

Selbstverwirklichung

Geben Sie Ihrem Leben einen Sinn

Identität und Selbstverwirklichung

Selbstverwirklichung ist nur möglich, wenn Sie Ihre eigene Identität leben. Die Identität eines Menschen wird letztlich durch 5 Komponenten gestaltet, die alle dem Bewusstsein zugänglich sind und somit von Ihnen beeinflussbar sind:



Sinnorientierung verhindert den Seeleninfarkt

Komponenten der Identität

Menschen die nur Ihre Talente, d.h. Ihre **Eigenschaften**, Fähigkeiten, Kenntnisse nutzen, um Ihr Leben zu bewältigen, wollen nur (alleine?) **überleben**. (z.B. der Arbeiter, der gerade soviel verdient, dass er seine Familie ernähren kann, oder der „Reiche“ der – ohne Rücksicht auf Verluste – in den Tag hineinlebt.)

Menschen, die zusätzlich Ihre **Werte**, Einstellungen, d.h. die je individuell übernommenen Normen und Moralvorstellungen der Gesellschaft bei der Lebensbewältigung berücksichtigen, wollen mit anderen friedlich **zusammenleben**. (z.B. Der Angepasste, der in der Gesellschaft funktioniert, die bürgerlichen Tugenden lebt, höflich ist, anderen hilft, loyaler Mitarbeiter ist usw.)

Menschen, die zusätzlich Ihre intrinsischen **Lebensmotive** und Bedürfnisse leben, erreichen ein **erfülltes Leben**. (z.B. der Mensch, der Genießen kann, seine Beziehungen pflegt, für eine Idee kämpft usw.)

Menschen, die eigene **Ziele** haben und erreichen, haben ein **erfolgreiches Leben**. (z.B. der Mensch, der sein Karriereziel erreicht, der die Erziehungsziele für seine Kinder erreicht, der erfolgreich eine Firma gründet, oder seinen Fußballverein zum Erfolg führt.)

Selbstverwirklichung meint: Ihren Eigenschaften, Werten, Motiven und Zielen einen gemeinsamen Eigen-Sinn zu geben, und Ihr Handeln daran zu orientieren. (z.B. als Führungskraft das Selbstwertgefühl seiner Mitarbeiter steigern, als Vater die Eigenverantwortlichkeit seiner Kinder entwickelt, die eigene Unabhängigkeit erreicht usw.)



Ideal-Ich

Viele Menschen haben im Laufe Ihrer Sozialisation ein Ideal-Ich entwickelt, das zu erreichen sie als erstrebenswert betrachten und das für sie ein Synonym für Selbstverwirklichung darstellt.

Beispiele für solche Ideal-Ich-Konstrukte sind: Guter Vater, gute Mutter, guter Ingenieur, guter Tennisspieler, guter Wissenschaftler, guter Christ, guter Tierschützer usw. usw.

Wenigen ist bewusst, dass dieses Ideal-Ich **unbewusst** durch den Einfluss unseres sozialen Umfeldes, durch Ideologien, ethisch-moralische Systeme usw. entstanden ist und unter Umständen gar nicht mit unseren eigenen Zielen, unseren Motiven und Fähigkeiten korrespondiert. Die Umsetzung eines extrinsischen Ideal-Ich macht uns zu **Systemagenten**.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Ideal-Ich in einer Selbstreflexion auf Realitätsdichte überprüfen. Vor allem müssen Sie sich fragen, ob Ihre eigenverantwortlich angenommenen Werte, Ziele und Ihr Eigen-Sinn Ihrem Ideal-Ich entsprechen. Dies geht am besten in der Diskussion mit konstruktiv kritischen Sparringspartnern, mit denen Sie gleiche Augenhöhe haben. Nur so können Sie entscheiden, ob Sie:

**Systemagent sein
oder
Selbstverwirklichung leben wollen.**

Sinnorientierung

Sinnverlust können Menschen unmittelbar spüren: Sie sind hoffnungslos, entmutigt, passiv, resigniert, machen sich Sorgen und sind stressgefährdet.

Vielen Menschen sind die Sinnerorientierungen in ihrem Leben gar nicht bewusst. Nur wer sie sich bewusstmacht, kann sie auch selbst gestalten und erweitern, und damit seine Lebensqualität selbst verbessern.

Zwischen Sinnerorientierung und Gesundheit gibt es deutliche Zusammenhänge: Menschen, die Sinn erleben, sind psychisch und damit physisch gesünder und können Krisen besser bewältigen.

Menschen bewältigen eine Krise (Tod eines Angehörigen, chronische Krankheit, Lähmung usw.) in der Regel ohne psychische Schäden, wenn sie ein sinnorientiertes Leben führen oder nach einer Krise einen (neuen) Lebenssinn finden

Sinnerfahrungen sind individuell. Was für Sie sinnerfüllt ist, kann für einen anderen sinnfrei sein.

