

„Raus aus dem Hamsterrad!“

Wie bringe ich eine neue Richtung in mein Leben?

1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren...Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder
am selben Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein.... – aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

5. Kapitel

Ich gehe eine andere Straße
(Quelle: Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben)

Als ich diese kleine Geschichte vor vielen Jahren zum ersten Mal hörte, machte es innerlich „klick“ bei mir. Am eigenen Leib hatte ich viele Male erfahren, wie es sich in den jeweiligen „Löchern“ anfühlte. Anfangen von Ohnmacht und Hilflosigkeit „ich kann ja doch nichts tun, die Umstände sind doch Schuld oder die anderen und müssten etwas oder sich ändern!“ - bis hin zu bestimmten Themen, wo ich mir selber unzählige Male zugeschaut hatte, wie ich immer wieder meine Ehrenrunden gedreht habe, bevor ich eine neue Straße gehen konnte. Aus der Sicht von heute und nach über 25 Jahren Selbsterfahrung und Arbeit mit vielen Menschen ist mir klar, dass in dieser tibetanischen Geschichte das Thema Selbstführungskompetenz steckt. Solange ich andere oder die Umstände für mein Glück oder Unglück verantwortlich mache, werde ich nicht weiterkommen. Erst wenn ich die volle Verantwortung für mein Denken, Handeln und mein Leben übernehme, bekomme ich neue Wahlmöglichkeiten. Es ist normal, wenn ich auf diesem Wege einige „Ehrenrunden“ drehe. Einer meiner wichtigsten Lehrer sagte dazu „eine Runde zur eigenen Ehre“.

Was brauche ich um „eine neue Straße“ gehen zu können? Meiner Erfahrung nach braucht es u.a. folgende Voraussetzungen: • Wahrnehmung • Bewusstsein • Selbstreflexion Wenn ich auf jeden kleinsten Reiz von außen automatisch immer wieder die gleiche spontane Reaktion zeigen, wird

sich mein Verhalten nicht ändern.

Das führt dann zu Ärger, Wut und Frustration – sowohl auf andere, auf die Umstände, das Leben, das Schicksal, auf Gott oder auf mich selber. Die Wende beginnt bei „ich weiß, wo ich bin“ (siehe Kapitel 3 der Geschichte).

Das führt zu der Erkenntnis, dass ich selber wirksam werden kann und erzeugt dann (hoffentlich) den Wunsch und den Antrieb zur Veränderung.

Selbstführungskompetenz gehört im 21. Jahrhundert zu den Schlüsselqualifikationen für wahren Berufserfolg und Lebenserfüllung. Um in dieser schnelllebigen Zeit den Alltag bewältigen zu können, brauchen wir die Fähigkeit, uns selber zu führen. Das gilt sowohl für Schüler und Studenten, wie für Führungskräfte und Top-Manager. Aber nicht nur beruflich, sondern auch privat können wir ohne diese Fähigkeit keine befriedigenden Beziehungen und erfüllten Partnerschaften leben. Es scheint so, als hätten die meisten von uns eine Meisterschaft darin entwickelt, gut zu funktionieren und es anderen recht zu machen. Aber macht uns das langfristig glücklich?

Selbstführungskompetenz entsteht vor allem durch die Entwicklung **erwachsener Fähigkeiten**. Dazu gehören meiner Meinung nach: Selbstregulation & Stressbewältigung, emotionale Kompetenz, gesunde Grenzen und gesunde Beziehungen, Selbstfürsorge & Selbstwahrnehmung, Vergangenheits-, Gegenwarts-, und Zukunftsbewältigung und nicht zuletzt auch die Fähigkeit zur Sinngebung.

Ich bin davon überzeugt, dass Persönlichkeitsentwicklung nur dann wirklich gelingen kann, wenn wir uns als ganzheitliche Wesen betrachten und alle Ebenen in den Veränderungsprozess einbeziehen – Körper, Geist und Seele. Das ist sicherlich keine neue Erkenntnis, jedoch haben sich die Methoden in den letzten Jahren und Jahrzehnten deutlich verändert. Dabei spielen die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, der Neurobiologie, der Energie-Medizin, der Bindungs- und Beziehungsforschung und letztlich den neueren körperorientierten Therapien bis hin zur somatisch orientierten Traumalösung eine immer stärkere Rolle.

Wer neugierig geworden ist und mehr darüber wissen will, was aus meiner Sicht alles zum Thema Selbstführungskompetenz gehört, dem kann ich mein kleines Buch empfehlen: **„Raus aus dem Hamsterrad! Selbstführungskompetenz - der Weg zur inneren Freiheit“** Das Buch ist die Essenz jahrelanger Erfahrungen und Seminare, Es enthält viele praktische Tipps und Übungen.



Ingrid Adamea Scherle, Training & Beratung, Köln
Gesundheitspraktikerin für Persönlichkeitsentwicklung &
ganzheitliches Gesundheitscoaching
www.ingridscherle.com, www.der-kompass.com