Meine mentale Situation (also meine

Denkweise) hat sich grundlegend gewandelt. Bedenken und Ängste, die anderen Kursteilnehmer könnten mich belächeln oder negativ über mich urteilen, habe ich nicht mehr. Mein Selbstwertgefühl sagt mir, ich kann nicht nur sportlich mithalten, sondern ich tue genau das, was für mich richtig ist. Wie und was dabei andere denken, ist für mich nicht mehr relevant.

#### 9.4 Anwenden mentaler Werkzeuge im Beruf

Das Ringen um ein stärkeres Selbstbild ist zwangsläufig nicht nur auf den privaten Bereich beschränkt. Meine Persönlichkeit gebe ich ja nicht beim Pförtner ab. Nun, das kann ich auch nicht, wir haben keinen. Ich bin in einer größeren Physiotherapie-Praxis beschäftigt und habe neben vielen anderen Tätigkeiten die Aufgabe, Termine für das Team zu koordinieren. Als Bindeglied zwischen Kunde und Praxis sind immer wieder die Möglichkeiten der Therapeuten mit den Wünschen der Patienten in Einklang zu bringen. Auch aus diesem Grunde ist es mir ein besonderes Anliegen (wie natürlich meinen Kollegen auch), in einem angenehmen und kreativen Betriebsklima zu arbeiten.

Zur Optimierung der internen Abläufe und vor allem zur weiteren Verbesserung unserer an sich schon guten Zusammenarbeit im Team, haben wir uns die Frage gestellt, welche Werte uns eigentlich wichtig sind. Das Bild zeigt die wichtigsten Ergebnisse.



Bild 6: Erarbeitung von Wertvorstellungen (Eigenes Foto [13])

Zu jeder Eigenschaft wurden positive (+) und negative (-) Aspekte gesucht, um neben der Bewertung herauszufinden, wo und wie noch Verbesserungen nötig und möglich sind. Zum Beispiel spielt bei dem Postlt „Offene Kommunikation“ neben der regelmäßigen Team-Besprechung auch die direkte Aussprache untereinander eine wichtige Rolle, die oft eine knifflige Alltagssituation entschärft. Natürlich sind auch noch Verbesserungen möglich, z.B. im Austausch von Therapie-Methoden, die dann

von allen Therapeuten anwendbar sind und letztlich die Kundenzufriedenheit erhöhen.

Hier ist nicht die Plattform, alle Ergebnisse auszuwerten bzw. zu kommentieren. Die ursprünglich nur als Übung gedachte Zusammenstellung erwies sich als wertvoller Beitrag zur bewussten Definition dessen, was uns im Team wirklich wichtig ist. Jeder Mitarbeiter kann an den aushängenden Ergebnissen weitere Ergänzungen vornehmen, um die Sammlung zu vervollständigen, und um bei Bedarf eine neue Runde dieser hilfreichen Methode des Ideen-Austausches anzustoßen.

Ich betrachte dieses Vorgehen, offen und unvoreingenommen Fakten zu sammeln und auszuwerten, als ganz wichtige Methode, jedem Kollegen das gute Gefühl zu vermitteln, wertvoll und unabhömmlich zu sein. So steigt das Selbstwertgefühl bei allen und jeder einzelne schöpft aus den mentalen Kräften der Gemeinsamkeit.

## **9.5 Bewertung eines Unfalls**

Aufgrund eines Missgeschicks, ich hatte mir einen Fuß gebrochen, möchte ich berichten, wie ich mit der Situation umgegangen bin. Früher hätte ich nie für möglich gehalten, dass ein so einschneidender Vorfall bei mir ein Verhalten auslöst, der letztlich als gewinnbringend eingestuft werden kann. Warum?

Bereits im Kapitel 2.9 ist das Mentaltraining in 2 Stufen dargelegt, bei dem das Bewerten der ersten Stufe eine Schlüsselrolle spielt. „Das Bewerten einer Situation ist Voraussetzung, um entscheiden zu können, wie mit der Situation umzugehen ist.“ So habe ich geschrieben. Das Ergebnis dieser Bewertung kann sein: GEWINNbringend, NEUTRAL oder BEDROHLICH.

Bei der Beurteilung meiner Situation habe ich mir folgende Gedanken gemacht:

Das Ergebnis stand schnell fest, scheinbar. GEWINN hatte ich keinen, NEUTRAL war die Sache auch nicht. Ich hatte ja Schmerzen und eine Operation stand an. Blieb also nur noch die Eigenschaft BEDROHLICH.

Doch war das wirklich so? Was war bedroht? Mein Leben? Nein. Ich überlegte, es hätte auch anders sein können. Wäre beim Sturz von der Treppe mein Kopf aufgeschlagen, hätten die Folgen schlimm sein können. Was war also bedrohlich und vor allem, was hätte ich nach dieser Einstufung unternehmen können, die Situation zu ändern? Nichts!