Was meint Eigen-Sinn?

Eigen-Sinn meint die Bedeutung oder Bewertung, die Sie einem Ereignis, Erlebnis oder einer Tätigkeit selbst geben. Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass diese Bedeutung bzw. Bewertung positiv, förderlich und für Sie akzeptabel ist.

Die Sinnerfahrung hat verschiedene Ausprägungen:

Kurzfristige Sinnerfahrung:

Sie können praktisch allen kleineren Aufgaben Eigen-Sinn geben: Sozialen Treffen, aktuellen Aufgaben, Nahrungsaufnahmen, sportlichen Aktivitäten usw. Wenn Sie eine Sinnerfahrung an die nächste knüpfen, können Sie psychischen Belastungen, wie Einsamkeit, Langeweile, innere Leere usw., vermeiden.

Beispiel Soziale Treffen

- Zuhören trainieren
- Körpersprache beobachten
- Gewissheiten von Menschen analysieren
- Kongruenz von Sprache und Körpersprache analysieren
- usw.

Längerfristige Sinnerfahrung:

Alle mittel- und längerfristigen Aufgaben, wie Aufbau einer beruflichen Existenz, Abschließen einer Ausbildung, Gründung einer Familie, usw., können Sie für eine mittel- oder längerfristige Sinnggebung nutzen.

Wenn diese Aufgaben wirklich eigene Ziele als Basis haben, stellen Sie eine gute Grundlage für die physische und psychische Stabilität in dieser Zeit dar.

Sinn des Lebens:

Wenn Sie es schaffen, Ihrem Leben eine umfassende Lebensaufgabe, einen Gesamtsinn, eine ganzheitliche Weltsicht zuzuordnen, dann haben Sie die Chance, ein erfülltes, glückliches, gesundes Leben mit hoher Lebensqualität zu führen.

Die Motivationspsychologie geht davon aus, dass Ziele und Aufgaben, die für Sie „sinnvoll“ sind, die höchste Motivation erzeugen.

Je mehr sinnvolle Aktivitäten Sie erledigen, desto mehr haben Sie das Gefühl der Selbstverwirklichung; das bedeutet, Sie erleben mehr:

- innere Zufriedenheit
- Lebensfreude
- eigene Erfolge
- Harmonie und positive Gefühle
- Gesundheit
- emotionale Stabilität
- Krisenstabilität
- usw.

Sinnfindung

Sie können durch Nachdenken und größere Bewusstheit mehr Sinn in Ihrem täglichen Leben finden. Sie können durch Ihre Bewusstheit und Gespräche dazu beitragen, dass Ihre Freunde, Kollegen und Mitarbeiter mehr Sinn, Lebensqualität und Erfüllung in ihrem Leben erfahren. Dadurch wird gleichzeitig Ihr eigenes Leben sinnvoller.

Sinnvermittlung als Führungskraft

Wenn Sie erreichen wollen, dass Ihre Mitarbeiter die Aufgaben, die Sie ihnen delegieren, als sinnvoll akzeptieren, können Sie folgendes tun:

- Erklären Sie die Aufgaben und Ziele so, dass die Mitarbeiter sie verstehen können.
- Ordnen Sie die Ziele und Aufgaben in übergeordnete Ziele ein.
- Erläutern Sie die ökonomischen, politischen, ethischen usw. Zusammenhänge und Hintergründe.
- Seien Sie unbequem und fragen auch Ihre Führungskräfte nach diesen Themen.
- Delegieren Sie möglichst anspruchsvolle Aufgaben; nur diese bieten eine Chance für Sinnstiftung.
- Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Chance, ihre Stärken, Fähigkeiten und Kenntnisse bei der Erledigung ihrer Aufgaben zu nutzen - nur das gibt Spitzenleistung und Sinnerfahrung.

Sinnorientierung: Beispiele

Eine Führungskraft könnte folgende Sinnzuordnung finden:

- Das Selbstwertgefühl der Mitarbeiter erhöhen
- Die Talente der Mitarbeiter nutzen und stärken
- Die Mitarbeiter fördern
- Die Mitarbeiter durch Konstruktive Kontrolle unterstützen
- Die Mitarbeiter wachsen lassen
- Die Entschlussfähigkeit der Mitarbeiter entwickeln
- usw.

Eltern können folgende Erziehungsziele anstreben:

Sinn der Erziehung könnte sein, den Kindern:

- Verantwortungsbewusstsein
- Positive Grundeinstellung
- Neugier
- Selbstbewusstsein
- Alterozentrierung
- Einfühlungsvermögen
- Ergebnisorientierung
- Entscheidungsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Offenheit
- Selbstvertrauen
- usw.

zu vermitteln

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber



© Cartoon
Erik Liebermann

Selbstverwirklichung: Das Ideal-Ich erreichen

© Dr.phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber