


LISA KRELHAUS

Wer bin
ICH –
wer will
ICH sein?



mvgverlag 

Ein Arbeitsbuch
zur Selbstanalyse und
Zukunftsgestaltung

Holger hingegen kann sich vieles vorstellen, weiß jedoch nicht, wie er zu einer Entscheidung kommen soll. Einerseits hätte er gern einen angesehenen Beruf. Andererseits lässt ihn der Gedanke nicht los, dass es eine Arbeit gibt, für die er sich richtig begeistern könnte. Er sagt von sich, dass er alles kann, aber nichts richtig. Auch mit seiner privaten Situation ist er unzufrieden. Wäre er mit seinem Studium schon fertig gewesen, hätte er vielleicht keine Zweifel an einer Zukunft mit Mona gehabt. Aber wie sollte er als Student eine Familie ernähren? Holger ist mit seiner gesamten Lebenssituation unglücklich und ratlos, wie es weitergehen soll.

Das, was beide Lebensgeschichten wirklich voneinander unterscheidet, ist der Grad an Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung bedeutet, eine Lebensvorstellung zu entwickeln und zu verwirklichen. Nicht bei allen Menschen sind die Vorstellungen über die eigene Zukunft so klar und eindeutig wie bei Klaus. Unter Umständen muss man sich aktiv auf die Suche danach machen, was einem selbst erstrebenswert und sinnvoll erscheint und wofür man gern Energie investiert. Dazu ist es hilfreich, grundlegendes Wissen über die eigene Persönlichkeit zu haben.

Selbstverwirklichung bedeutet, eine Vorstellung von dem eigenen Leben zu entwickeln und diese zu verwirklichen.

Was sind meine Bedürfnisse? Was sind meine Talente? Was ist für mich erstrebenswert? Wenn diese Fragen beantwortet sind, können Sie Ihre persönlichen, bedeutungsvollen Ziele formulieren.

Wenn es Ihnen dann auch gelingt, diese Ziele zu erreichen, sind das die besten Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gelingt es allerdings nicht, führt das zu schleichender Unzufriedenheit, zu Gefühlen von Traurigkeit, Enttäuschung und im schlimmsten Fall zu Depression.

.....

Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab?

Selbstverwirklichung ist ein sehr komplexer Prozess, der von vielen Faktoren abhängt. Die Hauptfaktoren sind Wollen, Können, Dürfen sowie die Rahmenbedingungen.

Das Wollen

Am Anfang der Selbstverwirklichung steht das Wollen. Klaus wollte schon immer Arzt werden, daran hatte er keine Zweifel. Für ihn war es selbstverständlich, sich die Voraussetzungen zu erarbeiten, die notwendig waren, um seine Ziele zu erreichen. Holger hingegen wusste nicht, was er wollte. Über seine Zukunft hatte er sich bisher keine Gedanken gemacht. Er war deshalb ganz dankbar, dass seine Familie mit ihm gemeinsam verschiedene Möglichkeiten erörterte und ihm bei seiner Entscheidung half. Da er von seinem Ziel bisher nicht wirklich überzeugt war, fiel es ihm schwer, konsequent darauf hinzuarbeiten. In diesem Punkt hatte es Klaus leichter. Vermutlich durch das Vorbild seines Vaters verspürte er das tiefe Bedürfnis, Arzt zu werden, und konnte sich gar nicht vorstellen, dass dies einmal anders gewesen sein sollte.

Um sich selbst verwirklichen zu können, muss man Klarheit darüber gewinnen, was man wirklich will.

Bei einigen Menschen kommen Ideen bezüglich der Zukunft wie von selbst. Andere brauchen etwas länger, bis sich aus mehreren Interessen konkrete Vorstellungen für die Zukunft herauskristallisieren. Wieder andere haben absolut keine Idee und müssen aktiv danach suchen, was ihnen als erstrebenswertes Ziel erscheint.

Das Können

Wer sich endgültig für ein bestimmtes Ziel entscheidet, sollte vorher herausfinden, welche Fähigkeiten und Qualifikationen dazu benötigt werden. Als Nächstes stellt sich die Frage, welche dieser Fähigkeiten schon vorhanden sind und welche noch entwickelt werden müssen. Dabei geht es nicht nur um praktische Fähigkeiten, sondern auch um den persönlichen Charakter und die Kompetenzen.

Wer ein bestimmtes Ziel anvisiert, muss zunächst prüfen, ob er die notwendigen praktischen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften besitzt.