Gemäß meiner Beschreibung zur Eigenschaft BEDROHLICH hätte ich Maßnahmen ergreifen müssen, die Situation dahingehend zu ändern, dass die Bedrohung beseitigt wird. Was sollte ich aber tun? Der Fuß wurde operiert, versorgt und fixiert. Alles ging seinen in unserer Welt vorgezeichneten Gang. Möglichkeiten der Einflussnahme, etwas zu beschleunigen oder die Situation zu verändern, hat man da nicht.

Schlussfolgernd stellte ich fest, es war passiert, ich war medizinisch versorgt und die Genesung begann. Was war da bedrohlich? Es war, wie es war. Hier spielte das Annehmen der Situation eine Rolle, das Selbstvertrauen und ein Schuss Positives Denken.

Nun gut: BEDROHLICH konnte ich streichen, und NEUTRAL? Neutral würde bedeuten: Es betrifft mich nicht. Meine mentale Befindlichkeit berührt die Situation nicht. Es sind deshalb auch keine Maßnahmen erforderlich.

Weit gefehlt. Dem war nicht so. Schließlich hatte ich Aufregung (Stress), auch Schmerzen und mein Alltag war aus den Fugen geraten. Von NEUTRAL kann also keine Rede sein.

Was also bleibt ist GEWINN-bringend. Ich war überrascht, bei meiner Analyse zu diesem Ergebnis zu kommen. Da musste doch ein Haken sein. Vielleicht war die Beschreibung der Bewertung (Stufe 2) falsch oder unvollständig? Im 5-stufigen System des mentalen Trainings (Kap. 2.10) fand ich auch keine Erklärung, warum mein Unfall plötzlich Gewinn bringen sollte. Der Stress kurz nach dem Unfall war schnell verfliegen, dank der guten Versorgung und der Hilfe meiner Mitmenschen.

Die Stufe 2 des 5-stufigen Systems ist identisch mit Stufe 1 des 2-stufigen Systems. In Stufe 2 erfolgt die grundlegende Bewertung der Situation. Und da war ich wieder beim Gewinn. Wie schon eingangs gesagt, die Bewertung führte unausweichlich zu GEWINN-bringend.

## **9.6 Erstellen dieser Arbeit**

Die genauere Betrachtung der Situation nach meinem Unfall vor allem im Zusammenhang mit der Fertigstellung dieser Arbeit förderte Folgendes zutage:

Nachdem sich die Aufregung gelegt hatte, kehrte Besinnung und Ruhe in mein ansonsten so quirliges Leben ein. Vor mir hergeschobene Aufgaben waren plötzlich wieder präsent. Jetzt nahm ich mir die Zeit, nein jetzt kam die Zeit, um mich mit dieser hier vorliegenden Arbeit zu beschäftigen. Ich nahm die nun einmal nicht zu ändernde Situation an. Die Beschäftigung mit den Seminar-Unterlagen und der recht umfangreichen Literatur zum Thema Mentaltraining bestärkte mich, die Situation positiv zu sehen. Es hatte doch sein Gutes, wenn schlagartig das Leben entschleunigt wird. Man bekommt den Kopf frei und ist fast schon gezwungen, Innenschau zu betreiben. Das Außen, die alltäglichen beruflichen Aufgaben und andere Verpflichtungen, tritt in den Hintergrund. Jetzt war ich an der Reihe, ich selbst. Mir wurde vieles klar, was ich ändern musste, um noch besser zurecht zu kommen. Anleitung und das theoretische Rüstzeug hatte ich nun auf dem Schreibtisch liegen.

So begann ich, die Zeit zu nutzen. Die grundsätzliche Bewertung meines Unfalls hatte ich gemacht. Mein Ziel, die Arbeit zu Ende zu bringen, stand auch fest (Stufe 3 des 5-stufigen Mentaltrainings, Kap. 2.10). Fehlte also nur noch der endgültige Startschuss, also die Entscheidung, die Sache durchzuziehen (Stufe 4). Berge, die ich vor dem Schreiben dieser Arbeit vor mir sah, waren plötzlich nur noch kleine Hügel. Mein Selbstvertrauen wurde bestärkt, mich mit mir selbst, mit meinen eigenen Befindlichkeiten auseinanderzusetzen und vor allem zu akzeptieren, dass die gegebene Situation so ist, wie sie ist.

Unwillkürlich musste ich an die Legende des alten Mannes mit dem Pferd denken. Die Bewertung des Morgen hat Zeit, bis dieses Morgen gekommen ist. Ich lebe jetzt, in diesem Moment, im Jetzt. Alles andere war gewesen oder wird sein. Da sich aber alles im Jetzt abspielt, ist es auch nötig, sich auf dieses Jetzt zu konzentrieren. Das kommt sehr schön in dieser Geschichte zum Ausdruck. Deshalb habe ich die Geschichte auch mit aufgenommen.

Die Entscheidung etwas zu tun, in meinem Fall, das Beste aus der Situation zu machen, ist also wirklich unbedingte Voraussetzung, zum Ziel zu kommen. Zum Ziel kommt man aber nur über den Weg dahin, und zum Gehen dieses Weges stehen mir Werkzeuge zur Verfügung, die ich vor einem Jahr so noch nicht kannte (siehe auch Kap. 2.10, Stufe 5). Das Seminar, die zusätzliche Literatur, einige Fachbeiträge im Internet und nicht zu vergessen die praktische Hilfe meiner Familie und meiner Freunde haben mir geholfen, diesen Weg zu gehen – den Weg des selbstbestimmten, im Jetzt seienden Lebens.

*In zwanzig Jahren wirst du vor allem enttäuscht sein über die Dinge,  
die du nicht getan hast, und wenig über die, die du getan hast.*

*Also lichte die Anker, segle aus dem sicheren Hafen und  
lass den Wind deine Segel blähen.*

*Erkunde. Träume. Entdecke.*

*Mark Twain*

## 10 Fazit

Ein starkes Selbstbewusstsein kommt nicht von Heute auf Morgen. Persönliche Entwicklung braucht seine Zeit und manchmal auch unvorhergesehene Anlässe, etwas ändern zu müssen. Das Ändern-Müssen ist aber nur zielführend, wenn es in ein Ändern-Wollen umschlägt. Tägliche kleine Schritte auf dem Weg zum starken Selbst führen zum gewollten Ganzen. Bewusst-Sein, was zählt im Leben, nimmt an, was im Leben zählt: Das Hier und Jetzt!

Die Werkzeuge dazu habe ich jetzt. Das Seminar hat einen entscheidenden Teil dazu beigetragen. Es gilt das Tun, das Machen – im Jetzt. Und dabei das Gefühl des Glücks zu empfinden.



Bild 7: Bewertung mit Schlussfolgerung – This is may way.  
(Eigenes Foto [13])

## 11 Quellenverzeichnis

- [1] Gita Bhagavad, Quelle: Lola-Prinzip, Rene Egli
- [2] Buddha, Quelle: Selbstbewusstsein stärken, Moritz Bauer
- [3] Peter E. Burkhardt, 2018. [www.pegons-web.de](http://www.pegons-web.de), Artikel: „Mentales Training“, „Das Selbstbild“. Text lizenziert nach CC BY-SA 3.0 (siehe auch <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.de>). Bearbeitung: Kristin Köhler. Das neu entstandene Werk wird ohne Titel- und Ende-Seite unter gleicher Lizenz veröffentlicht.
- [4] GESU-Institut Graz, Seminar-Unterlagen und eigene Seminar-Aufzeichnungen
- [5] Pachner, Harald, Unterlagen Dipl. Mentaltrainer – Von der Kraft die wir ausstrahlen. GESU-Institut Graz
- [6] Bauer, Moritz, 2012. Selbstbewusstsein stärken – Das Handbuch. 13. Aufl.
- [7] Dan Greenberg, Buch „How to Make Yourself“ (Wie man sich selbst die Laune verdirbt)
- [8] Rosenberg, Marshall B., 2013. Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. 11. Aufl. Paderborn, Junfermann Verlag
- [9] Kabat-Zinn, Jon E. 2013. Gesund durch Meditation – Das große Handbuch der Selbstheilung mit MBSR. Vollständige überarbeitete Neuauflage. München, Knauer Menssana
- [10] Kane, Ariel & Shya, 2006. Das Geheimnis wundervoller Beziehungen – Durch unmittelbare Transformationen. 2. Aufl. Aitrang, Windpferd Verlagsges. mbH
- [11] Geschichte: Der alte Mann und sein Pferd. Chinesische Legende aus dem 6. Jahrh. v.u.Z., Verfasser unbekannt
- [12]a Bild 1: Zusammenhang zwischen positiver Interaktion und positiver Rückkopplung (philo2.gif). © Peter E. Burkhardt 2018-02, [www.pegons-web.de](http://www.pegons-web.de)
- [12]b Bild 2: Mentales Training in 5 Stufen (philo3.gif). © Peter E. Burkhardt 2018-02, [www.pegons-web.de](http://www.pegons-web.de)
- [12]c Bild 3: Beziehung zwischen Selbstbild, Handeln und Realität (philo1.gif). © Peter E. Burkhardt 2018-02, [www.pegons-web.de](http://www.pegons-web.de)
- [12]d Bild 5: Vielleicht ein Nachfahre des weißen Pferdes (170805\_111650a.jpg). © Peter E. Burkhardt 2017-08
- [13]a Bild 4: Bewusst machen von Dankbarkeit, meine „BEST of 2018“ (Dankbarkeit.jpg), © Kristin Köhler 2018
- [13]b Bild 6: Erarbeitung von Wertvorstellungen (WertePostIt.jpg), © Kristin Köhler 2018
- [13]c Bild 7: Bewertung mit Schlussfolgerung – This Is may way. (MyWay.tif), © Kristin Köhler 2018

## **12 Erklärung**

*(Diese Erklärung zur selbständigen Anfertigung der Arbeit wurde für die Web-Ausgabe gestrichen.)*