Klaus hatte keine größeren Probleme, seine vorhandenen Fähigkeiten einzusetzen und die fehlenden zu entwickeln. In vielen Fällen kann dies aber auch eine wirklich herausfordernde Angelegenheit werden. So wird es für Holger wahrscheinlich nicht einfach, mit der skeptischen Haltung seiner Mitmenschen umzugehen, wenn er sich noch einmal für einen Neuanfang entscheidet. Vielleicht überkommen ihn immer wieder Zweifel, ob er die richtige Entscheidung getroffen hat. Ganz sicher wird er lernen müssen, seinen Weg selbstsicher zu gehen und sich nicht von Kritikern irritieren zu lassen. Dazu wird er eine hohe Umsetzungskompetenz benötigen. Unter Umsetzungskompetenz versteht man alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nötig sind, um Ziele zu erreichen: Dies sind zum Beispiel Konzentration auf das Wesentliche, selbstsicheres Auftreten, Umgang mit Kritik und Selbstzweifeln, Umgang mit Misserfolg, Stress und Unsicherheit.

Das Dürfen

Der nächste Faktor auf dem Weg zur Selbstverwirklichung ist das Dürfen. Die Meinungen und Reaktionen der Mitmenschen können einen großen Einfluss auf das eigene Verhalten haben. Genauso wie es ein Grundbedürfnis nach Selbstverwirklichung gibt, ist es uns ebenso ein Anliegen, von nahestehenden Menschen akzeptiert zu werden.

Holger möchte, dass seine Eltern stolz auf ihn sind. Er weiß, wie wichtig es seiner Mutter ist, dass er einen soliden Beruf ergreift, mit dem er auch in schwierigen Zeiten eine Familie ernähren kann. Sein Vater dagegen legt viel Wert darauf, dass Holger sich mit seinem Beruf möglichst viele Optionen schafft und er ihn sowohl als Angestellter als auch als Selbstständiger ausüben kann. Deshalb hatte er für Jura plädiert. Während seiner Schulzeit hielten die Eltern ihm mehrfach vor, dass er zwar intelligent, aber faul sei und dass mit diesem Arbeitsstil nichts Großes aus ihm werden würde. Dennoch zweifelten sie nie daran, dass er studieren werde.

Wer seine Ziele von der Zustimmung anderer Menschen abhängig macht, schränkt sich selbst ein. Um unseren eigenen Weg zu gehen, sollten wir keine „Erlaubnis“ brauchen.

Holger hat natürlich die Erwartungen seiner Eltern gespürt. Je näher die Entscheidung rückte, desto unruhiger wurde er bei der Aussicht, sich für so viele Jahre festzulegen, ohne zu wissen, ob es überhaupt Spaß macht. Er hatte Zweifel, ob er den umfangreichen Lernstoff und die vielen Prüfungen bewältigen würde. Eine bessere Idee fiel ihm allerdings auch nicht ein. Das eine oder andere war ihm mal in den Sinn gekommen. Eine Zeit lang hatte er davon geträumt, einen kleinen Laden zu besitzen und dort Kunden zu beraten – vielleicht ein Geschäft für Zigarren. Allerdings war diese Idee nicht

ausgegoren und wohl auch etwas verrückt. Im Übrigen war er der Ansicht – und da teilte er die Überzeugung seiner Eltern –, dass Spaß nicht unbedingt ein entscheidendes Kriterium bei der Auswahl eines Studiums oder Berufs ist.

Wie würden Familie und Freunde von Holger darauf reagieren, wenn er jetzt noch einmal seine berufliche Richtung ändert? Was glaubt Holger, welche Meinungen aus seinem Umfeld kämen? Wie wichtig ist es für ihn, was man über ihn denkt, und würde ihn die Meinung der anderen vielleicht davon abhalten, seinen Weg zu gehen? Braucht er die „Erlaubnis“ von anderen?

Die Rahmenbedingungen

Für die Verwirklichung eines Ziels sind außerdem bestimmte Rahmenbedingungen erforderlich. Zum Beispiel konnte Klaus sein Medizinstudium nur deshalb absolvieren, weil er einen Studienplatz bekommen hat. Außerdem hatte er offenbar genügend Geld, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, und genügend Zeit, um den Stoff zu lernen. Es ist nicht davon auszugehen, dass die Gesamtsituation immer so günstig ist. Wenn die Umstände widriger und die Hürden höher sind, kann es sein, dass Vorhaben geändert oder sogar ganz aufgegeben werden müssen. In jedem Fall ist es wichtig, die äußeren Rahmenbedingungen zu analysieren und abzuschätzen, ob die Verwirklichung der Ziele und Wünsche realistisch ist.

Die äußeren Bedingungen müssen objektiv betrachtet werden. Es muss realistisch sein, das Ziel erreichen zu können, ob auf direktem oder indirektem Weg.